

Día de Énfasis enditnow®

Paquete de Recursos
Agosto 22, 2026

SERMÓN

Movidos a Compasión

Escrito por Karen Holford

HISTORIA PARA NIÑOS

Compartiendo una Sonrisa

Escrito por Karen Holford

SEMINARIO

El poder sanador de la Compasión

Escrito por Karen Holford

enditnow®

Los adventistas le dicen NO a la violencia

Preparado por el Departamento de Ministerio de la Mujer
Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día
En nombre del equipo enditnow® de los departamentos de la Asociación General
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA



Ministerio de Capellanía Adventista, *Adventist Review*, Ministerio Infantil, Departamento de Educación,
Ministerio de la Familia, Ministerio de Salud, Asociación Ministerial, Ministerio de la Mujer, Ministerio Juvenil



ASOCIACION GENERAL
SEDE MUNDIAL



MINISTERIO DE LA MUJER

Queridas Hermanas,

¡Fraternal saludo desde el ministerio de la mujer! El cuarto sábado de agosto es nuestro Día de Énfasis *enditnow*®, donde unimos nuestras voces en contra de cualquier forma de violencia y abuso y promovemos relaciones saludables.

Todos deseamos ser amados, queridos y entendidos. ¿Pero tratamos a los demás de esta manera? ¿los tratamos de la forma que queremos que nos traten? ¿Practicamos esta regla de oro?

Siguiendo las enseñanzas y el ejemplo de Jesús, seremos compasivos a propósito. La compasión nos ayuda a ver a las personas de una forma diferente. Vemos su valía, aunque puedan estar heridos o sufriendo. Vemos en ellos personas que merecen ser abrazadas, amadas, entendidas y protegidas.

Este paquete de *enditnow*® se enfoca en la compasión. Nos deja saber cómo podemos ser más compasivos, más proactivos, más serviciales, y sobre todo más como Jesús.

“Mas bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros y perdónense mutuamente, así como Dios los perdono a ustedes en Cristo” (Efesios 4:32, NVI).

¡Deseando para ustedes las mayores bendiciones de Dios en este día ;

Con amor y oraciones,

Galina Steele, DMin
Directora
Ministerio de la Mujer

“Ahora, pues, permanecen la fe, la esperanza y el amor. Pero el amor es el más importante.” (1 Corintios 13:13, NVI).

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • Office (301) 680 6608 • women.adventist.org

Tabla de Contenido

<i>Tabla de Contenido</i>	3
<i>Acerca del Autor</i>	3
<i>Notas del Programa</i>	3
<i>Referencias Bíblicas</i>	3
<i>Un Orden Sugerido para el Servicio de Adoración</i>	4
<i>Historia de los Niños</i>	5
<i>Sermón</i>	8
<i>Seminario</i>	16

Acerca del Autor

Karen Holford es la directora de los ministerios de Familia, Salud e Infantil de la división Trans-europea. También es una terapeuta familiar calificada con un certificado en liderazgo compasivo.

Referencias Bíblicas

A menos que se indique lo contrario, todos los versículos bíblicos usados en este folleto pertenecen a la Nueva Versión Internacional (NVI): Las citas bíblicas son tomadas de la Nueva Versión Internacional® NVI®. Copyright © 1999, 2015 por Bíblica, Inc.® Usado con permiso. Todos los derechos reservados en todo el mundo.

Un Orden Sugerido para el Servicio de Adoración

Momento de Alabanza

Oración Inicial

Lectura Bíblica

Lucas 10:25–37, NVI

Himno Inicial: 496

Himnario Adventista
"Sus manos somos"

Oración Pastoral

Momento Infantil

"Compartiendo una Sonrisa"

Diezmos y Ofrendas

Himno o música especial

Sermón

"Movidos a Compasión"

Himno Final: 374

Himnario Adventista
"Dulce Comunión"

Oración Final

—Fin—

Historia de los Niños

Compartiendo una Sonrisa

Escrito por Karen Holford

Notas para Contar Historias

Cuando consolamos a nuestros hijos y les mostramos compasión, y cuando fomentamos en ellos las fortalezas de carácter de la bondad y la compasión, hacemos del mundo un lugar más seguro. Al mostrarles la compasión de Dios y enseñarles activamente a mostrar esa compasión a los demás, criamos niños que tienen menos probabilidades de abusar de otros en el futuro. La siguiente historia les enseña a los niños los pasos vitales de la compasión que son los siguientes:

- Percibiendo la angustia de los demás,
- escuchando su historia,
- preguntando cómo se puede ayudar
- respondiendo con compasión, bendiciéndolos y aliviando su angustia.

Consejos

- Los niños escuchan mejor cuando tienen algo que mirar y cuando pueden interactuar con la historia.
- Pídeles que pongan cara triste cuando mencione la palabra *triste*, y que sonrían cuando mencione la palabra *sonrisa*. Use imágenes de una cara triste y una cara feliz para guiarlos.
- Los objetos que se pueden mostrar en la historia han sido resaltados. Adapte las ilustraciones para que se ajusten a su contexto y utilice situaciones y objetos que resulten familiares para sus niños.

Historia: Compartiendo una Sonrisa

Tommy se despertó y se estiró.

Mamá le dio un beso en la frente y le dijo: "Te amo, Tommy".

Él sonrió y le dio a la Mamá un gran abrazo mientras se levantaba de la cama.

Estaba feliz mientras se vestía para ir a la escuela. ¡Hoy iba a ser un buen día!

En el desayuno se encontró con su hermanita Sarah. Ella estaba muy triste.

"¿Por qué estás tan triste Sarita? ¿Puedo ayudarte?" Preguntó Tommy

"Tengo examen de ortografía hoy y no me gustan esos exámenes."

(Opcional: Mostar un pancito con una carita feliz hecha de miel.)

Tommy vertió un poco de miel sobre el pan de Sarah para hacer una carita sonriente y le hizo un examen de ortografía. Sarah sonrió y se comió el pan de miel feliz. Ahora se sentía mejor.

Cuando Sarah llegó a la escuela, se encontró con Mark. Mark estaba triste.

“¿Por qué estás tan triste, Mark? ¿Puedo ayudarte?” preguntó Sarah.
“Mi hámster se escapó de su jaula” se quejó Mark “y no sé dónde está...”

(Opcional: Mostrar un hámster de juguete u otro animal pequeño.)

Sarah decidió hacer sonreír a Mark. Le dio un fuerte abrazo y oró para que encontrara a su hámster al llegar a casa. Mark sonrió. Ahora se sentía un poco más feliz y estaba entusiasmado por su clase favorita: arte.

A Mark le gustaba hacer dibujos de flores coloridas. Pero se dio cuenta de que Hannah estaba triste. “¿Por qué estás tan triste, Hannah? ¿Puedo ayudarte?” preguntó Mark.

“Solo tengo un lápiz sin punta para dibujar” se quejó Hannah “y no me gusta mi dibujo tan simple. Quería dibujar algo colorido para mi abuela, pero no está lindo.”

Así que Mark decidió hacer sonreír a Hannah. Compartió sus crayones con ella y le enseñó cómo hacer que su dibujo quedara bonito para la abuela.

(Opcional: Mostrar un dibujo infantil y colorido de flores.)

¡Hannah estaba encantada con su dibujo tan colorido! Tenía muchas ganas de que llegara el almuerzo. Su mamá le había preparado sus sándwiches favoritos y había puesto algunos dulces adicionales en su lonchera.

En el comedor, Hannah notó que Katie estaba triste.

“¿Por qué estás tan triste, Katie? ¿puedo ayudarte?” preguntó Hannah.

“Dejé mi almuerzo en casa” sollozó Katie “y ahora tengo mucha hambre.”

(Opcional—Mostrar un sándwich o una lonchera.)

Así que Hannah decidió hacer sonreír a Katie. Se sentó junto a Katie y compartió su almuerzo con ella. Katie se sintió muy feliz por la amabilidad de Hannah y por el delicioso almuerzo. Sintió una cálida alegría en su corazón durante toda la tarde.

Cuando Katie se encontró con papá después de la escuela, notó que se veía muy triste.

“¿Por qué estás tan triste papá? ¿Puedo ayudarte?” preguntó Katie. ¡Le dio un abrazo enorme y le dijo que era el mejor papá del mundo!

Papá sonrió y abrazó a Katie. Ella siempre lo hacía sentir mejor. Pasara lo que pasara en el trabajo, tenía una familia maravillosa que siempre lo amaría.

Papá y Katie se detuvieron en la estación de gasolina en el camino a casa. Una señora estaba de pie junto a su auto y se veía muy triste. ¡Katie saludó con la mano a los hijos de la señora! ¡Eran Tommy y Sarah, sus amigos especiales de la escuela!

“¿Por qué estás tan triste? ¿Puedo ayudarte?” preguntó el papá de Katie.

“Llené el tanque de mi auto con gasolina” dijo ella “pero dejé mi bolso en casa y no puedo pagarla.”

(Opcional: Mostrar un bolso o una billetera).

El papá de Katie pagó la gasolina. La mamá de Tommy y Sarah prometió devolverle el dinero al día siguiente. La mamá de Tommy sonrió feliz mientras conducían de regreso a casa.

Cuando su mamá arropó a Tommy en la cama esa noche, Tommy le dio un fuerte abrazo y una sonrisa. ¡Estaba tan alegre de que ella fuera su mamá! Mamá le devolvió la sonrisa.

¡La sonrisa de Mamá era el doble de feliz porque había pasado de persona en persona durante todo el día! ¡Y luego regresó a ella justo cuando se sentía triste! Y lo mejor de una

sonrisa era encontrar formas de hacer que las personas tristes volvieran a ser felices, a través de la amabilidad, el compartir, el ayudar, la oración y el amor.

¡Quiero que me muestres la sonrisa más grande que tengas!

¡Hermoso!

Ahora quiero que le pases tu hermosa sonrisa a alguien que pueda estar triste. Nunca se sabe cuándo tu sonrisa dará una gran vuelta en un círculo de amor y regresará a ti, justo cuando la necesites. ¡Y tu sonrisa amable también le mostrará a todos la sonrisa amorosa de Dios!

—Fin de la Historia—

Sermón

Movidos a Compasión

Escrito por Karen Holford

La colcha compasiva

Anna vivía en un hogar de paso (refugio) para mujeres y niños que habían sido maltratados por sus esposos y padres. Le costaba mucho ganar dinero para mantener a sus hijos. Vivía con el temor constante de que su esposo los encontrara y les hiciera más daño que antes. También se sentía abandonada, no amada e imposible de que alguien la amara.

Un día, las mujeres de una iglesia adventista local le dieron a Anna una caja de regalo. Contenía una hermosa colcha, un mensaje de aliento sobre el amor de Dios y artículos de tocador fragantes. El grupo de mujeres adventistas utilizaba telas coloridas donadas por tiendas de cortinas y las cortaba en cuadrados grandes. Luego, cosían los cuadrados para confeccionar colchas para mujeres que habían sufrido abuso doméstico. Las lágrimas corrieron por el rostro de Anna mientras desempacaba la colcha. Aquellas mujeres compasivas se preocuparon lo suficiente como para hacerla sentir especial y amada.

Comprendiendo la compasión

La compasión ocurre cuando respondemos al sufrimiento de otra persona aliviando su angustia y brindándole consuelo, alegría, paz y gratitud. La compasión es lo opuesto al abuso. Cuando ocurre un abuso, el abusador decide hacer que una persona vulnerable se sienta aún más indefensa, triste, asustada y angustiada. Cada vez que los seguidores de Cristo deciden mostrar compasión hacia los demás y bendecirlos, demuestran que Dios también es amoroso y bondadoso. Es muy importante combatir el abuso y reducir la violencia doméstica. Para reducir el abuso ahora y en el futuro, es vital cultivar una compasión similar a la de Cristo en nuestros corazones y enseñar a otros a mostrar compasión también.

(Predicador: cuente su propia historia de alguna ocasión en la que alguien le haya mostrado compasión y describa cómo se sintió)

Piense en alguna ocasión en la que haya estado en una situación difícil o peligrosa y alguien le haya mostrado compasión. Tal vez su auto se había averiado, estaba herido o alguien lo había tratado mal. ¿Cómo se sintió? Quizás se sintió asustado, triste, preocupado o solo. Y entonces alguien vino a ayudarlo, a arreglar su auto o a protegerle del peligro, y le dio algo que necesitaba o algo que demostraba cuánto se preocupaba por usted. Cuando experimentamos compasión, respiramos profundamente y nos sentimos más tranquilos. Hay una chispa de alegría y esperanza en nuestros corazones y una sonrisa en nuestro rostro porque hemos experimentado la compasión amorosa de Dios a través de otro ser humano.

(Predicador: cuente una historia propia de alguna ocasión en la que alguien le haya mostrado compasión y describa cómo se sintió).

¿O tal vez pueda recordar alguna ocasión en la que le mostró compasión a otra persona? Notó que alguien estaba triste, lastimado o pasando por dificultades, y le preguntó cómo podía ayudarle. Quizás necesitaba una sonrisa amistosa, una palabra de aliento, un vaso de agua, un poco de pan y fruta, o un lugar donde quedarse. ¿Recuerda cómo se sintió cuando mostró compasión? ¡Probablemente también se sintió feliz y en paz! ¡Eso es porque Dios creó nuestros cerebros para sentir alegría, paz, calidez y gratitud cada vez que mostramos compasión hacia los demás! Increíble, ¿verdad? Debido a que fuimos hechos a su imagen y semejanza, Dios nos creó para encontrar alegría en cuidar de las personas que sufren, tal como Él lo hace.

Jesús: Nuestro modelo de compasión

Jesús vino a vivir entre nosotros para que pudiéramos experimentar el amor compasivo de Dios. Él sabía que cada persona que conocía sufría algún tipo de dolor, trauma, culpa, temor o angustia en su vida. Los trató con la más profunda compasión para que pudieran probar el amor tierno, reconfortante y perdonador de Dios a través de Él. Mateo nos dice que Jesús “Al ver a las multitudes, tuvo compasión de ellas, porque estaban agobiadas y desamparadas, como ovejas sin pastor” (Mateo 9:36 NVI). Adondequiera que Jesús iba, notaba el sufrimiento a su alrededor y decidía ayudar a los demás alimentando a los hambrientos, perdonando a quienes se sentían abrumados por la culpa, sanando a los enfermos, consolando a los tristes y de duelo, y ayudando a las personas a sentirse seguras y agradecidas. Cada vez que decidimos mostrar compasión, decidimos ser como Jesús. Decidimos bendecir a los demás con amabilidad, amor y apoyo, en lugar de aumentar cruelmente su dolor y angustia, lo cual es lo opuesto al carácter de Jesús.

Jesús vio a una mujer solitaria junto a un pozo. La aceptó afectuosamente, a pesar de que su comunidad la había rechazado. Incluso le dijo que Él era el Mesías. Su compasión amorosa cambió la vida de ella.

Jesús se encontró con una mujer que fue sorprendida en adulterio. Ella había sido utilizada por un hombre, y ahora los fariseos la avergonzaban públicamente, sumando abuso emocional y espiritual al abuso físico e íntimo que ya había vivido. Jesús lidió con tacto y mansedumbre con sus acusadores, y todos se escabulleron en silencio. Luego la miró con profunda compasión y le dijo que era completamente libre y perdonada. Su cuidado amoroso cambió la vida de ella. El ejemplo de Jesús nos enseña a aliviar la angustia, a consolar a los de corazón quebrantado y a traer esperanza, paz, amor y alegría al mundo.

Lo que el buen samaritano puede enseñarnos sobre la compasión

Jesús también contó una parábola llena de sabiduría para todo aquel que quiera seguir su ejemplo de compasión. Es la historia del buen samaritano que se encuentra en Lucas 10:25–37.

(Si este pasaje no se leyó durante la lectura bíblica, invite a un joven a leerlo ahora. Para un mayor impacto, invite a algunos niños y jóvenes a dramatizar la historia mientras se lee).

El samaritano creía que tenía la responsabilidad de ayudar a otras personas, sin importar quiénes fueran, y que era responsable de mostrar compasión a cualquiera que estuviera sufriendo. El samaritano no permitió que los prejuicios y los problemas raciales le impidieran ayudar a los demás, tal como Jesús ayudó a personas de diferentes razas, culturas, géneros y edades. Tan pronto como vio al hombre herido, el samaritano fue a ayudarlo, para que no tuviera que sufrir más de lo necesario.

Luego, el samaritano observó con atención para ver qué tipo de ayuda necesitaba el hombre. Si el hombre hubiera podido hablar, le habría preguntado dónde le dolía más y cómo podía ayudarlo de la mejor manera posible. Es importante y respetuoso preguntar a las personas que sufren cuáles consideran que son sus mayores necesidades e involucrarlas en las decisiones sobre cómo cuidar de ellas.

Cuando vio las heridas del hombre, el samaritano las lavó bien y las trató con aceite y vino para prevenir infecciones. Vendó cuidadosamente las heridas y le dio al hombre un trago de agua para aliviar su deshidratación. Luego, lo subió con cuidado al lomo de su asno y caminó despacio, probablemente con gran dificultad, hasta que llegaron a un mesón donde pudiera descansar y dormir.

Es posible que sintamos que no tenemos mucho que ofrecer a alguien necesitado, pero cada pequeña cosa que hacemos puede marcar una gran diferencia para una persona que sufre. Una palabra amable, un toque suave, un trago de agua, una rebanada de pan o una venda pueden traer esperanza y consuelo a las personas que han experimentado violencia y abuso. Es de vital importancia para ellos saber que alguien nota su sufrimiento y quiere ayudar.

El samaritano tenía un largo viaje por delante. Sabía que sería muy incómodo e inseguro para el hombre herido viajar a lomo de un asno durante varios días. Por lo tanto, lo dejó al cuidado del mesonero y prometió pagar los gastos del herido a su regreso. A veces necesitamos ayudar a las personas a acceder a la mejor atención para sus necesidades cuando han sido lastimadas y abusadas. Puede que no tengamos las habilidades, el tiempo y los recursos para proporcionarles todo lo que necesitan, pero podemos buscar a otras personas que estén más capacitadas para ayudarlas una vez que hayamos hecho todo lo que esté a nuestro alcance.

Podemos ser buenos samaritanos también

Cuando alguien está sufriendo, necesita ayuda rápidamente. Cuanto antes se le muestre compasión, menos trauma, temor, ansiedad y tristeza experimentará. Cuando ayudamos a otros en dificultades, también podemos seguir el ejemplo de Jesús y ser lo más generosos posible. Jesús nos mostró la abundancia del amor de Dios por cada ser humano, al hacer más pan y pescado de lo que la multitud podía comer en la ladera de la colina, y más vino de lo que los invitados podían beber en las bodas de Caná.

También necesitamos adaptar nuestra ayuda a lo largo del tiempo. Anna, la dama que mencioné al principio del sermón, necesitó cosas diferentes en distintos momentos cuando dejó a su esposo alcohólico y abusivo. Primero, necesitó encontrar a alguien que

la llevara al hogar de paso de su localidad. Una vez que encontró refugio, necesitó comida para ella y sus hijos; luego, ropa y juguetes para los niños en crecimiento, y artículos personales para ella, como champú, jabón y crema dental. La iglesia adventista local recolectaba alimentos y artículos de tocador cada semana para llevarlos al refugio. Compraban juguetes para los cumpleaños de los niños y le daban a Anna vales para comprarse ropa y visitar a un peluquero. Una vez que estuvo lista para mudarse a su propio departamento, la comunidad de la iglesia la ayudó a encontrar muebles y le regaló la hermosa colcha para su cama, a fin de recordarle el amor de Dios.

La Compasión Muestra la Verdadera Religión

Cuando elegimos ser compasivos, como Jesús y el buen samaritano, comenzamos por creer que es nuestra misión y responsabilidad ayudar a quienes están sufriendo, sean quienes sean. Luego, necesitamos pedirle a Dios que nos muestre dónde están y que mantenga nuestros ojos abiertos para notar a quienes necesitan ayuda. Cuando los encontramos, debemos escuchar atentamente su historia y comprender cuánto les duele. Podemos preguntarles qué les gustaría que hiciéramos para aliviar parte de su angustia y sufrimiento. Cualquier cosa que hagamos para ayudar a alguien, por pequeña que sea la acción, Dios utiliza la experiencia para bendecirnos a nosotros mientras bendecimos a los demás.

Ellen White escribió: *"En la historia del buen samaritano, Cristo ilustra la naturaleza de la verdadera religión. Muestra que ésta no consiste en sistemas, credos, o ritos, sino en la realización de actos de amor, en hacer el mayor bien a otros, en la bondad genuina."*¹ (DTG 460.1)

Ella continua: *"Muchos son los que han desmayado y están desanimados en la gran lucha de la vida, cuando una palabra de bondadoso estímulo los hubiera fortalecido para vencer. Nunca debemos pasar junto a un alma que sufre sin tratar de impartirle el consuelo con el cual somos nosotros consolados por Dios."*² (DTG 466.1)

Cómo Convertirse en Discípulos Compasivos

Antes de que podamos consolar a otros, necesitamos dejar que Dios nos consuele con Su compasión. En 2 Corintios 1:3, 4, Pablo nos dice que Dios nos consuela en todos nuestros problemas para que nosotros, a su vez, podamos consolar a otros. Nuestro amoroso Padre quiere que vayamos a Él con todos nuestros problemas, dolores y cargas para que Él pueda ayudarnos. Pedro nos recuerda que le entreguemos a Dios todas nuestras preocupaciones porque Él se preocupa por nosotros (1 Pedro 5:7). Una vez que hayamos experimentado la increíble compasión y el consuelo de Dios, estaremos listos para compartir esa compasión y consuelo con los demás.

(Usa un globo para ilustrar la siguiente sección).

Cuando nos preocupamos por los demás, podemos agotarnos fácilmente. Y nuestros corazones pueden sentirse vacíos y flojos, como un globo desinflado (*muestra el globo desinflado*). Cada vez que esto suceda, podemos pedirle a Dios que llene nuestros

¹ Ellen G. White, *Deseado de todas las gentes*, Pág. 460.1.

² Ellen G. White, *Deseado de todas las gentes*, Pág. 466.1

corazones con Su amor, como un globo que se infla con aire (*infla el globo*). Pero el amor de Dios no ha sido puesto en nuestros corazones para quedarse. Necesitamos tomar nuestros corazones llenos y derramar amor y compasión en la vida de otras personas, como un globo inflado que libera aire (*suelta pequeñas cantidades de aire hacia diferentes personas, como si estuvieras compartiendo el amor de Dios con ellas*). Cada vez que nos sentimos bajos de amor, podemos pedirle a Dios que nos llene de nuevo con Su amor (*vuelve a inflar el globo*) para que podamos mostrar compasión a los demás.

Nuestros corazones se llenan del amor de Dios cuando notamos cuánto nos ama cada día. Cuanto más nos enfoquemos en cómo Dios nos muestra Su amor, más notaremos Su amor. A medida que experimentamos diferentes aspectos de Su amor por nosotros, aprendemos de Él cómo amar a los demás de diferentes maneras, de acuerdo con sus necesidades. Al final de cada hora o de cada día, pregúntate: "¿Cómo me ha mostrado Dios Su amor en la última hora o en el último día?". Escribe tus ideas y lleva un diario del amor de Dios por ti para animar y llenar tu propio corazón.

Sumérgete en el amor de Dios leyendo, memorizando o reflexionando sobre pasajes de la Biblia que describen Su amor por nosotros. Prueba con el Salmo 23; 103; 145; 1 Corintios 13; Efesios 3; 1 Juan 4; y parábolas como la oveja perdida, el buen samaritano y el hijo pródigo. O avanza a través del alfabeto y encuentra al menos una palabra, que comience con cada letra, que describa el amor de Dios. Te sorprenderá cuántas palabras puedes encontrar cuando las buscas.

Medita en los diferentes aspectos del amor de Dios y considera cómo puedes amar a los demás de la misma manera que Dios te ha amado a ti. Lee la Carta de Amor del Padre en FathersLoveLetter.com. Esta es una hermosa carta de Dios construida parafraseando diferentes versículos de la Biblia. Ha sido traducida a casi todos los idiomas. Imagina que eres como un embudo, reuniendo la mayor cantidad posible del amor de Dios para poder derramarlo en la vida de otras personas. A medida que el amor de Dios fluye a través de ti para bendecir a otros, también te bendecirá enormemente a ti.

A veces notamos que nuestros corazones tienen lugares duros y de piedra. ¿Hay algunas personas a las que no queremos ayudar? ¿Qué nos frena de ser compasivos? ¿Tenemos ciertos pensamientos y sentimientos que hacen que nuestros corazones se sientan de piedra y menos capaces de preocuparse por los demás? Lleva todos estos lugares de piedra a Dios. Pídele que te sane y que transforme todas las partes duras de tu corazón en un corazón de carne compasivo como el Suyo (Ezequiel 36:26).

Todos Necesitamos Compasión

También necesitamos ser compasivos con nosotros mismos. Jesús nos dijo que amáramos a nuestros prójimos como a nosotros mismos, lo que significa que necesitamos ser tan compasivos con nosotros mismos como lo somos con los demás. Podemos hablarnos a nosotros mismos de manera tan tierna y amable como Jesús nos hablaría si pudiéramos escucharlo. Podemos tratarnos a nosotros mismos de manera tan tierna y amable como nos trataría nuestro mejor amigo. Si no nos tratamos a nosotros mismos con amabilidad, también nos costará trabajo tratar a los demás con amor y bondad.

Actos Pequeños Hacen una Gran Diferencia

Cuando las personas han experimentado abuso, violencia, trauma, pérdida y otras experiencias profundamente dolorosas, a menudo tienen muchas necesidades complejas. A veces sentimos que sus necesidades superan lo que podemos manejar. Pero la compasión no tiene que resolver todos sus problemas. Las investigaciones nos demuestran que prestar atención a las personas, escucharlas, comprender sus sentimientos y hacer al menos una cosa para hacerles saber que alguien más se preocupa por ellas, puede marcar una enorme diferencia en su bienestar. Un grupo de investigadores capacitó a oncólogos consultores para que dijeran una frase corta cuando veían a una persona con un nuevo diagnóstico de cáncer. La frase traducida al español sería similar a esta: "Lamento mucho enterarme de su diagnóstico. Debe estar experimentando todo tipo de emociones difíciles en este momento. No podemos predecir qué sucederá con usted porque el camino de cada persona a través del cáncer es diferente. Pero podemos asegurarle que siempre estaremos aquí para apoyarle y que le acompañaremos en cada paso del camino".

Esta frase corta, que tomaba menos de un minuto decir, cambió radicalmente la forma en que los pacientes respondieron a su enfermedad, tratamiento y cuidado. Salieron de la cita con más esperanza y emociones positivas. Incluso un año después, recordaban aquellas palabras y la compasión que experimentaron en esa primera cita con su consultor. Tuvieron una mayor tendencia a cumplir con su tratamiento, presentaron menos efectos secundarios y necesitaron menos tratamientos que los pacientes cuyos médicos no expresaron la misma compasión por ellos. Estas pocas palabras amables redujeron el costo de su tratamiento en muchos miles de dólares.³

Harvard Business Review patrocinó una investigación sobre el mejor tipo de estilo de liderazgo mediante el estudio de líderes de todo el mundo. Descubrieron que los líderes sabios y compasivos eran más felices que aquellos que no eran compasivos. Sus colegas también eran más felices. Estos líderes compasivos experimentaron menos agotamiento laboral (*burnout*) y estaban mucho más satisfechos con sus trabajos.⁴ También podemos fomentar y motivar la compasión en nuestros niños y jóvenes, y ayudarlos a desarrollar un carácter a la semejanza de Cristo que fortalezca nuestras comunidades compasivas.

Cuando los investigadores indagaron sobre las principales estrategias de los líderes compasivos, identificaron siete puntos clave. Cada uno de ellos es un principio bíblico que podemos practicar en nuestras vidas.

Estas son las siete prácticas sencillas de compasión demostradas por los líderes:

- Trata a los demás como te gustaría ser tratado/a.
- Escucha atentamente lo que los demás te cuentan sobre sus vidas y su sufrimiento.
- Piensa profundamente en lo que la otra persona está sintiendo y experimentando.
- Es generoso/a con los demás y da más de lo que recibes.

³ Linda A. Fogarty, et al., "Can 40 Seconds of Compassion Reduce Patient Anxiety?" *Journal of Clinical Oncology* 17, no. 1 (1999): 371–379.

⁴ Rasmus Hougaard and Jacqueline Carter, *Compassionate Leadership: How to Do Hard Things in a Human Way* (Boston, MA: Harvard Business School Publishing, 2022), n.p.

- Se pregunta cómo puede ser la mayor bendición en esa situación.
- Ayuda a los demás a vivir su mejor vida posible trabajando con sus dones y fortalezas.
- Muestra a las personas que cuidar de los demás también les traerá alegría, porque ellos también serán bendecidos.⁵

El Desafío de la Compasión

Ahora que comprendes la importancia de la compasión, ¿cómo responderás al amor compasivo de Dios por ti y cómo compartirás tu experiencia de compasión con los demás? ¡Imagina cómo sería si tus vecinos te conocieran por ser la persona más compasiva de la calle, o si tus compañeros de trabajo supieran que eres la persona más compasiva en el trabajo! ¡Qué testimonio tan increíble del amor de Dios y qué manera tan positiva de contrarrestar la angustia del dolor y el abuso en tu comunidad!

Ahora imagina que dentro de un año habrá un premio para honrar a la iglesia más compasiva del pueblo. ¿Qué tan probable es que la Iglesia Adventista del Séptimo Día sea reconocida? ¿Tiene tu iglesia reputación de lastimar y rechazar a las personas, de tolerar a los abusadores y mostrar una falta de atención hacia las víctimas? ¿O es tu iglesia adventista conocida por ser la iglesia más compasiva del pueblo, la que mejor refleja la característica cristiana de cuidar a los demás?

En una escala del 0 al 10, donde 0 es muy poco compasiva y 10 es muy compasiva, ¿qué puntuación le darías a tu iglesia? ¿Qué puedes hacer tú, personalmente, para ayudar a aumentar esta puntuación al menos un punto para que el próximo año, si los líderes del pueblo honraran a la iglesia más compasiva y a semejanza de Cristo, el nombre de tu iglesia estuviera grabado en el premio?

Terminando la Violencia y el Abuso

Solo podremos poner fin a la violencia y al abuso cuando elijamos experimentar la compasión de Dios por nosotros, y cuando permitamos que Su amor derrita las partes duras de nuestros corazones para transformarlas en compasión hacia los demás. En el nivel más simple, podemos hacer lo que Jesús hizo. Cada vez que Él interactuaba con alguien, consideraba lo que era mejor para esa persona. Él elegía decir y hacer lo que fuera necesario para dejar a cada persona más bendecida, alegre, pacífica, amada, esperanzada y agradecida. Nosotros también podemos hacer esto. Con quienquiera que nos encontremos en nuestra vida diaria, podemos aspirar a dejarle más bendecido que cuando le encontramos. Estas personas pueden ser miembros de nuestra familia, colegas, vecinos, compañeros de viaje y aquellos que nos sirven. Entonces, a medida que mostramos compasión a los demás, una persona a la vez, podemos convertirnos en una parte poderosa para poner fin a la violencia y al abuso, contrarrestando la devastación que estos causan mediante el poder del amor reconfortante, sanador y alentador de Dios.

Cuando los discípulos de Cristo sigan Su ejemplo compasivo, ayudaremos a formar comunidades solidarias donde sea menos probable que las personas sufran abusos, y aquellas personas que estén heridas se sentirán seguras y cuidadas, y podrán comenzar a

⁵ Hougaard and Carter, *Compassionate Leadership*, 27.

sanar de nuevo. Juntos podemos convertirnos en una parte poderosa para poner fin a la violencia y al abuso. Podemos contrarrestar la devastación que esto causa a las personas y a las comunidades con la compasión que hemos recibido de Dios.

Y finalmente, me pregunto ¿qué elegirás hacer esta semana para experimentar más del amor compasivo de Dios por ti, y qué harás para mostrar ese amor compasivo a todos los demás con quienes te encuentres, de modo que el reino de amor de Dios pueda expandirse y otros se enamoren de Él para siempre?

—Fin del Sermón—

Seminario

El Poder Sanador de la Compasión

Escrito por Karen Holford

Formas sencillas de consolar y apoyar a alguien que ha sufrido abuso o trauma

Introducción

Muchas personas a nuestro alrededor están sufriendo y angustiadas. Algunas de ellas han experimentado abuso y trauma. Podemos sentir que no podemos ayudarlas porque no somos terapeutas, psicólogos, consejeros o pastores. Sin embargo, durante miles de años no existieron profesionales de la salud mental ni consejeros. En lugar de terapeutas, había amigos amables y compasivos que escuchaban con amor, consolaban las lágrimas y encontraban formas de brindar apoyo.

Hoy en día entendemos que existen muchos tipos de abuso, y es útil nombrar algunos de ellos para que podamos ayudar a otros a reconocer cuándo están siendo abusados. Así, ellos pueden tomar decisiones sabias para protegerse a sí mismos y a sus seres queridos. El abuso ocurre cuando una persona usa mal su poder para lastimar a otras personas y limita sus actividades y relaciones.

(Pida al grupo que mencione algunas de las formas en que las personas pueden sufrir abusos. Escribalas en un tablero o pizarra, o compártalas en pantalla. Luego, agregue cualquiera de la lista de abajo que no haya sido mencionada por su grupo. Señale que se van agregando diferentes tipos de abuso a esta lista a medida que se van identificando).

- *Abuso físico:* ser violento con los demás al golpear, morder, quemar, patear, lanzar cosas, mostrar armas, amenazar con hacer daño, etcétera.
- *Abuso emocional:* menospreciar a los demás a través de la humillación, la crítica, acusaciones falsas, culpabilización, etcétera.
- *Poder de control/coercitivo:* presionar a las personas para que hagan algo que no quieren hacer.

- *Abuso financiero*: limitar las finanzas de alguien, quitarle su dinero, no proporcionarle recursos suficientes para su supervivencia, a pesar de que esos fondos estén disponibles en la familia.
- *Abuso relacional*: limitar el contacto con los demás; monitorear el uso de internet, redes sociales, mensajes de texto, correos electrónicos o cartas de una persona; e invadir su privacidad relacional.
- *Abuso de ancianos*: maltratar física, emocional, sexual y financieramente a personas mayores vulnerables.
- *Abuso racial*: lastimar y menospreciar a otras personas que son racialmente diferentes a ti.
- *Abuso espiritual*: infligir abuso emocional, físico, sexual, relacional, poder coercitivo y abuso financiero, etcétera, dentro de un contexto espiritual.

Las personas que están siendo abusadas a menudo son silenciadas por sus abusadores, quienes amenazan con hacerles daño a ellas o a quienes aman si hablan con otros sobre su abuso. Es importante estar atentos a quienes puedan estar sufriendo y tener cuidado de no aumentar su riesgo de ser lastimados.

Por qué el Abuso es tan Devastador

El abuso es una invasión al mundo interno y social de otra persona. El abuso hace que el mundo se sienta muy inseguro y daña el sentido de identidad de una persona, sus relaciones y su salud física; su salud emocional y mental; y su bienestar espiritual. El abuso es egoísta y violento. Vandaliza la vida de las víctimas y puede dejar daños a largo plazo en la vida de una persona. Las víctimas de abuso a menudo presentan un mayor riesgo de sufrir enfermedades mentales graves, una menor capacidad para trabajar y ganar dinero, y una mayor probabilidad de recurrir a las drogas y al alcohol para adormecer el dolor intenso. Incluso hay un mayor porcentaje de personas en prisión que han sufrido abusos a lo largo de su vida.

El Abuso es el Polo Opuesto del Amor

Lean y discutan estos versículos sobre el amor y la compasión de Dios.

- Dios se describe a sí mismo como compasivo (Éxodo 34:6).
- Dios es compasivo y perdonador (Salmo 103).
- La compasión comienza en el corazón de Dios y se comparte con nosotros para que podamos mostrar compasión a los demás (2 Corintios 1:3–5).
- Jesús se llenó de compasión por aquellos que estaban sufriendo (Mateo 9:36; 20:34; Marcos 6:34).
- El amor perfecto no hace que las personas sientan temor (1 Juan 4:18).

Experimentar la Compasión en la Parábola del Buen Samaritano

Pida cinco voluntarios. Entregue a cada persona un pedazo de papel con un nombre diferente:

- ▶ El levita
- ▶ El fariseo
- ▶ El hombre herido
- ▶ El buen samaritano
- ▶ El posadero

(Invite a las cinco personas a reflexionar sobre la historia desde la postura del personaje asignado mientras usted lee la parábola del buen samaritano en Lucas 10:25–37).

Lea en voz alta la historia del buen samaritano.

- Entreviste a cada personaje bíblico sobre sus pensamientos y sentimientos a lo largo de la historia.
- Pregunte al sacerdote y al fariseo por qué eligieron pasar de largo apresuradamente al lado del hombre herido. ¿Cuáles eran sus pensamientos y sentimientos? ¿A qué le dieron prioridad cuando eligieron ignorar las necesidades desesperadas de este hombre?
- Pregunte al samaritano sobre sus pensamientos y sentimientos cuando se detuvo a ayudar al hombre, cuando se esforzó por subirlo a su asno y cargarlo un largo camino hasta la posada, cuando llegó a salvo a la posada y cuando eligió dejar al hombre bajo el cuidado del posadero.
- Pregunte al posadero sobre sus pensamientos y sentimientos cuando se le pidió que cuidara del hombre herido.
- Pregunte al hombre herido sobre sus pensamientos y sentimientos cuando fue golpeado y robado, cuando el sacerdote y el fariseo lo ignoraron, cuando el samaritano se detuvo a ayudar, y cuando el samaritano lo dejó en la posada y se ofreció a pagar por su cuidado.
- Pida a la audiencia que discuta y sugiera respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es lo que más le gusta de la historia del buen samaritano?
 - ¿Cuál es el mensaje más importante para nosotros en la historia?
 - ¿A qué personaje de la historia se parece más usted? ¿Por qué?
 - ¿Qué le dice esta historia acerca de la compasión de Dios?
 - ¿Cómo nos inspira esta historia a mostrar compasión hacia aquellos que han sufrido abusos?

Notar a Quienes están Sufriendo

Antes de que podamos mostrar compasión a quienes han sufrido abusos, necesitamos reconocer quiénes podrían estar sufriendo debido al abuso, trauma o eventos desafiantes de la vida.

Posibles Señales de Abuso

¿Cuáles son algunas de las señales de que alguien puede estar siendo abusado, angustiado o sufriendo? *(Pida sugerencias al grupo. Si se muestran reacios a compartir en un grupo grande, pídeles que discutan ideas durante unos minutos en grupos pequeños y luego compartan sus ideas con el grupo grande).*

- Estar inusualmente callado, retraído, triste y temeroso.
- Volverse cada vez más aislado de la familia y los amigos.
- No tener permitido venir a la iglesia.
- Tener moretones, quemaduras o marcas de mordeduras, o usar mangas largas en climas cálidos para cubrir las heridas.
- No recibir suficiente dinero para comprar alimentos, pagar facturas o adquirir artículos de cuidado personal, incluida la ropa.

- Mirar a su alrededor con frecuencia para verificar que su abusador no los esté observando y escuchando sus conversaciones.
- No tener permitido salir de casa o que se les impida ir a la universidad o al trabajo.
- Que se supervise su uso de internet o de redes sociales, mostrando renuencia a enviar y recibir mensajes porque alguien más los está leyendo.

(Pida al grupo que enumere otras señales de que alguien puede haber sido abusado o lastimado).

Preguntas para Discutir:

¿Cómo podemos mantener nuestros ojos abiertos, tal como lo hizo Jesús, para notar a quienes nos rodean y puedan estar sufriendo, de modo que podamos mostrarles el amor de Dios?

- Creer que aliviar el sufrimiento de los demás es una obra importante para el pueblo de Dios en la tierra.
- Orar para que nuestros ojos sean abiertos.
- Escuchar las inspiraciones del Espíritu Santo.
- Verificar con amabilidad, seguridad y confidencialidad el estado de aquellos por quienes nos preocupamos, para demostrarles que los hemos notado y que nos importa.

Escuchar y Creer

Cuando hemos identificado a alguien que está sufriendo, es importante escuchar su historia y creerle. Muchas víctimas dudan en contarles a otros su experiencia porque temen que no les crean. A menudo, quienes las han abusado también les han dicho que nadie creerá su historia, especialmente cuando su abusador puede ser su cónyuge, una persona respetada en la comunidad o un líder de la iglesia. Cuando los demás no creen las historias de su abuso, las víctimas pueden experimentar esa falta de credibilidad como un abuso emocional adicional.

Cómo Escuchar Bien

- Orar para que el Espíritu Santo te ayude a escuchar bien y a ser una presencia reconfortante.
- Averiguar las expectativas de la persona para comprender el propósito de la charla y definir la mejor manera de brindarle apoyo.
- Respirar de manera larga y profunda para ayudarte a mantener la calma si su historia es dolorosa y triste.
- Escuchar con los ojos: mantén el contacto visual para demostrarle que tu atención está centrada en ella.
- Escuchar con los oídos: enfoca tus pensamientos y escucha atentamente sus palabras.
- Escucha con la mente: piensa en lo que están diciendo, presta atención a sus emociones, pensamientos, preguntas, inquietudes, temores...
- Sé curioso/a: haz preguntas cálidas y abiertas que animen a la persona a hablar más, si así lo desea. Ayúdala a sentirse libre de decir lo que necesite decir.

- Recuerda que cada persona responde de manera diferente al trauma. Algunos hablarán con calma y otros estarán muy angustiados. Permíteles expresarse de la forma que les resulte cómoda. No los juzgues ni los critiques por lo que dicen o por cómo lo dicen. A veces, las personas que han sufrido abusos pueden utilizar un lenguaje fuerte porque, en su angustia, les cuesta encontrar las mejores palabras para expresar su dolor. Muestra compasión por su sufrimiento y deja pasar las palabras. Estas no son tan importantes como el cuidar de la persona que sufre.
- El efecto del trauma en su cerebro puede alterar el recuerdo de los hechos, el cual a veces puede parecer inconsistente y confuso. Esto es normal cuando ha ocurrido un abuso. Acepta su historia, incluso si la cuentan de forma diferente cada vez. No están mintiendo ni inventando cosas. Sus recuerdos del suceso se han fragmentado y cada vez pueden tomar una pieza diferente y reordenarla de otra manera.
- Enfatiza tu preocupación amorosa por ellos.
- Recuerda que tu escucha cálida, receptiva y enfocada es un regalo muy valioso para ellos.
- Considera cómo puedes ser un canal del amor y la compasión de Dios en sus vidas.

¿Es Necesario que las Personas Describan los Detalles de su Abuso?

- A veces, obligar a las personas a hablar sobre su experiencia de abuso puede volver a traumatizar a las víctimas.
- Nunca presiones a las personas para que hablen de su abuso.
- En su lugar, pregúntales: "¿Cuáles han sido los efectos de esta experiencia en tu vida? ¿Qué te ha impedido hacer y qué estás haciendo de manera diferente? ¿Cómo ha cambiado esta experiencia tu forma de pensar, cómo te ves a ti mismo/a, cómo te hablas a ti mismo/a, cómo te sientes, qué piensas de Dios, de tu salud, de tu sensación de seguridad, etcétera?".
- A veces pueden expresarse con mayor libertad a través de la poesía, el arte o la escultura, o mediante una canción, un salmo o una pieza musical que revele cómo se sienten.

Mensajes Útiles y Compasivos para Alguien que ha Experimentado Abuso

- A medida que una persona cuenta su historia de abuso, necesita escuchar mensajes de consuelo de nuestra parte. Algunos de ellos son:
- *Me importas* (Efesios 4:2).
- *Lamento mucho que hayas pasado por esa experiencia tan dolorosa* (Romanos 12:15).
- *Dios se preocupa por ti* (Jeremías 31:3).
- *Dios siempre está contigo* (Isaías 41:10).
- *Dios nota cada una de tus lágrimas y te consuela* (Salmo 56:8; 2 Corintios 1:3, 4).
- *Te creo.*
- *Eres valiente.* Afirma su valentía al hablar de lo sucedido. Hazle saber que no le juzgarás, no le culparás ni le harás sentir vergüenza.
- *Haré lo que pueda para ayudarte a sentir seguridad.* Te ayudaré a encontrar la mejor ayuda disponible (1 Juan 4:18).

- *Hiciste lo mejor que pudiste en esas circunstancias* y tomaste las mejores decisiones posibles en una situación difícil y peligrosa.
- *No tienes la culpa.* Lo que te pasó estuvo mal. No fue tu culpa en absoluto. No hiciste nada malo. Fuiste víctima de las malas decisiones y faltas de otra persona (Efesios 4:29).
- *Siempre estoy aquí para ti* (Gálatas 6:2).

Dar Consuelo a su Historia

- Escuchar la historia de una persona, y consolarla, es una forma bíblica de ayudar a sanar los traumas, tragedias y decepciones de la vida.
- Jesús nos dice que los que lloran recibirán consolación (Mateo 5:4).
- Pablo nos dice que estemos tristes con los que están tristes, para que no se sientan solos en su dolorosa tristeza (Romanos 12:15).
- Consolamos mejor a los demás cuando hemos experimentado el consuelo de Dios en nuestro propio sufrimiento y tristeza (2 Corintios 1:4, 5).

Ofrecer Alivio a su Sufrimiento

- Pregunta: “¿Qué es lo mejor que podría hacer para aliviar un poco tu sufrimiento en este momento?” Luego, haz todo lo que puedas para satisfacer sus necesidades más urgentes. Si no puedes hacerlo por tu cuenta, pide a otros que se unan a ti para ayudar.
- Haz una oración corta por ellos, enfocándote en el amor compasivo de Dios hacia ellos. Alguien que está sufriendo encontrará una oración larga cansada y confusa.
- Continúa escuchando y estando allí cada vez que necesiten hablar.
- Ayúdalos a obtener apoyo médico, legal y de consejería cuando esté disponible.
- Ayuda a protegerlos de sufrir más abusos.
- Continúa mostrando interés y cuidado de formas cálidas y amorosas, tan a menudo como sea posible.

Actividades de Consuelo y Sanación

Esta sección contiene algunas actividades diseñadas para consolar a las personas que están sufriendo. Elija varias actividades para que los participantes las experimenten durante el taller.

Crear un Menú de Consuelo

Ayude a la persona a escribir una lista corta de cosas que puede hacer sola, o con otros, para aliviar y consolar su dolor. Un menú de consuelo podría incluir sugerencias como:

- Ora conmigo.
- Dame un abrazo.
- Escúchame.
- Quédate conmigo para no estar a solas con mis pensamientos dolorosos.
- Camina conmigo en un lugar hermoso.
- Disfruta de mi pasatiempo favorito conmigo porque me distrae de mi dolor.
- Prepara mi bebida favorita.

- Comparte conmigo un momento de asombro ante la creación de Dios.

Preguntas para Discutir:

- Cuando te sientes angustiado/a, ¿qué te gusta que la gente haga contigo o por ti que te ayuda a aliviarte y calmarte?

(Recoja sus respuestas y demuestre que existen diferentes formas de ayudarse mutuamente en momentos de dolor y sufrimiento).

Hacer una Canasta de Consuelo

Llene una canasta con artículos que puedan traer consuelo a tu amigo/a cuando tú no puedas estar a su lado:

- Libros de devocionales cortos y alentadores
- Un diario de oración
- Crema para manos
- Bebidas favoritas
- Notas o tarjetas con oraciones escritas a mano
- Actividades distractoras y relajantes (tarjetas para colorear con versículos bíblicos, etcétera)
- La Carta de Amor del Padre en su propio idioma (disponible en FathersLoveLetter.com). (anexo al final del documento)

Preguntas Para Discutir:

- ¿Qué más podrías incluir en una canasta de regalo que pueda consolar a alguien que ha sufrido abusos o traumas, y que le haga saber que tú te preocupas por él/ella y que Dios también?

Sentándose con Dios

- Imagina que estás sentado con Dios y que Él te da un gran abrazo. O cruza los brazos sobre el pecho para darte un abrazo de parte de Dios y acaricia la parte superior de tus brazos con las manos. Esto ayuda a calmar el cuerpo.
- Imagina a Dios sonriéndote con ternura, sosteniéndote cerca de Su corazón y diciéndote lo que tu corazón quebrantado y herido más necesita escuchar.
- Escribe los pensamientos alentadores y amorosos que el Espíritu Santo traiga a tu mente.

Sé Compasivo Contigo Mismo

- Cuando nos sentimos ansiosos, nuestros cerebros experimentan estrés y miedo.
- Cuando nos sentimos tranquilos, amados y consolados, nos sentimos más felices.
- Aprender a experimentar la autocompasión cuando nos activamos por recuerdos y pensamientos ansiosos ayuda a calmar el cerebro.
- Recuerda que eres una persona valiosa y amada.
- Háblate a ti mismo/a como le hablarías a un amigo que está sufriendo en esta situación. ¿Cómo le mostrarías compasión?
- Dios es eternamente compasivo contigo y se preocupa por ti. Busca en la Biblia pruebas de Su compasión. Busca pruebas de Su amor en tu vida todos los días.

Respiración Relajante

- Dios ha creado nuestros cuerpos de tal manera que nos calmamos cuando hacemos inspiraciones largas y profundas por la nariz y las liberamos lentamente por la boca.
- Intenta esto tres veces y nota cómo te calma.
- Imagina que estás haciendo burbujas, o usa un frasco de burbujas con su varita y sopla burbujas reales. Soplar burbujas es otra forma de experimentar una respiración relajante.
- Esta actividad es útil para ayudar a los niños a calmarse cuando están ansiosos y angustiados.

Proyecto de Sanación: “100 Cosas que me Traen Alegría”

- Cuando nos sentimos bien y felices, por lo general elegimos hacer algo cada día, por pequeño que sea, que nos traiga alegría. Puede ser tan simple como preparar nuestra bebida favorita, caminar en un lugar hermoso, poner una flor silvestre en un florero o dedicar tiempo a nuestros pasatiempos. La alegría es uno de los frutos del Espíritu, y es bueno para nosotros experimentar la alegría como un regalo de Dios. La alegría trae sanación (Proverbios 17:22).
- Cuando las personas han experimentado traumas graves, abusos y angustia, es menos probable que elijan actividades que les traigan alegría, las cuales pueden ayudarlas a sentirse mejor y a sanar.
- Compra un paquete de 100 tarjetas de archivo (fichas) o un cuaderno con al menos 100 páginas. Escribe cada pequeña cosa que te traiga alegría en una tarjeta o página diferente. Haz una lista de las cosas que te gusta ver, oír, saborear, oler y tocar; actividades que te traigan alegría, tus libros favoritos, canciones, historias bíblicas, versículos de la Biblia, ropa, lugares, recuerdos, personas, etcétera.
- Elige al menos una tarjeta al día, preferiblemente más, y experimenta esa alegría de alguna manera. Escribe sobre tu experiencia de alegría en el reverso de la tarjeta, junto con la fecha. Añade ilustraciones, recuerdos, calcomanías (stickers) y garabatos o dibujos en la tarjeta o página si lo deseas.

Actividad Grupal

Pida al grupo que comparta algunas de las actividades que les trajeron alegría durante la semana pasada y comparta la lista en un tablero, pizarra o pantalla.

Experimentar la Gratitud

Cuando experimentamos gratitud, nuestro cerebro se calma. No podemos experimentar gratitud y ansiedad al mismo tiempo. Cuando hemos experimentado abuso y angustia, tomarnos el tiempo para enfocarnos en la gratitud nos ayuda a recuperar el equilibrio al notar el cuidado amoroso de Dios en nuestras vidas.

- Haz una lista de 30 cosas por las que estés agradecido/a. Piensa en ellas cuando te despiertes o como parte de tu tiempo devocional con Dios.
- Lleva un diario o cuaderno y escribe al menos 3 cosas por las que estés agradecido/a cada día.
- Siéntate en una habitación y agradece a Dios por 30 cosas que haya en ese lugar.

- Camina por un sendero y agradece a Dios por una cosa tras otra, continuamente, a medida que notas las diferentes cosas a tu alrededor.

Actividad Grupal

Diga en voz alta cada letra del alfabeto y pida a las personas que mencionen nombres de cosas por las que están agradecidas que comiencen con esa letra. Deje que mencionen de 4 a 5 cosas y luego pase a la siguiente letra. Pregúnteles cómo se sienten después de haber participado en esta sencilla actividad, y sugiérales que hagan esta actividad cada vez que deseen experimentar las bendiciones saludables de la gratitud (1 Tesalonicenses 5:18).

¿Qué Salió Bien?

Cuando las personas han experimentado abuso y trauma, pueden sentirse abrumadas fácilmente por las experiencias negativas y no notar las cosas que van bien. Todo buen regalo en nuestra vida proviene de Dios (Santiago 1:17). Notar lo que salió bien cada día nos bendice con paz, alegría y aliento de parte de Dios, y reduce nuestro riesgo de sufrir ansiedad y depresión.

- Haz una pausa al final de cada día y piensa en tres cosas que salieron bien, por pequeñas que sean.
- Escríbelas en un diario o cuaderno.
- Agradece a Dios por ellas porque cada una es un regalo de Él.
- Al hacer esto, te sentirás con más esperanza y gratitud porque notarás las cosas que Dios te está ayudando a hacer (Filipenses 4:8).

Actividad Grupal

Invita a las personas a reflexionar individualmente sobre tres cosas que salieron bien ayer. Luego, invítalas a compartir sus ideas sobre los beneficios de reconocer lo que salió bien.

Filtrar los Pensamientos

Cuando las personas han experimentado trauma y abuso, a menudo experimentan pensamientos y mensajes negativos en sus mentes. Lee 2 Corintios 10:5 y nota que Pablo nos invita a llevar cautivos nuestros pensamientos y a elegir pensamientos amorosos que provienen de Dios. A Satanás, el acusador, le gusta llenar nuestros pensamientos con mensajes negativos y desalentadores que no nos pertenecen. Dios quiere llenar nuestras mentes con mensajes reconfortantes, pacíficos, alentadores y amorosos.

Prueba esto:

- Toma un block de notas de papel pequeñas (notas adhesivas o papeles pequeños).
- Escribe los mensajes negativos que hay en tu cabeza: los pensamientos que a menudo te vienen a la mente y te hacen sentir triste, solo, inútil y sin esperanza. Estos no provienen de Dios. Puedes dejarlos ir.
- Mira esos pensamientos y piensa en las formas en que no son verdaderos. ¿Le dirías estas cosas a tu mejor amigo? No.

- Tíralos todos a la basura o quémalos en el fuego. Cuando estos pensamientos vuelvan a venir a tu mente, recházalos rápidamente e imagina que los estás sacando de tu mente y tirándolos lejos.
- Lee Filipenses 4:8. Pablo nos dice que enfoquemos nuestra mente en pensamientos positivos y edificantes.
- Toma un bloc de notas de papel pequeñas.
- Escribe cualquier pensamiento alentador, reconfortante, amoroso, de perdón y de esperanza que el Espíritu Santo traiga a tu mente. Enfócate en estos hermosos pensamientos y piensa en lo verdaderos que son.
- Guárdalos en una caja hermosa y añade más pensamientos positivos, versículos bíblicos y mensajes amables de lo que la gente te dice y te escribe.
- Cada vez que te venga a la mente un pensamiento desalentador y doloroso, reemplázalo con una de estas hermosas verdades. Al hacer esto, estarás llevando tus pensamientos cautivos, rechazando aquellos que no provienen de tu amoroso Padre celestial y eligiendo escuchar Su tierno cuidado por ti.

Sé un Defensor

- Las personas que han experimentado abuso necesitan un defensor que pueda alzar la voz por ellas y hablar en su nombre, defendiéndolas y trabajando por la justicia (Miqueas 6:8).
- Cuantas más personas alcen la voz para defender a quienes han sido abusados, más seguro se volverá el mundo.
- Necesitamos ser personas que amen la misericordia, actúen con justicia y caminen humildemente con un Dios compasivo, que se preocupa por el sufrimiento de cada criatura en el universo, especialmente por Sus amados hijos que han experimentado trauma y abuso.

Recuerda

Sigue estando allí para aquellos que están sufriendo: orando, amando, escuchando, consolando sus lágrimas, aliviando sus miedos y cuidando de ellos con gran compasión.

Preguntas para Discutir:

- ¿Qué has aprendido hoy sobre mostrar compasión?
- ¿Cómo mostrarás compasión a cada persona que encuentres esta semana (ya que no sabes qué tipo de dolor está experimentando)?
- ¿Cómo podemos ser la iglesia más compasiva de nuestra comunidad?
- Cada vez que muestras compasión a otra persona, le estás demostrando que Dios la ama y se preocupa por ella. Cada acto de compasión es un acto de misión.

Oración—Oración del Corazón Quebrantado

Prepárese para esta oración cortando un corazón de papel para cada persona del grupo. Corte tiras cortas de cinta adhesiva, un poco más largas que la parte más ancha de los corazones de papel. Si puede encontrar cintas decorativas o cinta dorada, esto es aún mejor. Pegue un extremo de cada tira corta al borde de una mesa, al palo de una escoba o a una regla larga para que las personas puedan tomar fácilmente un trozo de cinta. Proporcione también lápices o bolígrafos para escribir.

- Pida a cada persona que tome un corazón de papel, un trozo de cinta adhesiva y un lápiz.
- Invítelas a escribir en su corazón el nombre de una persona que esté triste, sufriendo, traumatizada o abusada (o simplemente su inicial).
- Luego, pídale que rompan el corazón para ilustrar el corazón quebrantado de esa persona.
- Invite a todos a sostener los pedazos rotos de su corazón en las manos.
- Haga una oración corta, poniendo todos los corazones quebrantados en las manos de Dios para su sanación. Ore para que cada persona del grupo muestre compasión a los que sufren y trabaje junto al Espíritu Santo de Dios para consolarlos y ayudar a sanar los corazones rotos.
- Después, pida a todos que tomen su trozo de cinta adhesiva y vuelvan a pegar sus corazones rotos, como un recordatorio de que Dios anhela restaurar todo nuestro quebrantamiento y aliviar nuestros corazones.

—Fin del Seminario—