

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de Jesús

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

- El rechazo recurrente
- La anticipación de la muerte
- Abusos por parte de líderes de confianza
- Preocupaciones por los niños después de una partida.
- El amor no correspondido

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

- La tristeza
- El rechazo
- La anticipación
- La aprensión
- La repetición
- La frustración

Un resumen de lo que sucedió:

Jesús sintió preocupación por aquellos a quienes servía, especialmente porque anticipaba dejarlos. A pesar de los repetidos intentos de ayudar a Jerusalén, a Jesús le dijeron que los líderes querían matarlo. Sin embargo, Jesús continuó compartiendo comidas con ellos. En las comidas comunicaba su tristeza. Señaló cómo estaban descuidando la justicia y el amor, buscando elogios del pueblo, contaminándolos, negándose a ayudar a los oprimidos, silenciando voces diferentes e impidiendo que la gente supiera la verdad. Después de expresar estas preocupaciones, Jesús se fue para que pensarán en lo que decía, pero no dejó que sus amenazas lo ahuyentaran. Jesús continuó interactuando con ellos. Los comparó con pollitos que se negaban a ser protegidos por su madre. Como una mamá gallina, Jesús lloró porque rechazaron lo que les traería bienestar. Jesús anticipó los peligros y los invitó a lamentarse de cómo sus acciones traerían destrucción. Cuando rechazaron la invitación y decidieron matarlo, Jesús todavía se preocupaba por ellos. Mientras agonizaba, Jesús pidió a Dios que los perdonara porque no sabían lo que hacían.



Algunas de las acciones de Jesús que puede **PROBARSE** para ver si alguna le queda bien:

- **Compartir una comida** - Las comidas pueden ayudar en conversaciones difíciles. Comer juntos puede mostrarles a los demás que usted desea lo que es bueno para ellos. Una comida también ofrece cosas que hacer y probar mientras la gente escucha sus preocupaciones o frustraciones.
- **Levantarse e irse** - En lugar de obligar a los demás a escucharse, tomar un descanso de estar juntos puede ayudar a calmar las frustraciones y llevar a reflexionar sobre lo dicho. Las interacciones más productivas suelen producirse después de un tiempo de separación.
- **Llorar abiertamente** - Deje que los demás vean sus frustraciones y sus lágrimas. Si bien la risa puede aliviar los momentos tensos, el llanto puede indicar a otros la cantidad de dolor que se siente. Es posible que otros no sepan cuánto se preocupa hasta que le vean llorar abiertamente por ello. Las lágrimas pueden ser invitaciones a unirse a usted en el sufrimiento y a comenzar a preocuparse como lo hace usted.
- **Explorar metáforas** - Expresar abiertamente preocupaciones y sentimientos ayuda a veces, pero otras veces puede requerir comparaciones para crear conciencia. Comparar su situación con una que ellos hayan experimentado puede ayudarlos a conectarse con usted. Si anticipa su partida o muerte, ¿cómo puede expresar su amor y preocupación por aquellos que dejará atrás? ¿Cuáles podrían ser algunas de las experiencias cotidianas que tienen y que usted podría utilizar para ayudarles a darse cuenta de lo que usted está experimentando en este momento?
- **Comunicar las consecuencias** - Pensar en las consecuencias negativas puede ayudar a convencer a otros contra cursos de acción dañinos. Puede preguntarles si realmente quieren que se produzcan esos efectos negativos. Trabajar hacia atrás desde los resultados finales puede ayudar a otros a ver las ramificaciones y su deseo de ayudar. Utilice las Escrituras como apoyo.

- **Redirigir el dolor** - Otros pueden expresar empatía por lo que suponen que es trágico para usted sin saber realmente qué es lo que lo entristece. Redirigir las expresiones de simpatía mal informadas. Esto puede producir una conexión más profunda y funcionar como una invitación a llorar juntos por las mismas cosas. Cuénteles a los demás lo que le molesta para que su duelo coincida.

Algunas de las frases de Jesús que puede PROBARSE para ver si alguna le parece adecuada:

- ¡Ay de ti!
- Quiero reunirles bajo mis alas.
- No descuiden la justicia y el amor.
- ¡Cuántas veces anhelé ayudarle!
- Mire lo que pasará.
- Ojalá supiera qué le traería bienestar.
- Lloren por ustedes y por sus hijos.

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Darle espacio** – Deje un tiempo durante las comidas para discutir con su hijo qué es lo que realmente le molesta a usted o a su hijo. Anime a su hijo a tomarse un tiempo a solas o apartado de usted para pensar en cómo comunicar mejor sus sentimientos. Hable sobre sus preocupaciones sobre lo que viene después.
- **Llorar juntos** - Invite a su hijo a expresar por qué está triste, comparta por qué usted está triste, y lloren juntos. Es posible que los niños no tengan la capacidad de expresar sus necesidades como lo hacen los adultos. Trate de permitir que su hijo comience a llorar mientras usted se une a él en el llanto o comience a llorar usted mismo para invitar a su hijo a llorar con usted. No fuerce las lágrimas, pero observe cómo responde su hijo a sus lágrimas. Recuerde que Dios llora con nosotros y quiere enjugar nuestras lágrimas también.
- **Hacer comparaciones** - Puede resultar difícil para usted o su hijo encontrar palabras para expresar los sentimientos. Historias,

libros, películas, o experiencias recientes pueden ayudar. Piense en un momento en el que su hijo respondió de manera similar y pídale que compare sus sentimientos con ese momento. Intente utilizar animales o personajes familiares para el niño. Esté dispuesto a modelar estas comparaciones ofreciendo las suyas propias.

- **Buscar escrituras** - Invite a su hijo a leer una historia o un poema en la Biblia y pregúntele si coincide o no con cómo se siente. Encontrar una palabra en una concordancia o búsqueda digital puede ayudar a localizar pasajes que se conectan con la situación de su hijo. Lean juntos el contexto circundante para ayudar con las conexiones y ver qué sucedió después en la Biblia. Esto puede llevar a una respuesta similar o a una anticipación de lo que podría suceder a continuación para usted y su hijo.
- **Hablar de tus preocupaciones** - Exprésele a tu hijo lo que siente respecto al futuro. ¿Cuáles son sus esperanzas y temores para su hijo? Escribirlos o grabarlos con anticipación puede hacer que la conversación fluya mejor. Pídale a Dios que le ayude a identificar o expresar las preocupaciones de su hijo. Muestre sus emociones sobre lo que cree que es mejor para que su hijo siga adelante.

Un resumen de lo que sucederá a continuación:

Tres días después de que lo mataron, Jesús resucitó de entre los muertos y comenzó a entrenar a sus discípulos en cómo mostrar la justicia y el amor de Dios a los que lo habían rechazado. Jesús les enseñó cómo llorar bien con y por los demás. A medida que los discípulos siguieron el ejemplo de Jesús, ellos también fueron atacados y opuestos por los mismos líderes, pero con el tiempo muchos de esos mismos líderes llegaron a aceptar lo que Jesús y sus discípulos decían y cambiaron sus decisiones y comportamientos. Muchos se hicieron seguidores de Jesús y comenzaron a amar y llorar como él.

Donde se encuentra el Duelo de Jesús:

Lucas 11, 13, 19, 23