

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de Ezequías

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

- El recibir noticias tristes o no deseadas
- Los logros en riesgo de deshacer
- El diagnóstico de una enfermedad terminal
- La muerte o destrucción inminente

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

- La impotencia
- La indecisión
- El miedo
- La falta de logro
- El desánimo

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 Ezequías: 2 Reyes 19-20

Leer un resumen de lo que sucedió.

Ezequías había logrado muchas cosas para su ciudad, como construir túneles, mejorar edificios, atender a los pobres, y atender a los refugiados. Todos sus logros se vieron amenazados por la noticia de que un enemigo poderoso quería destruirlo a él y a su ciudad. Los esfuerzos de Ezequías por apaciguarlos con regalos y tesoros fracasaron, y no pudo detener los ataques. Entonces Ezequías rasgó sus vestidos, se vistió con ropas de luto, y se dirigió al lugar de adoración. Oró para que Dios escuchara su grito de ayuda. Se puso en contacto con un líder piadoso (Isaías) para pedirle consejo, y Dios evitó que ocurriera la destrucción. Sin embargo, inmediatamente después de que llegó la liberación, Ezequías se enfermó y el líder piadoso le dijo que debía preparar a su familia para su muerte. Después de este diagnóstico terminal, Ezequías volvió su rostro hacia la pared y suplicó a Dios que recordara todo el bien que había hecho y que le extendiera la vida. Entonces Ezequías lloró amargamente. El líder piadoso regresó con el mensaje de que Dios concedería la oración de Ezequías. A Ezequías le dieron medicinas para que pudiera recuperarse.

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

- **Cambiarse de ropa** – Algunas prendas son más apropiadas para el duelo que otras. Cambiarse de ropa puede ayudar a expresar su tristeza. Incluso el estar furiosamente rasgando la ropa puede ser una forma de expresar enojo y mantener la seguridad. Ponerse ropa áspera o incómoda puede ayudarle a sentir el dolor que le rodea y a expresar su angustia. Es posible que prefiera usar un cierto color de ropa que coincide con su estado de ánimo. Por ejemplo, algunas culturas usan brazaletes blancos o negros para indicar dolor. Considere si sería útil tener una prenda de vestir, joyería o accesorio específico que pueda usar o llevar durante este tiempo.

- **Ir a un lugar de culto** - los espacios sagrados ayudan con las conversaciones sagradas. Regresar a un lugar donde haya experimentado a Dios o viajar a un lugar de adoración diferente puede darle tiempo para pensar y formar oraciones que desee compartir.
- **Pruebe medicamentos** - consulte a un médico o pruebe medicamentos que hayan ayudado a otros. A veces, el cuerpo necesita medicamentos o nutrientes del mundo natural para combatir enfermedades, y la curación puede llegar a través de expertos médicos.
- **Consulte a un experto** - pedirle a una persona segura que lo acompañe durante el duelo puede brindarle apoyo. Puede compartir y recibir aliento de aquellos a quienes respeta. A veces incluso puede escuchar a Dios a través de otra persona que puede tener experiencia en escuchar lo que Dios quiere decir o que tiene una perspectiva de su situación que usted quizás no tenga.
- **Encuentra un muro** - algunas cosas están más allá de su capacidad de cambiar, como un muro. Apoyarse contra una pared puede recordarle que debe apoyarse en la fuerza de Dios en tiempos de problemas, y mirar la pared puede recordarle que no puede cambiar la situación que enfrenta y que necesita la ayuda de Dios. Considere orar o llorar frente a una pared. Algunas personas oran escribiendo sus oraciones y poniéndolas en las grietas de una pared o escribiendo directamente en las paredes.
- **Dile a Dios lo que quieres** – ¿Quiere que Dios escuche... que vea... que intervenga? ¿Quiere que Dios traiga liberación o sanidad? Pídale ayuda a Dios. Trate a Dios como una persona que puede responderle y, como un padre, Dios puede darle lo que queremos o puede decir: “No”.

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

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| • Señor, tú hiciste todo. | • Líbrame. |
| • Dios, escúchame. | • Sálvanos. |
| • Dios, mírame. | • Recuerda el bien que he hecho. |
| • Esto es lo que es verdad. | • ¿Qué señal me puedes dar? |

Ideas para probar esto con un niño.

- **Vístase elegante o informal** - invite a su hijo a decidir qué ponerse mientras está de duelo, o a ir a comprar ropa con usted. Vea si hay cierta ropa que le recuerde a su hijo a la persona que está enferma o ha muerto, o ropa que lo haría sentir conectado con esa persona.
- **Vaya a un lugar especial** - pregúntele a su hijo si podría haber un espacio sagrado que sería agradable visitar o quedarse.
- **Pídale a su hijo que termine estas oraciones:**
 - Me gustaría conectarme con Dios yendo a _____.
 - Creo que sería bueno visitar a _____.
 - Me siento cerca de Dios cuando estoy _____.
 - Me siento conectado con esta situación cuando estoy _____.
- **Programe una visita al médico** - brinde al niño la oportunidad de estar en un centro médico y comparta con él lo que podría experimentar cuando esté allí. Si alguien que el niño conoce está enfermo, vea si hay algo que los médicos recomendarían para el niño o formas en que el niño pueda ayudar a quienes están enfermos o necesitan medicamentos. Si alguien que el niño conoce ha muerto, visiten el centro médico donde la persona recibió tratamiento y analicen cómo pudo haber sido la experiencia. Conéctense con los cuidadores que ayudaron a la persona o hagan algo especial para quienes participan en la atención. Permita que el niño haga preguntas sobre lo sucedido y aclare los síntomas que experimentó, si es necesario.
- **Comuníquese con un líder** - hable con su hijo sobre si tiene alguna pregunta de lo que está sucediendo. Pregúntele a su hijo quién sería una persona segura con la que le gustaría hacer preguntas u orar.