

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de los Hijos de Sion

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

- Muertes de amigos y familiares
- Pérdida de un hogar
- Los hábitos, planes o lugares favoritos han cambiado
- Personas de confianza se van
- Pérdida de algo hermoso o significativo
- Preguntas sobre cómo pudo suceder algo tan terrible

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

- Confusión
- Soledad
- Rechazo
- Agobio
- Miedo

Un resumen de lo que sucedió:

Toda una ciudad pasó de ser hermosa a estar destruida. Jerusalén—también llamada Sion—fue una vez una ciudad hermosa, llena de vida y orgullo. Sion significaba "brillante", y los jóvenes estaban orgullosos de ser llamados "los hijos de Sion". Entonces, de repente, en la primavera del 586 a.C., todo fue destruido por un ejército babilónico. Muchos fueron asesinados. Los sobrevivientes quedaron en estado de shock. Nadie vino a ayudar—ni siquiera aquellos a quienes habían ayudado anteriormente. Algunas familias tuvieron que intercambiar sus últimas pertenencias de valor solo para sobrevivir. Cuando fueron al lugar de culto, solo encontraron ruinas. Entonces los jóvenes se sentaron en la tierra y lloraron, gimieron y oraron durante toda la noche. Se dieron cuenta de que sus festivales y celebraciones habían desaparecido. Sentían que Dios los había olvidado o



incluso se había vuelto contra ellos. Todavía estaban vivos, pero ¿cómo podían responder a una tragedia tan horrible? Escribieron cuatro poemas acrósticos para expresar su dolor. Estos poemas se convirtieron en canciones de dolor. Cuando intentaron escribir un quinto poema, el dolor los abrumó. Esa canción se interrumpió de repente—sin terminar—tal como se sentían sus vidas.

Algunas de las acciones de los Hijos de Sion que puede PROBARSE para ver si alguna le queda bien:

- **Gemir juntos** – Encontrar una comunidad de adoración para expresar la tristeza y el shock de una tragedia puede ser significativo. Únase a otros para expresar una profunda tristeza, incluso sin palabras. A veces, sonidos como gemidos dicen más que las palabras. Gímase con los demás cuando no hay palabras para el dolor que siente.
- **Encontrar a otros que están de duelo** – Piense en cómo otros han pasado por momentos difíciles. Podría ayudar ver cómo ellos se afligieron, o cómo Dios los ayudó. Explore maneras de lamentar como ellos.
- **Componer un acróstico** – Use una estructura como un poema o una canción para expresar lo que siente. La estructura puede ayudar cuando las emociones son abrumadoras. Si se vuelve abrumador, está bien no terminarlo.
- **Sentarse en el suelo** – Estar cerca del suelo puede calmarse. Ayuda a que su cuerpo se sienta conectado y enraizado cuando sus emociones se sienten fuera de control.
- **Llorar en la oscuridad** – La noche da espacio para las lágrimas. Con menos distracciones y menos presión, puede sentirse más libre para llorar honestamente. Por la noche, es posible que no sienta la presión de que los demás se vean llorar.

Algunas de las frases de los Hijos de Sion que puede PROBARSE para ver si alguna le parece adecuada:

- ¡Señor, mira lo que ha pasado!
- Señor, muéstrame algo de consideración.
- ¿Qué tristeza es como la mía?
- Los ojos se llenan de lágrimas.
- Gimán, Hijos de Sion.
- ¡Por favor, préstame atención!
- Siento que el Señor está en nuestra contra.
- No hay nada que celebrar.
- No estoy consumido.
- Puedo esperar en Dios.
- Volvamos a Dios.

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Componer un poema/canción** – Escribir juntos. Intente usar un modelo como un acróstico.
- **Visitar un lugar** – Vea al lugar donde ocurrió la pérdida. Recuerden, siéntense y lloren juntos. Ayude a honrar lo que se perdió.
- **Detener abruptamente** – El duelo viene en oleadas. El duelo no sigue un horario. Si usted o su hijo necesitan detener una actividad porque surgen emociones, está bien. Permita que venga la tristeza.
- **Aprender y compartir la historia** – Cuénteles a su hijo lo que sucedió. Comparta sus recuerdos y las lecciones aprendidas. Enséñeles cómo todavía encuentra esperanza y dónde aún ve a Dios. Afligirse juntos puede incluir recordar juntos.

Un resumen de lo que sucede después:

Los Hijos de Sion tuvieron que irse y vivir en otra tierra durante mucho tiempo. Algunos eventualmente regresaron y comenzaron a reconstruir la ciudad destruida. Nunca olvidaron lo que sucedió. Oraron, leyeron las Escrituras y enseñaron a sus hijos la canción triste que habían escrito. Más tarde, un “Hijo de Dios” vino a visitar el Sion reconstruido – y también lloró por él.

Donde se encuentra el Duelo de los Hijos de Sion:

Lamentaciones 1-5