

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de la comunidad de Jairo

Algunas características para ayudarle a averiguar si quiere **PROBARSE** el duelo porque las circunstancias son similares a las suyas:

- La enfermedad terminal inesperada
- La muerte que se acerca rápidamente
- La urgencia de otras opciones
- Ayudas retrasadas y la ausencia de urgencia de otras
- La inutilidad de los esfuerzos para ayudar.
- La muerte de un niño

Algunos sentimientos para ayudarle a averiguar si quiere **PROBARSE** el duelo porque los sentimientos coinciden con los suyos:

- La urgencia
- La desesperación
- La tristeza
- La súplica
- El choque
- La decepción

Un resumen de lo que sucedió:

Con su única hija muriendo a causa de una enfermedad, Jairo sabía que necesitaba ayuda. Como líder de adoración, tenía la tarea de ayudar a la comunidad a pedir la ayuda de Dios, pero esta vez él necesitaba ayuda. Mientras su comunidad esperaba, Jairo buscó a alguien que pudiera ayudar. Abriéndose paso entre la multitud, Jairo cayó al suelo a los pies de un curandero viajero, Jesús, y suplicó ayuda. Jairo declaró tener fe en que este sanador podría ayudar a su hija y suplicó fervientemente una intervención rápida. Después de convencer al sanador de que viniera, hubo un retraso cuando el sanador se detuvo repentinamente. Todos esperaron mientras el sanador le pedía a la persona que lo tocó que le dijera por qué. Todos esperaron mientras el sanador mantenía una conversación con una mujer que le explicaba lo sucedido. Todos esperaron... demasiado... mucho. La comunidad que esperaba le envió a Jairo la noticia de que su hija había muerto. Le dijeron que dejara de molestarle a Jesús y comenzaron a lamentar. Lloraban con lágrimas. Se lamentaban con gritos. Se lamentaban con música de gaita.



Algunas de las acciones de la comunidad de Jairo que puede PROBARSE para ver si alguna le queda bien:

- **Mantenerse bajo** - A veces su presencia en el suelo puede indicarle a Dios y a los demás lo bajo que se siente. A veces no hay palabras para expresar el dolor. El dolor es gutural. Conectarse físicamente al suelo u otras cosas sólidas puede ayudar al cuerpo a reconocer dónde se encuentra en el espacio, lo que puede resultar calmante.
- **Suplicar ayuda** - La mendicidad suele verse como una respuesta negativa. Sin embargo, el acto de mendigar es importante cuando ellos que tienen poder para ayudar no parecen tomar en serio nuestras necesidades. Llame repetidamente hasta que una autoridad dé respuesta. Pídale a alguien que anteriormente dijo que no que lo reconsidere, porque un acto continuo de mendicidad puede salir adelante.
- **Esperar juntos** - Así como Jairo no dejó a su esposa e hija esperando solas, haga que otros se unan a usted. Envíe una solicitud a los miembros de la comunidad. Invítalos a esperar con tu familia. Encuentre formas de comunicarse con muchas personas a la vez, como a través de una iglesia o un medio de comunicación. Otros pueden proporcionar distracciones o apoyo. Otros pueden impedirle tomar decisiones precipitadas.
- **Informar a la familia:** puede ser un acto de bondad para sus familiares y para usted mismo informar a los demás sobre su dolor. Compartir información, especialmente sobre malas noticias, puede aliviar el peso al compartir la carga. Considere pedirle a alguien que no sea un familiar cercano que lo ayude a informar a las personas necesarias. También puede resultar útil preparar un solo mensaje que pueda utilizarse para varios grupos de personas.
- **Lamentarse con música** - La música que se adapta a nuestro estado de ánimo puede ser relajante e incluso medicinal. Encontrar un instrumento que pueda dar voz o sonido a sus sentimientos puede ayudarlo a procesar y comunicar cómo está de duelo.

Algunas de las frases de la comunidad de Jairo que puede PROBARSE para ver si alguna le parece adecuada:

- Por favor, ven a nosotros.
- Esta persona necesita tu toque, Señor.
- Trae sanación y vida.
- Aunque esta persona esté muerta, Dios todavía puede ayudar.
- Ayuda a esta persona a vivir de nuevo.

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Elaborar una lista de notificación** - Pregúntele a su hijo a quién le gustaría notificar sobre la enfermedad o la muerte. ¿Cómo le gustaría al niño expresar o ilustrar la notificación? Envíen la notificación juntos.
- **Hacer un anuncio público** - Invite a su hijo a ayudarlo a compartir sobre las necesidades de su familia o permita que un amigo comparta en su nombre. Podría hablar con una estación de radio, un negocio, o compartir en las redes sociales sobre las necesidades que tiene su familia. Invitar a su hijo a leer lo que planea compartir y que haga modificaciones o sugerencias. Permita que su hijo opine sobre lo que se comparte y cómo puede darle dignidad a la parte de la historia del niño. Podría llevarse algunos elementos para compartirlos con su anuncio. Algunas ideas incluyen:
 - unas fotos
 - unas cosas favoritas
 - unos recuerdos
 - unos escritos
 - unas grabaciones
- **Esperar, esperar, esperar** - Informa a su hijo sobre los tiempos de espera que anticipa. Podría decir, "Vamos a _____ y tomará un tiempo, alrededor de _____ minutos. Es posible que estés esperando y te sientas aburrido o preocupado. Puede que no sea divertido esperar, pero podemos traer cosas que nos ayuden a hacer que la espera sea mejor. ¿Qué te gustaría traer contigo cuando tengamos que esperar?" Algunas ideas podrían incluir:
 - un amigo
 - unos libros
 - unos juegos
 - el arte
 - unos juguetes
 - unas actividades
 - nuevos artículos
 - artículos que no se utilizan desde hace tiempo.

- **Haz una playlist** - Trabajar juntos en la creación de una lista de reproducción de música para permitir que se expresen los sentimientos del niño a través de la música. ¿Qué tipo de instrumento le gustaría al niño tener en la playlist? Quizás al niño le gustaría ofrecer acompañamiento musical a algunas de las canciones o fabricar un instrumento para unirse a la música. Algunas ideas incluyen:
 - Percusión (algo para golpear, alguna herramienta con la que golpea)
 - Cuerdas (un amplificador con una abertura, una forma de sujetar cuerdas sobre la abertura)
 - Viento (una tubería o recipiente para canalizar el sonido del soplo)
 - Teclas (formas de presionar y soltar para que se produzca sonido)
- **Esperar juntos:** cuando sabe que tendrán una larga espera, como en una visita al hospital o en un velatorio o una línea de recibir, invite a un amigo a pasar tiempo con su hijo. Pídale a alguien que pueda ayudar y jugar con su hijo y proporcionarle actividades apropiadas para hacer.

Un resumen de lo que sucederá a continuación:

David enseñó al pueblo la canción para que ellos también pudieran lamentar lo sucedido a sus líderes. Cuando David le preguntó a Dios qué debía hacer, Dios respondió diciéndole que sería mejor para él mudarse y vivir en Hebrón. David se mudó y fue designado como su nuevo líder. David envió algunos soldados para averiguar qué pasó con los cuerpos de su suegro y sus cuñados. Se enteró de que un pequeño pueblo había ido a recuperar los cuerpos y los había enterrado. David los bendijo, oró para que Dios los recompensara, y los invitó a ser parte del nuevo gobierno que se estaba formando.

Donde se encuentra el duelo de la comunidad de Jairo:

Mateo 9, Marcos 5, Lucas 8