

LO QUE COINCIDE CON MI PENA:

El duelo de la familia de Jacob

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

- Múltiples muertes
- Muertes de un padre, cónyuge o cuidador
- Nacimiento de un nuevo bebé cerca de una muerte
- Emplazamiento desconocido
- Relaciones difíciles

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

- Dolor
- Preocupación
- Incertidumbre
- Proteccionismo
- Responsabilidad
- Miedo

Un resumen de lo que sucedió:

Después de pasar un tiempo en el país de su suegro, Jacob regresaba a un lugar familiar. Sin embargo, era algo nuevo para el resto de la familia. Después de que Jacob construyera un altar en Betel, murió Débora, una gestante de varios de los hijos de Jacob que había amamantado a muchos miembros de la familia. La familia la enterró bajo un roble y renombró el lugar como "El Árbol Llorón". Jacob oró por los cambios en las relaciones que esto causaría. Mientras continuaban la travesía, Raquel, la esposa de Jacob, tuvo dificultades en el parto y temió que ella y el bebé murieran. La matrona le dijo que no tuviera miedo una vez que el bebé hubiera nacido. Raquel y Jacob discutieron el nombre del niño antes de que ella muriera. Después de que la enterraron, Jacob levantó una columna



sobre su tumba. Luego Jacob continuó su viaje y pasó tiempo con su padre, Isaac, antes de que muriera. Jacob y su hermano Esaú enterraron juntos a Isaac. Tras múltiples muertes, Jacob intentó comprender qué significaban esas muertes para su vida y sus relaciones.

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

- **Probar con nombres nuevos** - A veces, los lugares o los grupos se sienten diferentes después de que alguien muere. El cambio de nombre puede honrar a esa persona a la vez que le ayuda a usted y a otros a relacionarse de manera diferente, además de proporcionar un lenguaje para los nuevos roles y relaciones que se desarrollen.
- **Marcar las tumbas** - Al igual que Jacob, encontrar puntos de referencia para cada fallecimiento puede ayudarle a usted y a otros a hacer el luto en el presente y a encontrar las tumbas en el futuro. Otra forma de señalar las tumbas es erigir pilares u otras estructuras artísticas para indicar claramente dónde están enterradas las personas.
- **Viajar a múltiples lugares** – Cuando hay múltiples pérdidas, puede ser difícil sentir que cada una se lamenta individualmente en lugar de que todas se agrupen juntas. A veces, viajar a un lugar en particular puede ayudar a honrar y recordar a la persona fallecida. El movimiento físico también puede ayudarle a distinguir entre su vida antes del fallecimiento y su vida después.

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

- Nos acongojamos por ti.
- Nombraremos este lugar en tu honor.
- No temas.
- Vea a su hijo/a.
- ¿Es este un hijo de mi pena?
- Marquemos las tumbas.
- Enterrémoslos juntos.

Algunas ideas que puede PROBARSE con un niño:

- **Enumerar algunos nombres:** Invitar a su hijo a considerar nuevos nombres para un lugar o grupo puede empoderarlo para expresar sus sentimientos a través de un nombre. Hagan una lista de nombres juntos, reduzcan la lista y dejen que el niño elija uno. Encuentre una forma de expresar ese nuevo nombre artísticamente.
- **Construir un pilar:** Los pilares cuentan las historias de quienes han muerto y marcan lo que era importante recordar. Use palabras o imágenes para describir a la persona y colócalas cerca de su tumba o lugar favorito.
- **Planear un viaje:** Invite a otros a unirse a usted en un viaje en honor a la persona fallecida. Trabaje con su hijo/a para incluir:
 - Una descripción del lugar al que van.
 - Una lista de las personas que deberían unirse.
 - Qué actividades deberían hacer allí.
 - Cómo honrar a la persona fallecida.

Un resumen de lo que sucede después:

Las relaciones de Jacob cambiaron. Raquel había llamado al bebé Benoni, "Hijo de mi dolor". Para honrar tanto a Raquel como al bebé, Jacob cambió el nombre a Benjamín, "hijo de la mano derecha". La relación de Jacob con Benjamín sería íntima, ya que su madre había fallecido. Jacob se acercó más a Esaú, su hermano, y a sus otros hijos a través del dolor que compartieron. El propio Jacob adoptó un nuevo nombre, Israel, e invitó a sus hijos a asumir más responsabilidades de las que habían desempeñado Débora y Raquel. El hecho de ser llamado Israel permitió a Jacob vivir nuevas relaciones con una mayor responsabilidad personal. Israel permaneció en la tierra y mostró gran compasión por sus hijos cuando ellos también sufrieron y se aflijieron.

Donde se encuentra el Duelo de los Hijos de Sion:

Génesis 35