



Más allá del desastre



PRIMEROS AUXILIOS ESPIRITUALES
PARA SOBREVIVIENTES

QUÉ HAY ADENTRO

Si ha sobrevivido a un desastre, este folleto puede ayudarlo a encontrar formas prácticas de cuidarse a sí mismo y a sus seres queridos. También puede ayudarlo a recuperarse emocional y espiritualmente del trauma que experimentó.

■ *Los pasajes de la Biblia en este folleto pueden ser una fuente de consuelo y esperanza a medida que avanza en el proceso de curación.*

Si se siente abrumado ...

Comience con los consejos prácticos en la página 6. Estas son las mejores formas en que las personas han encontrado para lidiar con el shock. Guarde el resto hasta que esté listo.



Puede leer este folleto y **reflexionar sobre él por su cuenta**, pero la experiencia será aún más útil si puede hacerlo con un amigo o grupo pequeño.

Más allá del desastre:

Primeros auxilios espirituales para sobrevivientes

(También disponible en inglés como

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid)

© 2020 American Bible Society.

Primera impresión. Enero de 2020

ISBN 978-1-58516-293-2 / ABS Item 124852

Se concede permiso para reproducir este recurso (sin revisiones) para su uso en situaciones de desastre y capacitaciones.

Visite **DisasterRelief.Bible** para obtener más recursos.

Los pasajes bíblicos son de *Traducción en lenguaje actual*

© Sociedades Bíblicas Unidas, 2000. Los pasajes con la

indicación DHH son de *Dios habla hoy*®, Tercera edición

© Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1994.

Imagen de portada: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite (Caminar sobre el agua - Azurita)*, 2012, 7'x11', Azurita y malaquita sobre lienzo pulido. Usado bajo licencia. Esta imagen es de una serie pintada como elegía a las víctimas del 3/11 tsunami en Japón. www.makotofujimura.com

Diseño: Jordan Grove; Polymath

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad, trastorno o afección de salud mental. Está escrito para ayudar a aquellos que han sufrido pérdidas como resultado de desastres naturales. Si usa este producto, demuestra que entiende esto.

Trauma Healing Institute

Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8

Philadelphia PA 19106-2155

Más allá del desastre



PRIMEROS AUXILIOS ESPIRITUALES
PARA SOBREVIVIENTES

ACERCA DE ESTE RECURSO

Los primeros auxilios espirituales ayudan a las personas a reconocer las reacciones espirituales y emocionales comunes ante los desastres. Al igual que los primeros auxilios físicos, se pretende iniciar un proceso continuo de atención. Esta guía puede indicar a las personas habilidades y recursos que ayudarán en la recuperación. Utiliza principios y ejercicios adaptados del modelo de programa del Trauma Healing Institute.

GRACIAS A LOS COLABORADORES DEL PROYECTO:

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman

CONTENIDO

0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	53
6	Mirar hacia el futuro	59

COMIENZE AQUÍ

Puede ser que su mundo se había dado vuelta. Aquí hay algunos principios prácticos que le ayudarán a recuperarse más rápidamente.

- Cuide su cuerpo; coma bien, duerma lo suficiente y haga ejercicio. Si tiene problemas para dormir, trate de hacer más ejercicio o trabajo físico. Esto reduce el estrés y le ayudará a dormir mejor.
- No deje de relacionarse con otros, aun si tiene el deseo de estar a solas. Aislarse hará más difícil que se recupere pronto.
- Busque ayuda si lo necesita, y no dude en aceptar la ayuda que se le ofrezca.
- Reestablezca las rutinas, especialmente con los niños. Eso reducirá la sensación de caos que el desastre causó.

- Termine pequeños proyectos y tareas. Esto ayuda a restaurar un sentido de control y orden. Esté al tanto de cómo está usando el alcohol, ayudas para dormir u otras dependencias para hacer frente a la situación.
- Evite, tanto como sea posible, tomar decisiones importantes durante este tiempo.

Después de un desastre puede ser que no quiera orar o leer la Biblia por un tiempo. No deje que esto se sume a sus preocupaciones. Es una reacción normal y no significa que ha perdido su fe. Otras personas orarán por usted y Dios entiende, como nos asegura el versículo de abajo. Dese tiempo para recuperarse.

*Con quienes lo honran,
Dios es tan tierno
como un padre con sus hijos.*

*Bien sabe nuestro Dios cómo somos;
¡bien sabe que somos polvo!*

■ **SALMO 103:13-14**

Es posible que tenga muchos problemas prácticos y menos recursos de los que tenía antes del desastre.

Puede ser difícil pensar claramente después de un desastre. Su situación puede parecer desesperada y puede ser que las soluciones que usted prefiere no están disponibles en este momento.

Mientras trata de resolver los muchos problemas prácticos que enfrenta, busque a alguien con quien discutir las siguientes preguntas. Esto puede ayudarle a pensar sobre las opciones y planificar sus próximos pasos.



Preguntas para reflexión

1. ¿Qué tipo de ayuda tiene ahora?
2. ¿Qué ha probado ya? ¿Qué fue útil o no útil?
3. ¿Qué otras cosas podría intentar?
4. ¿Quién podría ayudarle, aunque sea un poco?
5. ¿Qué parece el próximo paso más útil?



¿Por qué me siento así?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	53
6	Mirar hacia el futuro	59

REACCIONES AL DESASTRE

Si ha pasado por una experiencia traumática, puede sentirse como si hubiera sido derribado emocional y espiritualmente. Eso es normal. El escritor de Salmo 42 le dijo a Dios que se sentía como “los torrentes de agua que tú mandas han pasado sobre mí” (Salmo 42:7 DHH). A veces las personas intentan

Aceptar lo que sucedió le ayudará a sanar.

parecer fuertes por fuera y esconden el caos que sienten por dentro. Esto puede retrasar su progreso. Es saludable ser honesto acerca de cómo se siente acerca de sí mismo, sobre los demás y sobre Dios.

- 1. Cuando las cosas salen mal, puede buscar a alguien a quien culpar,** a usted mismo o a alguien más. Esta es una forma de dar sentido a lo que sucedió, pero no es útil. Aceptar lo que sucedió le ayudará a sanar.
- 2. Podría sentirse culpable** por haber sobrevivido al desastre mientras que otros no lo lograron, o que usted sufrió menos que otros. Esta es una reacción común. No fue decisión suya. Dios

***Dios se
preocupa
por usted.***

tiene un propósito para el resto de los días asignados a usted, y se preocupa por usted.

*Tú viste cuando mi cuerpo
fue cobrando forma
en las profundidades de la tierra;
¡aún no había vivido un solo día,
cuando tú ya habías decidido
cuánto tiempo viviría!
¡Lo habías anotado en tu libro!*

■ SALMO 139:15-16

[Jesús dijo] “Dos pajaritos no valen más que una moneda. Sin embargo, ningún pajarito muere sin que Dios, el Padre de ustedes, lo permita. ¡Dios sabe hasta cuántos cabellos tienen ustedes en la cabeza! Por eso, no tengan miedo. Ustedes valen mucho más que todos los pajaritos.”

■ MATEO 10:29-31

Cualquiera sea su nivel de trauma, es su dolor y le duele. Incluso si otros fueron afectados



más por el desastre que usted, no intente convencerse de que su dolor no importa.

Es posible que usted haya pasado por la misma experiencia que otra persona y, sin embargo, sus reacciones pueden ser bastante diferentes. No hay necesidad de comparar. La personalidad, los recursos, las relaciones y el aporte que recibe, las experiencias del pasado y la fuerza espiritual afectan a cómo respondemos.

*Acepte sus
sentimientos
cada día
y pídale a
Dios lo que
necesita.*

Además, no se sorprenda si su reacción varía cada día, o si tiene reacciones más fuertes después de que la conmoción inicial se vaya desvaneciendo. Acepte sus sentimientos cada día y pídale a Dios lo que necesita.

Cada vez que nos preocupemos sobre cómo sobreviviremos, podemos pedirle a Dios lo que necesitamos, ya que Jesús nos enseñó a orar: “Danos hoy el pan que necesitamos” (Mateo 6:11 DHH).

*Los más tristes recuerdos
me llenan de amargura.
Siempre los tengo presentes,
y eso me quita el ánimo.
Pero también me acuerdo
de algo que me da esperanza:
Sé que no hemos sido destruidos
porque Dios nos tiene compasión.
Sé que cada mañana se renuevan
su gran amor y su fidelidad.
Por eso digo que en él confío;
¡Dios es todo para mí!*

■ LAMENTACIONES 3:19-24

- 3. Puede sentir vergüenza** por sus fuertes reacciones ante el desastre. Y puede sentirse avergonzado de tener que aceptar ayuda de otras personas para satisfacer sus necesidades básicas, como ropa, comida y agua. Esto es más común si usted está acostumbrado a hacer todo por sí mismo o si por lo general acostumbra a ayudar a los demás. Recuerde que no es su culpa que esté en esta situación. Los demás no van a pensar menos de usted por tener estas dificultades, y Dios no se avergüenza de usted.

Permitir que otros le ayuden puede resultar en fortalecer las relaciones y en hacer nuevas relaciones. Puede ser que comience a depender de Dios más que solo de sus propios recursos.

*Dios mío, en ti he puesto mi confianza;
no me pongas jamás en vergüenza.*

■ SALMO 71:1

REACCIONES AL TRAUMA

Además de los sentimientos ya mencionados, es común para que la gente se traumatice por la experiencia de un desastre. Existen tres maneras principales en que la gente generalmente reacciona al trauma:

- 1. Puede revivir la experiencia**, o durante el día o en pesadillas. Cuando esto suceda, acepte los sentimientos y agárrese a la verdad: no está nuevamente en la situación traumática. Está aquí, ahora.
- 2. Puede tratar de evitar cosas** que le recuerden el evento. Pueden ser lugares, olores, personas,

programas de televisión, o temas de conversación. Evitándolas, su mundo puede volverse muy pequeño. Para evitar el dolor, se puede sentir como adormecido por dentro, dejando de sentir emociones. También puede tratar de evitar sentir el dolor usando drogas o alcohol, o trabajando todo el tiempo, o comiendo demasiado o muy poco. Incluso el salmista quería evitar sus emociones aterradoras: deseaba tener alas como una paloma para volar y encontrar el descanso.

*Siento que el corazón
se me sale del pecho;
el miedo a la muerte me domina.
Estoy temblando de susto;
¡realmente estoy espantado!
¡Quisiera yo tener alas,
y volar como paloma
hasta un lugar tranquilo!*

■ SALMO 55:4-6

- 3. Puede estar en alerta todo el tiempo**, porque ahora sabe que las cosas malas pueden suceder repentinamente. Puede sentirse tenso y reaccionar exageradamente ante lo que pasa.

A veces, el corazón le latira muy rápido. Puede tener problemas para dormir.

Es posible que se sobresalten los ruidos fuertes. Si está en alerta todo el tiempo le hará daño a su cuerpo. Puede tener efectos físicos como dolores de estómago, dolores de cabeza u otras enfermedades. Sea paciente y cuídese bien para ayudar a su cuerpo a sanar.

Si siente una oleada de pánico que amenaza con abrumarte, trate de concentrarse en algo pacífico y reducir su respiración a un ritmo normal. Piense en algo que pueda distraerle de la oleada de pánico, como contar sus respiraciones o enfocarse en cosas específicas que puede ver a su alrededor que no están conectados con sus miedos, tales como las baldosas del piso o las ramas de un árbol.

***Preste
atención
a sus
sentimientos***

Después de un desastre puede ser que se emocione más de lo normal o que actúe de formas que no son típicas para usted. Con todo esto sucediéndole por dentro, puede ser que le resulte difícil concentrarse. No

se está volviendo loco. Estas son reacciones normales ante un trauma. Sin embargo, si sus reacciones son tan fuertes que no le permiten cumplir con sus responsabilidades, busque a alguien que le pueda ayudar, como un pastor, un consejero, o un médico.



Preguntas para reflexión

1. ¿Cómo ha cambiado su vida el desastre?
2. ¿Cuál de las reacciones típicas al desastre y al trauma está experimentando?
3. Si tiene hijos, ¿de qué manera han cambiado desde el desastre?

¿QUÉ AYUDA A LOS NIÑOS?

Los niños se ven afectados por un trauma tanto como los adultos, pero **pueden demostrarlo de diferentes maneras**. Los niños pequeños pueden no tener palabras para describir cómo se sienten, y pueden creer que son responsables, a pesar de que esto es ilógico. Pueden comportarse como cuando eran más chicos y comenzar a orinarse en la cama o chuparse el dedo pulgar. Pueden volverse temerosos o apegarse demasiado a los adultos. Necesitan ser consolados. Ayúdelos a reconocer estos comportamientos como respuestas normales y temporales al trauma.

Los niños también reaccionan a los adultos que los rodean. Su recuperación del trauma será más difícil si los que los cuidan son consumidos por su propio dolor.

Los que los cuidan pueden malinterpretar las necesidades de los niños después de un desastre. Pueden pensar que necesitan ser disciplinados más o pueden castigarlos por frustración. Pueden pensar que los niños deben ser vistos y no escuchados o que los niños se recuperarán sin ayuda. Tales respuestas solo empeoran las cosas.

Los niños necesitan ser tranquilizados y escuchados. Necesitan expresar sus emociones, en palabras, en el arte o en el juego.

En la historia de la Biblia que sigue, Jesús mostró cuánto valora a los niños y que merecen especial cuidado y atención.

Hubo quienes llevaron a sus niños para que Jesús los tocara y los bendijera. Pero los discípulos las regañaron. Al ver Jesús lo que estaban haciendo sus discípulos, se enojó con ellos y les dijo: “Dejen que los niños se acerquen a mí. No se lo impidan, porque el reino de Dios es de los que son como ellos. Les aseguro que quien no confía en Dios como lo hace un niño, no puede ser parte del reino de Dios.” Jesús tomó en sus brazos a los niños y, poniendo sus manos sobre ellos, los bendijo.

■ **MARCOS 10:13-16**

¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	53
6	Mirar hacia el futuro	59

CALMAR SUS EMOCIONES

Después de una experiencia traumática, puede sentirse muy ansioso, enojado o temeroso. Puede ser que jamás haya sentido algo tan fuerte. Aprenda a calmar estas emociones para que no le controlen. A continuación, presentamos algunas prácticas que han ayudado a otras personas:

- 1. Haga algo simple que ocupe su mente, algo que disfrute o que acostumbre a hacer en su tiempo libre, puede ser llamar a un amigo para ver cómo está, visitar a parientes, salir a pasear, o participar en un juego.** Trate de hacer alguna de estas cosas tan pronto empiece a sentir emociones fuertes. Al hacer estas cosas, no está perdiendo el tiempo; le ayudarán a sanar.

Haga algo simple que disfrute con otras personas



*Nunca les falles a los amigos,
sean tuyos o de tu padre...*

*Más vale amigo cercano
que pariente lejano.*

■ PROVERBIOS 27:10

*La verdad, “más valen dos que uno”, porque
sacan más provecho de lo que hacen.*

*Además, si uno de ellos se tropieza, el otro
puede levantarlo. Pero ¡pobre del que cae*

*y no tiene quien lo ayude a levantarse! Y
también, si dos se acuestan juntos, entran*

en calor; pero uno solo se muere de frío.

Una sola persona puede ser vencida, pero

*dos ya pueden defenderse; y si tres unen
sus fuerzas, ya no es fácil derrotarlas.*

■ ECLESIASTÉS 4:9-12

- 2. Piense en un lugar que le haga sentirse tranquilo.** Puede ser un lugar en donde se sintió seguro y feliz en su niñez, o una playa o un bosque o un evento de una historia sobre Jesús. Puede recordar del amor de Dios. En silencio imagine que está en esa escena. Regrese a ese lugar o historia en su mente cada vez que siente que las emociones fuertes le amenazan.

*Las montañas podrán cambiar de lugar,
los cerros podrán venirse abajo,
pero mi amor por ti no cambiará
Siempre estaré a tu lado
y juntos viviremos en paz.
Te juro que tendré compasión de ti.*

■ ISAÍAS 54:10

- 3. Practique la respiración desde el diafragma para calmar los sentimientos fuertes.** Intente practicar esto durante cinco minutos, tres o cuatro veces al día. Puede notar que esto requiere esfuerzo al principio. Incluso puede cansarse mientras lo practica. Pero la práctica continua

hará que esta forma de respiración relajante sea más fácil y más automática.

Practique la respiración desde el diafragma.

- Póngase en una posición cómoda, ya sea en una silla o acostada. Con las rodillas dobladas, concéntrese en la sensación de sus pies o cuerpo tocando el suelo. Libere cualquier tensión que note en los hombros, la cabeza y el cuello.
- Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago, justo debajo de la caja torácica.
- Inhale lentamente por la nariz para que su estómago se llene de aire contra la parte inferior de su mano. La mano sobre su pecho debe permanecer lo más quieta posible.
- Mientras exhala lentamente por la nariz o por los labios fruncidos, sienta que la mano baja se mueve hacia la columna vertebral a medida que se libera el aire. La mano en la parte superior del pecho debe permanecer lo más quieta posible. Imagine que esta exhalación conlleva cualquier estrés en su cuerpo.

También puede hacer este ejercicio con niños para ayudarlos a calmarse.

*Que Dios te bendiga
y siempre te cuide;
que Dios te mire con agrado
y te muestre su bondad;
que Dios te mire con agrado
y te llene de paz.*

■ NÚMEROS 6:24-26

4. Ejercicio del baúl

A veces podemos sentirnos abrumados por lo que hemos experimentado, pero estamos en una situación en la que no podemos expresar nuestros sentimientos. Este ejercicio puede ser útil en esas circunstancias.

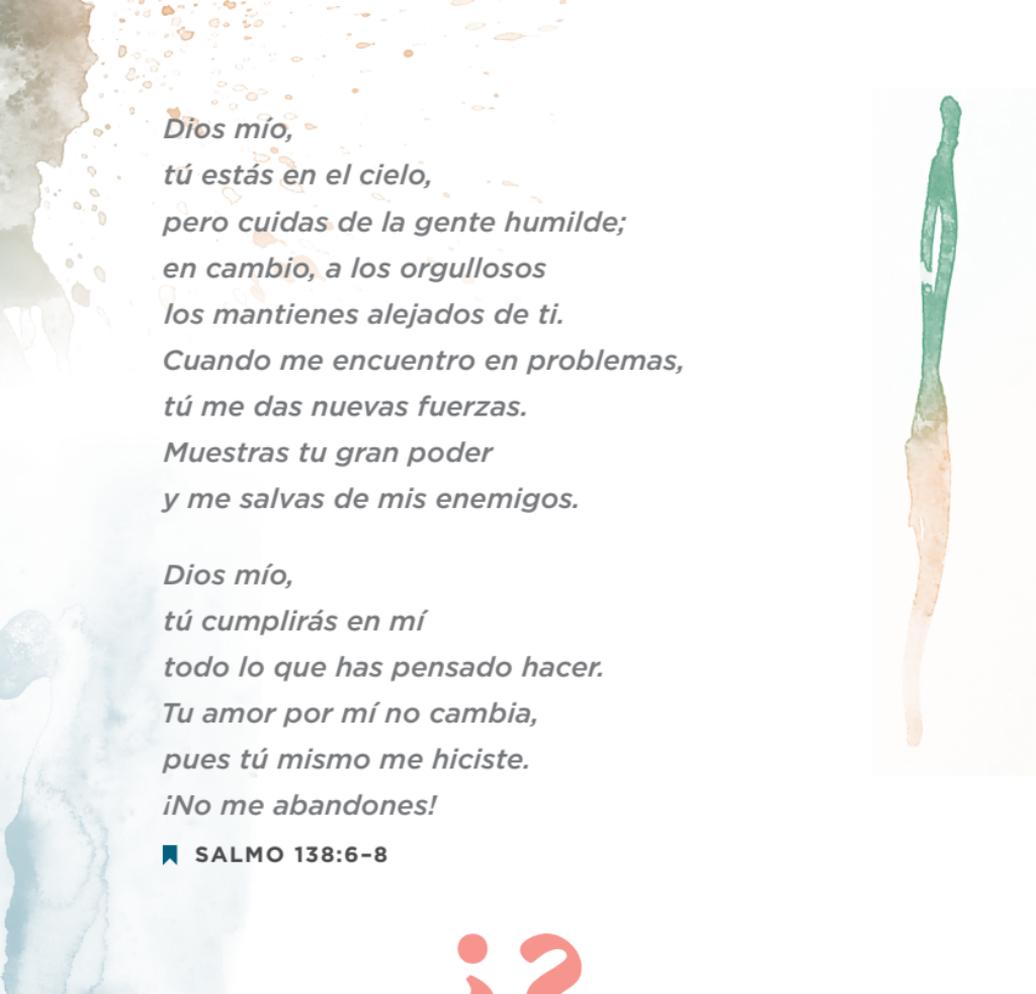
Cierre los ojos o mire hacia abajo para que no se distraiga. Imagínese un baúl bien grande, o puede ser como una caja grande. Piense en una manera de cerrarlo con llave, ya sea que tenga un candado o una cerradura.

Entonces, imagine que, en ese momento, pone todas las cosas que le molestan dentro del baúl: cosas grandes, cosas pequeñas—todo lo que le molesta. Cuando todo esté dentro del baúl, imagine que lo cierra con llave y que pone la llave en un lugar seguro. No la tire. Cuando esté listo, abra los ojos y mire hacia arriba.

Más tarde, busque un momento cuando puede estar tranquilo. Imagine que toma la llave, abre el baúl y saca, una por una, las cosas que puso adentro. Es posible que desee hacer esto con alguien que pueda ayudarle a hablar de estas cosas. ¡No las deje para siempre en el baúl!

*Puedo cruzar lugares peligrosos
y no tener miedo de nada,
porque tú eres mi pastor
y siempre estás a mi lado;
me guías por el buen camino
y me llenas de confianza.*

■ SALMO 23:4



*Dios mío,
tú estás en el cielo,
pero cuidas de la gente humilde;
en cambio, a los orgullosos
los mantienes alejados de ti.
Cuando me encuentro en problemas,
tú me das nuevas fuerzas.
Muestras tu gran poder
y me salvas de mis enemigos.*

*Dios mío,
tú cumplirás en mí
todo lo que has pensado hacer.
Tu amor por mí no cambia,
pues tú mismo me hiciste.
¡No me abandones!*

■ SALMO 138:6-8



Preguntas para reflexión

1. ¿Qué le ha ayudado a relajarse?
2. ¿Le ayudó el ejercicio del baúl? Si es así, ¿cómo?



¿Por qué me siento tan triste?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	53
6	Mirar hacia el futuro	59

EL VIAJE DEL DOLOR

La mayoría de las personas siente profunda tristeza en algún momento después de un desastre. Una

Necesitamos sentir duelo por nuestras pérdidas para recuperarnos de ellas.

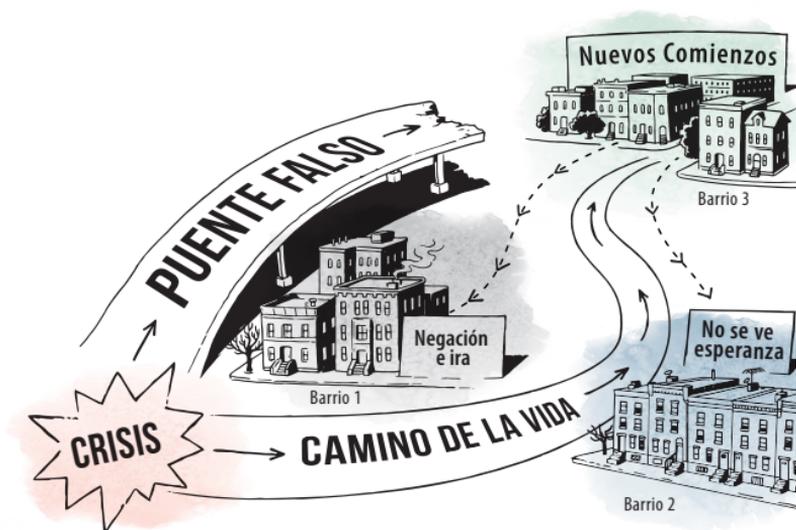
experiencia traumática trae consigo muchas pérdidas. Cuando perdemos algo o alguien, es normal sentirse triste, y ese sentimiento puede durar mucho tiempo. Puede ser útil comprender que esto es parte del proceso de duelo. El libro de Eclesiastés dice:

*En esta vida todo tiene su momento;
hay un tiempo para todo:
Hoy nacemos, mañana morimos;
hoy plantamos, mañana cosechamos;
hoy herimos, mañana curamos;
hoy destruimos, mañana edificamos;
hoy lloramos, mañana reímos;
hoy guardamos luto,
mañana bailamos de gusto.*

■ ECLESIASTÉS 3:1-4

Necesitamos sentir duelo por nuestras pérdidas para recuperarnos de ellas. El duelo es como ir en un largo viaje.

Esta ilustración muestra cómo se sentiría por el camino:



- 1. Barrio de “Negación e ira”:** Usted puede sentir conmoción; sensación de estar adormecido por dentro y no sentir nada. Niega que la pérdida haya sucedido. Se enoja con los demás, con uno mismo, con Dios. Quizá piensa “si solamente hubiera hecho esto o aquello, habría podido evitar esa pérdida.” Puede dejar de comer. Puede llorar mucho.
- 2. Barrio de “Sin esperanza”:** Le puede faltar la energía, y no tener ganas de levantarse ni cuidarse por sí mismo. Puede sentir que no hay razón para vivir. Es posible que desee terminar con su vida o ahogar el dolor con drogas, alcohol o alguna otra adicción. Puede sentirse culpable por la pérdida, aunque no haya podido hacer nada para evitarla.
- 3. Barrio de “Nuevos comienzos”:** Siente de nuevo más ganas de vivir, con energía, planes, esperanzas, deseos de estar con los demás de nuevo. Recuerda lo que pasó, pero no siente el dolor tan fuerte como antes.

Las personas, o su cultura, o las voces en su mente pueden tratar de obligarle a tomar un atajo para evitar lo que cuesta procesar una pérdida. Ellos pueden decirnos muchas cosas, como: “¡Sé fuerte!” “No llores.” “¡Regocíjate!” “¡Tu ser querido está con Jesús!”. Eso es lo que llamamos un “puente falso” porque promete hacer que el duelo

El duelo requiere mucho valor y energía.

sea más corto y menos doloroso, pero nunca le llevará al barrio de “Nuevos comienzos.”

Para llegar al barrio de “Nuevos comienzos”, tendrá que sentir el dolor

de sus pérdidas. Para comenzar de nuevo tendrá que reajustar las partes de su vieja identidad que están relacionadas a lo que perdió—por ejemplo, la madre de _____, esposo de _____, el dueño de _____.

Nuestras mentes entienden rápidamente este proceso, pero nuestros corazones son lentos. Lleva tiempo sanar la herida. Saber que estás en un viaje puede ayudarle a ser paciente consigo mismo y con los demás, pero no le quitará el dolor.

Durante este proceso de duelo, es posible que vaya y venga entre estos barrios, y también puede avanzar a un ritmo diferente al de otras personas. Eso es normal. Pero si se queda estancado durante mucho tiempo en este camino, intente buscar ayuda.

El duelo requiere mucho valor y energía. Puede ser que se siente agotado, como la persona que escribió este salmo.

Dios mío, ¡tenme compasión!

No me reprendas cuando estás enojado

ni me castigues cuando estás furioso,

pues ya no me quedan fuerzas.

Devuélveme la salud,

pues todo el cuerpo me tiembla.

Dios mío, estoy muy tembloroso;

¿cuándo vendrás en mi ayuda?



¡Vuélvete a mirarme, y sálvame!

*¡Por tu gran amor,
te ruego que me salves!*

*¡Ya estoy cansado de llorar!
Por las noches lloro tanto
que mis lágrimas empapan mi almohada.
Es tanto lo que sufro
que los ojos se me nublan;
¡por culpa de mis enemigos
ya estoy perdiendo la vista!*

*¡Gente malvada, apártense de mí,
porque Dios ha escuchado mis ruegos
y ha aceptado mi oración!*

■ SALMO 6:2-4, 6-8

Cosas que le ayudarán a experimentar el duelo de una manera que le lleve a la curación:

- Hable sobre lo que pasó y de cómo se siente. Expresé su enojo y tristeza.
- Comprenda que es normal afligirse, y que el proceso lleva tiempo. No siempre se sentirá como lo hace hoy, y sus sentimientos pueden variar día a día.
- Mientras se siente triste, piense en la pérdida que puede estar causando ese sentimiento.
- Si no se puede recuperar el cuerpo de un ser querido, organice un servicio para reconocer públicamente la muerte y recordar la vida de la persona.
- Eventualmente, cuando esté listo, traiga su dolor a Dios. Cuanto más específico sea en expresar sus pérdidas, mejor. Por ejemplo, puede haber perdido a un ser querido, pero también un ingreso, compañerismo, respeto o seguridad. Traiga estas pérdidas a Dios una por una.



Preguntas para reflexión

1. ¿Ha comenzado el viaje del dolor? ¿En qué vecindario se encuentra ahora?
2. ¿Se ha quedado atrapado en uno de los barrios? ¿Intentó saltarse un barrio?
3. ¿Con quién se siente seguro para hablar sobre su dolor?

¿QUÉ AYUDA A LOS NIÑOS?

- Reúna a las familias si es seguro hacerlo.
- Restablezca las rutinas si es posible.
- Escuche el dolor de los niños. Ayude a los niños a hablar sobre su dolor animándolos a dibujar y luego pídale que le expliquen sus dibujos.
- Dígales la verdad sobre la situación en términos simples. Los niños saben más de lo que sucede a su alrededor de lo que los adultos se dan cuenta. Tienen a completar la información que falta en cualquier forma que tenga sentido para ellos.
- Los niños más pequeños a menudo son más capaces de expresar cosas a través del juego que por hablar; el jugar les ayuda a resolver el dolor que experimentan. Los padres pueden preguntarles sobre lo que están jugando y cómo se sienten al respecto.
- Especialmente en tiempos de problemas, las familias deben encontrar todos los días algo de tiempo para hablar juntas, orar juntas sobre lo que sucedió y aprender versículos de la Biblia que les sean reconfortantes.

- Ayude a los maestros y a los administradores de escuelas a comprender lo que les está sucediendo a los estudiantes.
- Los adolescentes tienen diferentes necesidades. Especialmente después de un evento traumático, escúchelos y trate de darles algo de lo que desean, ya sea tiempo a solas o tiempo con sus compañeros.
- Los adolescentes necesitan sentirse útiles, especialmente cuando su familia atraviesa dificultades. Hacer cosas que ayuden a su familia a sobrevivir puede darles un sentido de valía.

¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	53
6	Mirar hacia el futuro	59

LIDIAR CON EL DOLOR

Piense en el dolor de su corazón como un corazón herido. Como dice el salmista, el dolor llega hasta lo más profundo de nuestro corazón.

*Pero a mí, trátame bien;
tú eres un Dios bondadoso,
isálvame, por tu gran bondad!*

*Yo soy pobre y humilde,
y es muy grande mi dolor.
Poco a poco me voy debilitando
como las sombras de la noche;
ihasta parezco una mariposa
sacudida por el viento!
Ya casi no como;
tan flaco estoy
que me tiemblan las rodillas.
Cuando la gente me ve,
se ríe y se burla de mí.
Dios mío, ¡ayúdame!;
Por tu gran amor, isálvame!*

■ SALMO 109:21-26

Compare este dolor en su corazón con una herida física, una herida profunda. ¿Qué tan similar o diferente es una herida del corazón a una física?

- La herida física es visible.
- La herida física es dolorosa y sensible.
- Tiene que ser tratada.
- Se debe quitar cualquier suciedad o bacteria.
- Si se ignora, puede infectarse.
- Dios sana, pero usa a personas como madres, enfermeras o médicos.
- Toma tiempo para sanar.
- Podría dejar una cicatriz.

Debemos ocuparnos de las heridas de nuestros corazones para que podamos recuperarnos.

Después de un desastre, debe ocuparse de las heridas de su corazón para que pueda recuperarse.

Para sanar una herida del corazón, tiene que expresar su dolor. **Busque a alguien a quien se pueda contar lo que le pasa**, alguien que pueda escuchar sin hacerle sentir peor. Esa persona debe ser completamente confiable y reservada con lo que

le cuenta. Debe poder escucharle sin intentar dar consejos o soluciones rápidas, ni tampoco comparar la experiencia de ella con la de usted. Escoja a esta persona con cuidado. A menudo, las personas bien intencionadas intentan solucionar un problema en lugar de solo escuchar. Puede que usted tiene que recordar a los demás cuando los necesite para escuchar y entender, en lugar de tratar de aconsejarlo.

*Los planes de la mente humana
son profundas como el mar;
quien es inteligente los descubre.*

■ PROVERBIOS 20:5

*La gente chismosa todo lo cuenta;
la gente confiable sabe callar.*

■ PROVERBIOS 11:13

No deje que alguien le presione para que usted cuente su historia si no se siente cómodo o si no está listo para hacerlo. Es posible que necesite contar su experiencia poco a poco, con el tiempo. Al igual que una botella de refresco que se ha sacudido, es posible que deba dejar escapar el burbujeo poco a poco para

Debe expresar su dolor.

evitar que se desborde. También puede ser necesario que vuelva a contarla muchas veces para poder aceptar lo que sucedió y procesar las diferentes partes de la misma.

Mientras lo comparte, cuénteles qué sucedió y luego, cuando esté listo, pase a cómo se sintió mientras sucedía, y finalmente concéntrese en la parte que fue más difícil para usted. Incluso Jesús compartió su dolor con sus amigos.

Jesús invitó a Pedro, a Santiago y a Juan para que lo acompañaran. Luego empezó a sentir una tristeza muy profunda, y les dijo: “Estoy muy triste. Siento que me voy a morir. Quédense aquí conmigo y no se duerman.”

■ **MATEO 26:37-38**

También puede **expresar su dolor por medio de un dibujo**. ¡No hay que tener talento para hacerlo! Consiga papel y un lápiz o marcadores, siéntese en silencio y tranquilo, y permita que el dolor se exprese por medio de sus manos. No piense en cómo se ve el dibujo o si está bien o no. Luego piense en lo que ve en el dibujo.

Contar su historia y que le escuchen parece como algo fácil o sin importancia, pero le ayudará a sanar. Escuchar a otros contar sus historias también puede ayudar, recordándole que no fue el único que experimentó el desastre. Al mismo tiempo, los ayudará a sanar y podrán ofrecerse consuelo el uno al otro.

A continuación, hay **cuatro preguntas** que puede usar mientras escucha:

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo se sintió?
3. ¿Qué fue lo más difícil para usted?
4. ¿Quién o qué le ayudó a comenzar a sentirse seguro?

A menudo, a medida que las personas hablan de una experiencia, comienzan a comprender mejor sus propios pensamientos y sentimientos. Pueden darse cuenta de que la forma en que han estado pensando en la situación no es útil. La Biblia nos dice: “Y sobre todas las cosas, cuida tu mente, porque ella es fuente de la vida” (Proverbios 4:23).

A menudo, cuando reflexionamos sobre ello, podemos tomar conciencia de que Dios nos ha

ayudado de alguna manera durante el tiempo difícil. Dios también consuela nuestros corazones y es la fuente máxima de curación.

La Biblia nos dice que a medida que nos consuelen, podemos convertirnos en una fuente de curación para los demás:

¡Demos gracias a Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo! Él es un Padre bueno y amoroso, y siempre nos ayuda. Cuando tenemos dificultades, o cuando sufrimos, Dios nos ayuda para que podamos ayudar a los que sufren o tienen problemas.

■ 2 CORINTIOS 1:3-4



Preguntas para reflexión

1. ¿Cómo le ayudaron las preguntas de escuchar a aclarar sus sentimientos o pensar de manera diferente sobre su experiencia?
2. ¿Cómo se sintió al contar parte de su historia a otra persona?

¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	53
6	Mirar hacia el futuro	59

DÍGALE A DIOS CÓMO SE SIENTE

Sea honesto con Dios! Dígale exactamente cómo se siente. Él ya lo sabe, así que hable de eso con él. ¿Siente que Dios rompió su promesa de protegerlo? ¿Se siente abandonado por él? ¿Se siente enojado? Expresé libremente su dolor ante Dios.

Hay muchos ejemplos en la Biblia de personas que le expresan sus sentimientos a Dios. Estos se llaman “lamentos.” ¿Sabía que en la Biblia hay más salmos de lamento que salmos de alabanza?

**Sea
honesto
con Dios.**

En un lamento, la gente clama a Dios y le presenta su queja. “¿Por qué no me protegiste? ¿Dónde estabas? ¿Cuánto durará este sufrimiento?” Algunos le dicen a Dios lo que quieren que haga— a veces solo que mire lo que ha

pasado. A veces se recuerdan cómo Dios los ayudó en el pasado, o cómo ayudó Dios a su pueblo en la Biblia. Hacer esto puede darnos esperanza. El lamento muy a

menudo es lo cómo se parece la fe en las situaciones difíciles. Es un signo de fe que Dios nos está escuchando, cuidándonos y tiene el poder para ayudar.

Mientras que un lamento puede hacer más, tiene tres partes básicas:

- Una invocación a Dios
- Una queja
- Una petición

De estos tres, lo que hace el lamento un lamento es la queja.

Aun Jesús se lamentó en la cruz cuando gritó: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” un versículo de Salmo 22. Si Jesús le contó a Dios de su sentimiento de abandono, usted también puede.

Lea el salmo de lamento en la siguiente página.
¿Puede encontrar las tres partes?

Encuentre un momento y un lugar donde pueda quedarse callado por dentro y componer su propio lamento ante Dios por escrito o canción. Exprese su dolor ante él, como lo hizo el escritor del salmo.



*Mi Señor y Dios,
¿vas a tenerme siempre olvidado?
¿Vas a negarte a mirarme?
¿Debe seguir mi corazón
siempre angustiado,
siempre sufriendo?
¿Hasta cuándo el enemigo
me va a seguir dominando?*

*Mírame y respóndeme;
¡ayúdame a entender lo que pasa!
De lo contrario, perderé la vida;
mi enemigo cantará victoria
y se alegrará de mi fracaso.*

*Pero yo, Dios mío,
confío en tu gran amor
y me lleno de alegría
porque me salvaste.
¡Voy a cantarte himnos
porque has sido bueno conmigo!*

■ SALMO 13

También puede expresar su dolor sin usar palabras dibujando o modelando con arcilla. ¡No necesita ser artista! Solo cálese por dentro, pídale a Dios

que le muestre el dolor en su corazón y comience. Deje que el dolor fluya de sus dedos sin pensarlo demasiado. Su obra de arte puede ser simbólica en lugar de realista. Por ejemplo, una pelota puede representar a un hermano que era un atleta.

Cuando haya terminado, reflexione sobre lo que su obra de arte está comunicando.



Preguntas para reflexión

1. ¿Cómo podría lamentarse ante Dios mostrar que confía en Dios o quiere confiar en Dios?
2. ¿Las personas en su comunidad a menudo son honestas con Dios acerca de sus sentimientos?
3. ¿Qué necesita decirle a Dios? ¿Qué es algo que le gustaría ver hacer Dios?

Mirar hacia el futuro



0	Comience aquí	6
1	¿Por qué me siento así?	11
2	¿Cómo puedo calmar estas emociones fuertes?	23
3	¿Por qué me siento tan triste?	33
4	¿Cómo pueden sanar las heridas de mi corazón?	45
5	¿Cómo me dirijo a Dios en esta situación?	53
6	Mirar hacia el futuro	59

SEGUIR SANANDO

Su recuperación del trauma del desastre tomará tiempo y se realizará por etapas. Cuando se encuentre en medio de tiempos difíciles, puede sentir que las cosas nunca mejorarán, que el dolor y los problemas continuarán para siempre. Recuerde que en este mundo las cosas siempre cambian y, a menudo, los cambios conducen a algo mejor.

Repase la lista en la sección “Comience aquí” al comienzo de este folleto (página 6). Además, puede descubrir y agregar otras cosas que le ayude a sanar.

Encuentre maneras de mantenerse conectado con los demás.

Cuando su vida se haya calmado un poco, podrá reflexionar más profundamente sobre su experiencia. Considere unirse a un grupo de “Sanar las heridas del corazón.” Si no hay un grupo en su área, invite a otras personas que atravesaron por el desastre a formar un grupo para compartir la experiencia. Pueden reunirse solo una vez o planear un horario regular. Pueden ayudarse unos a otros a seguir sanando cuando comparten sus

experiencias y responden a las preguntas de reflexión en la Sección 4 (página 50). Si usted organiza un grupo, tenga cuidado de no cansar a la gente en reuniones largas y no deje que algunos participantes compartan tantos detalles que les molesta a otros. La sanidad viene poco a poco con el tiempo.

Pase lo que pase, Dios estará con usted a través de la situación.

*Nuestro Dios es como un castillo
que nos brinda protección.
Dios siempre nos ayuda
cuando estamos en problemas.
Aunque tiemble la tierra
y se hundan las montañas
hasta el fondo del mar;
aunque se levanten grandes olas
y sacudan los cerros con violencia,
¡no tendremos miedo!*

■ SALMO 46:1-3



Durante tiempos difíciles, busque las formas en que Dios le proporciona cobijo y fortaleza. Tómese el

tiempo para recordar las formas pequeñas y grandes en que Dios le ha ayudado en el pasado. Recuerde también que un día, Dios enjugará todas las lágrimas y eliminará todo sufrimiento.

Él secará sus lágrimas, y no morirán jamás. Tampoco volverán a llorar, ni a lamentarse, ni sentirán dolor, porque lo que antes existía ha dejado de existir.

■ APOCALIPSIS 21:4

Hasta ese día, Dios le invita a expresar sus sentimientos ante él. Él siempre está escuchando.

Dios enjugará todas las lágrimas y eliminará todo sufrimiento.

Con el tiempo, sus oraciones pueden cambiar, desde oraciones de lamentación hasta oraciones de alabanza. Es posible encontrarse alabando a Dios en un minuto y lamentándose con él al siguiente. Esta bien.

Esta canción de alabanza de la Biblia puede inspirarle a escribir la suya.

*Yo amo a mi Dios
porque él escucha mis ruegos.
Toda mi vida oraré a él
porque me escucha.*

*La muerte me tenía atrapado;
me dominaba el miedo de morir.
¡Sentí una angustia terrible!
Entonces le rogué a Dios
que me salvara la vida.*

*Mi Dios es justo y compasivo;
es un Dios tierno y cariñoso
que protege a los indefensos.
Yo no tenía quien me defendiera,
y él vino en mi ayuda.*

*Dios mío,
tú has sido bueno conmigo;
ya puedo dormir tranquilo.
Me libraste de la muerte,
me secaste las lágrimas,
y no me dejaste caer.*



*Mientras tenga yo vida,
siempre te obedeceré.
Confío en ti, mi Dios,
aunque reconozco
que estoy muy afligido.
Demasiado pronto he dicho
que no hay nadie en quien confiar.*

*¿Cómo podré, mi Dios,
pagarte todas tus bondades?*

*Llevaré hasta tu altar
una ofrenda de gratitud,
y oraré en tu nombre.*

■ **SALMO 116:1-12, 17**



Preguntas para reflexión

- 1. ¿Qué le ha ayudado más desde el desastre?*
- 2. ¿Cuál es la parte más dolorosa de la vida desde el desastre?*
- 3. ¿Qué puede hacer para continuar recuperándose del desastre?*

MAS RECURSOS

Recursos adicionales sobre respuesta a desastres y planificación de desastres están disponibles para sobrevivientes, socorristas e iglesias.

En línea: Visite **DisasterRelief.Bible**
o **ABS.US/disaster**

Teléfono: En los Estados Unidos llame
1-800-32-BIBLE dé referencia a “Beyond
Disaster” (Más allá del desastre).

- Solicitar copias adicionales y encontrar descargas digitales de este recurso.
- Solicitar Biblias para adultos y niños.
- Conectarse con programas de sanidad de traumas y servicios de ayuda en caso de desastres en su área.



RECURSOS LOCALES DE TRAUMA

Nombre de contacto / Organización

Teléfono

Correo electrónico



**Trauma Healing
Institute**



**AMERICAN
BIBLE
SOCIETY**