

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de Abraham

Pruebe este recurso si algunas de estas **situaciones** son similares a sus propias **circunstancias**.

- La muerte de un familiar
- El vivir en un lugar extraño
- La falta de elementos necesarios para el entierro.

Pruebe este recurso si algunos de estos **sentimientos** coinciden con sus propias **emociones**.

- La tristeza
- La incertidumbre
- Extrañar a alguien
- La falta
- La soledad
- El choque

El duelo es la lucha interna y los sentimientos que tenemos cuando terminan relaciones importantes. El duelo es la expresión exterior de esta lucha. Cuando sentimos pena (sentimientos internos), esos sentimientos requieren oportunidades para llorar (expresar pena exteriormente). Este recurso está diseñado a ayudarle a probar formas de expresar exteriormente sus sentimientos internos. Al probar estas ideas, es posible que descubra que algunas son más beneficiosas que otras, y que algunas pueden resultar incómodas o incluso indeseables. El sentirse agobiado, abrumado, o rechazado puede indicar que estas formas son más adecuadas para otra persona. Deje atrás las frases o acciones que no encajan bien porque puede haber otras que sí lo hagan. Sin embargo, es posible que nunca sepa qué le puede dar resultado hasta que lo intente.



Leer sobre el duelo de Abraham: Génesis 23

Leer un resumen de lo que sucedió.

Sarah había muerto mientras visitaban las 4 ciudades cercanas a Hebrón. Lamentablemente, Abraham no tenía terreno para su tumba ni forma de enterrar el cuerpo de Sara. No podía enterrarla según las tradiciones de su tierra natal. Después de lamentarse y llorar, Abraham fue a una ciudad cercana a pedir ayuda.

Les contó sobre la muerte de su esposa, que eran extranjeros y que no tenían dónde enterrarla. Cuando lo invitaron a unirse a ellos, Abraham se inclinó para mostrar respeto y gratitud. Mientras se sentaba con ellos, conoció una cueva. Luego le pidió al dueño que le vendiera la cueva. Cuando el dueño le ofreció darle un campo y una cueva sin costo inmediato, Abraham se inclinó nuevamente para mostrarle respeto y gratitud. Sin embargo, este préstamo habría supuesto una carga para los hijos de Abraham, de quienes se habría esperado que pagaran más tarde con interés. En lugar de aprovechar la oferta, Abraham discutió cuánto valían el campo y la cueva, y luego pagó esa cantidad ante testigos presentes. Entonces Abraham le sepultó a Sara.

Pruebe algunas de las *acciones* de Abraham y vea si alguna le queda bien.

- **Lamentar** - Use su voz para llorar fuerte. Puede pronunciar palabras en voz alta o hacer ruidos fuertes.
- **Gritar o Llorar** - Si las lágrimas brotan de sus ojos, déjelas caer. Siéntese con tristeza y no sienta que debe distraerse de los sentimientos que vienen.
- **Pedir ayuda** - Si sabe de algo que necesita, dígaselo a alguien. Pedir ayuda requiere coraje y fuerza. No es una indicación de que sea débil o una carga.
- **Mostrar respeto y gratitud hacia quienes le ayudan** - Escriba una nota de agradecimiento o participe en otra forma de respeto ligada a su cultura.
- **Pagar provisiones** - Es posible que las personas quieran ayudarlo y ofrecerle servicios de forma gratuita o con un pago posterior. Informe a la gente si prefiere pagar por adelantado.
- **Enterrar a su persona** - Conmemorar a su persona lo mejor que pueda y con sus recursos actuales – dejar que el entierro se vea diferente a sus expectativas o tradiciones y priorizar los recuerdos y el cierre por encima de ciertas tradiciones.

Pruebe algunas de las *frases* de Abraham y vea si alguna le parece adecuada.

- Soy un extraño.
- Vivo entre extraños.
- Quiero enterrar a mis muertos.
- Por favor, ayúdame.
- Por favor, escúchame.
- Por favor, déjame pagar lo que necesito.

Ideas para probar esto con un niño.

- **Llorar juntos** - Pueden inventar frases juntos y luego hablarlas, gritarlas o cantarlas en voz alta.
- **Empoderar a su hijo para que pida ayuda** - Modele y normalice el pedido de ayuda con su hijo.
 - “Hoy me siento solo y necesito ayuda a _____. Tengo miedo de pedir ayuda porque no quiero molestarte, pero se necesita coraje y fuerza para pedir ayuda. ¿Me ayudarás a _____?”
 - “Hoy le pedí ayuda a _____. Si alguna vez necesitas ayuda, siempre puedes pedírmelo. ¿Tienes otras personas con las que te sentirías cómodo pidiéndoles ayuda? ¿Quiénes son?»
 - “A veces necesito ayuda para hacer tareas, como lavar la ropa y trabajar en el jardín. Normalmente le pido a _____ que me ayude con el trabajo del jardín. ¿Tienes tareas con las que necesitas ayuda (quizás con la tarea)? ¿A quién te gustaría pedirle que te ayude con eso?
 - “A veces necesito ayuda porque me siento solo, triste, enojado, o deprimido. Normalmente hablo con _____ cuando me siento solo”. ¿Con quién hablas cuando te sientes solo?
- **Mostrar respeto y gratitud** - Discuta formas en las que el niño podría querer agradecer a quienes le han estado ayudando a usted y al niño (como un regalo, un dibujo, una llamada, una salida, etc.).
- **Visitar una tumba** - Invitar al niño a unirse a usted en un funeral, memorial, o entierro, ya sea formal o informal (dándole al niño oportunidades de expresar lo que sería significativo para él).