



**SANCTUARY**  
Mental Health Ministries

**FE, DUELO  
Y COVID-19:  
UNA CONVERSACIÓN**

# NOTAS SOBRE LA FACILITACIÓN

Esta guía de discusión está diseñada para ayudarle a comprender y compartir experiencias de duelo en medio del COVID-19. Muchos de nosotros hemos perdido trabajos, seguridad financiera, salud, conexiones comunitarias y la oportunidad de reunirnos y celebrar hitos importantes como graduaciones, bodas, nacimientos y aniversarios. Además, somos recordados a diario acerca de las vidas perdidas a causa del virus.

Estas pérdidas plantean preguntas más importantes para nosotros como cristianos. ¿Cómo entendemos y procesamos el dolor como personas de fe? ¿Cómo podemos apoyar a los miembros de nuestra comunidad que son vulnerables y están en duelo mientras practicamos el distanciamiento físico? ¿Dónde podemos encontrar esperanza y alegría en esta temporada? Esta breve serie de películas aborda estas preguntas e invita a los espectadores a entablar una conversación sobre la fe, el duelo y el COVID-19.

En el transcurso de cuatro sesiones, los participantes se reunirán virtualmente, verán una película presentando la perspectiva de un panel de expertos y participarán en preguntas de discusión, reflexión y oración.



## VEA LA PELÍCULA DE INTRODUCCIÓN

### EN PREPARACIÓN

1. Reúna un grupo (tan pequeño como desee, pero recomendamos no más de siete participantes). Si tiene un grupo más grande, considere usar una plataforma que permita salas para grupos pequeños.
2. Elija una plataforma en línea que funcione bien para usted.
3. Programe cuatro reuniones de una hora cada una en línea y envíe invitaciones a sus participantes para estas reuniones.
4. Envíe el enlace de la [película introductoria](#) a su grupo y pídale que la vean antes de su primera reunión.
5. Siga estas guías de discusión durante sus reuniones en línea. Se proporciona una guía para cada reunión.

### GUÍAS Y CONSEJOS DE FACILITACIÓN

Existen muchas herramientas en línea para reunirse como grupo. Para obtener información sobre cómo configurar una reunión en línea, puede visitar: [Google Hangouts](#), [Zoom](#), [Skype](#), [FaceTime](#), y [Facebook Messenger](#).

Cualquiera sea la herramienta que elija, algunas de las mejores prácticas para reuniones virtuales incluyen:

- Establecer una hora de inicio y finalización específica para ayudar a las personas a mantener horarios y ritmos saludables.
- Asegurar que el líder del grupo envíe un correo electrónico a todos con una invitación a su reunión en línea.
- Comenzar la reunión con un monitoreo rápido para ver cómo están todos y asegurarse de que todas las piezas técnicas estén en su lugar.
- Pedir a todos que silencien sus micrófonos durante la película.

- Recordar a todos que activen el sonido de sus micrófonos después de la película para habilitar la discusión.
- Alentar a los participantes a dar el regalo de atención y contacto visual a quienes están hablando. Esto minimiza las distracciones y fomenta las conexiones interpersonales cuando se utilizan cámaras web.
- Sugerir respuestas incorporadas a las oraciones y prácticas espirituales que se encuentran al final de cada sesión, como cerrar los ojos y poner las manos en el corazón durante las oraciones, o practicar la respiración profunda mientras escuchan las oraciones leídas en voz alta.
- Alentar a los participantes a tener disponible una copia de esta guía de discusión como referencia durante la reunión. (Los participantes pueden optar por imprimir esta guía, abrirla en una ventana separada del navegador o tenerla disponible en sus teléfonos, Kindles u otros dispositivos).

## GUÍAS DE DISCUSIÓN

### SEA FLEXIBLE

Trabaje con la guía de la manera que mejor se adapte a sus participantes. Si no tiene tiempo para todas las sugerencias de discusión, simplemente elija las preguntas que sean de mayor interés.

### FOMENTE LA PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Por favor, presente todas las preguntas de discusión como invitaciones y respete a las personas que eligen no compartir.

### RECONOZCA LA REALIDAD

Reconocer las dinámicas o circunstancias particulares puede ser útil durante una discusión. Por ejemplo, si hay un ruido de fondo que distrae o si ocurre un malentendido durante una discusión, deténgase y nómbrelo antes de intentar abordar la inquietud.

### PRACTIQUE EJERCICIOS DE CENTRO O DE CONTENEDOR

Al final de sus reuniones, puede ser apropiado un ejercicio de centro o de contenedor para ayudar a los participantes a establecer límites emocionales alrededor de las conversaciones que han sido fuertes o emocionalmente difíciles.

### MANTENGA LA CONFIDENCIALIDAD

La confidencialidad es esencial para generar confianza y un sentido de seguridad en su grupo. Las historias de los participantes nunca deben compartirse fuera del grupo sin su permiso.

### FOMENTE Y RESPETE LAS DIFERENCIAS

Los siguientes consejos pueden ayudarle a crear una atmósfera de seguridad y respeto:

- Preste toda su atención a cada persona que esté hablando
- Comparta brevemente sus propias experiencias
- Agradezca a los participantes por compartir
- Fomente la participación de todos
- Respete que los participantes no quieran compartir en un momento dado

### CONSEJO DE FACILITACIÓN

Sugerimos tome tiempo para revisar estas guías antes de facilitar su primera reunión de grupo. Estas guías están diseñadas para respaldar sus esfuerzos para crear un espacio seguro para todos los participantes.

### EJERCICIO DE CENTRO

Pida a los miembros de su grupo que se imaginen colocando sus cargas en una caja o recipiente y luego poniéndolos en las manos de Dios. Un ejemplo que puede usar:

---

*Imagine un recipiente que sea lo suficientemente fuerte y resistente para contener cualquier peso o carga que sienta en este momento*

*¿De qué tamaño es su recipiente? ¿Qué forma tiene? ¿De qué color es? Continúa en la próxima página*

- Sea paciente al presentar una pregunta al grupo y tome tiempo para el silencio y la reflexión
- Anime al grupo a considerar y explorar opiniones diferentes
- Suavemente, alerte a los participantes que pueden estar hablando más de lo que el tiempo puede acomodar
- Si la persona que habla se sale del tema, reconozca su contribución y luego guíe el grupo de regreso al punto principal de la discusión pidiendo pensamientos adicionales

*Puede imaginar un frasco de conservas, una caja de regalo, una maleta, una bóveda o cualquier otro recipiente que se le ocurra.*

*Imagine que está colocando pensamientos, sentimientos, cargas o angustiantes en el recipiente. Tome su tiempo (Pausa)*

*Cuando esté listo, imagine cerrar el recipiente herméticamente. Cíérrelo si lo desea.*

*Imagine poner su recipiente en las manos de Dios y dejarlo allí.*

## FORMATO DE DISCUSIÓN: 1 HORA



Oración



Película



Preguntas de Discusión



Reflexión y Oración

## REUNIONES: CONSEJOS ESPECÍFICOS

**Discusión 1** | Hay una reflexión opcional sobre una escultura en esta discusión. Si su grupo decide participar en esta reflexión, decida de antemano cómo cada participante verá el arte (a través de un enlace individual o mediante una función de pantalla compartida).

El proceso de crear algo en un momento de duelo puede ser muy significativo y brindar a las personas una forma diferente de articular sus emociones. Durante su primera reunión, considere invitar a los participantes a crear una obra de arte para compartir con el grupo en la reunión final. Recuerde, todas las indicaciones de esta guía son completamente opcionales y los participantes pueden rechazar cualquiera de estas invitaciones.

**Discusión 2** | Pida a sus participantes que traigan una nuez pequeña (una avellana o nuez), una bola u otro objeto redondo para el ejercicio de encarnación. La Guía de Discusión 2 concluye con un enlace a la composición musical “Spiegel im Spiegel”. Le recomendamos que lo comparta como material opcional.

**Discusión 3** | En esta discusión, hay una reflexión opcional sobre una pintura. Si su grupo decide participar en esta reflexión, decida de antemano cómo cada participante verá el arte (a través de un enlace individual o mediante una función de pantalla compartida).

**Discusión 4** | Recuerde a los participantes que estén listos para compartir cualquier obra de arte que hayan creado y quieran compartir con el grupo.

Al final de la reunión final, se pedirá a los participantes que reflexionen sobre su experiencia en las discusiones y compartan lo que ha sido significativo para ellos en el tiempo de grupo. Puede ser útil para algunos participantes tener tiempo para ordenar sus pensamientos con anticipación, así que hágalos saber qué esperar antes de reunirse.





**DISCUSIÓN 1**  
**¿CÓMO ENTENDEMOS  
EL DUELO?**



## COMIENZE EN ORACIÓN



## VEA PELÍCULA 1



## LEA PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. John dice que el dolor puede expandir nuestra espiritualidad y nuestro uso de las Escrituras porque comenzamos a hacer diferentes preguntas. ¿Ha sido esto cierto para usted? ¿Cuáles son algunas preguntas nuevas que ha estado haciendo? ¿Cuáles son algunos de los cambios que ha notado en sus prácticas espirituales/espiritualidad? ¿Cuáles son algunas de las cosas que le gustaría cambiar?
2. El erudito Walter Brueggemann identifica tres tipos de salmos: salmos de orientación, salmos de desorientación y salmos de reorientación. ¿Cómo se ha sentido esta temporada de desorientación? ¿Qué ha sido orientador en su vida? ¿Dónde siente una invitación a reorientar?
3. Lawrence dice que el lamento nos da el lenguaje para acceder y articular una gran parte de quiénes somos como seres humanos y cristianos. ¿Resuena esto con usted? ¿Diría que su iglesia ofrece o crea espacio para el lamento?
4. Ruth habla sobre “el valor curativo de las lágrimas” y nuestras opciones para cambiar, adaptarnos o atacar cuando la frustración aumenta. Aceptar la vulnerabilidad es la clave para adaptarse y crecer. ¿Cómo podría verse la vulnerabilidad saludable para usted? ¿Cómo se vería en su comunidad?
5. Hillary discute el “modelo de proceso dual” para entender el duelo. Este modelo sugiere que el duelo no se trata de progresar a través de etapas, sino de moverse hacia adelante y hacia atrás entre las formas de responder al dolor, ya sea sintiendo la pérdida o explorando el significado. Esto implica un proceso de duelo más complejo que un modelo de etapa estándar. ¿Cómo se compara esto con su experiencia actual de duelo y supervivencia?

### DEFINICIONES

**Duelo** – tristeza profunda o experiencia de cualquier tipo de pérdida

**Luto** – las prácticas y rituales para procesar el duelo

**Pérdida** – la muerte de un familiar cercano o amigo

**Salmos reales** – tipo o género de salmo; los salmos reales son salmos que abordan el tema de realeza y describen el gobernante ideal y su reinado perfecto; los autores del Nuevo testamento a menudo interpretan estos salmos como declaraciones proféticas acerca de Cristo

**Lamento** – práctica cristiana que implica articular el dolor y pedir a Dios que intervenga; el lamento permite a los creyentes expresar honestamente emociones dolorosas, mientras afirman la bondad y fidelidad suprema de Dios

**Imago Dei** – frase en latín que significa “imagen de Dios”, que se usa para describir el estatus único que se le da a la humanidad como portadores de la imagen divina (vea Génesis 1:26)

**Duelo complicado** – a veces llamado trastorno de duelo complejo persistente; un dolor agudo de larga duración que interfiere con la capacidad de una persona para reanudar la vida normal después de la pérdida de un ser querido



## REFLEXIÓN DE ARTE OPCIONAL

“Melancholy,” Por Albert György, un escultor rumano, representa vívidamente la presencia de la ausencia. ¿Qué comunica esta escultura sobre la experiencia del dolor?

[Albert György — “Melancholy”](#)



## UNA ORACIÓN DE LAMENTO

Oh, Señor que oyes nuestros clamores,  
quien nunca es sordo a nuestro llanto,  
ni ciego a nuestras lágrimas:  
Venimos a ti con muchos dolores,  
la tristeza pesa sobre nuestros corazones:

por seres queridos que están enfermos o aislados en incertidumbre  
por aquellos atrapados en hogares abusivos  
por empleos que han desaparecido  
por amigos y familiares que no podemos tener cerca  
por despedidas dichas a dos metros de distancia  
por planes de bodas repentinamente cancelados  
por funerales a los cuales no pudimos asistir  
por proscenios de graduación no cruzados  
por la soledad que sentimos

### ***Un tiempo de silencio para lamentar estas cosas y otras***

Seguramente has soportado nuestros pesares  
y cargado nuestros dolores  
nuestros miedos y nuestras ansiedades  
no te son ajenas.

Señor, en nuestro quebrantamiento y nuestro lamento está tu presencia;  
en medio de nuestro miedo está tu paz.  
Tú, nuestra ayuda siempre presente en problemas, estás aquí.

Mientras dure esta temporada,  
No nos dejarás ni nos  
desampararás.  
Tú, Señor eres nuestra Roca.  
Tu voz suave y apacible, nuestro refugio.

En las desconocidas olas de esta tormenta, todavía nos anclas.  
En el rugido de la tempestad, todavía nos cantas.  
En medio de nuestro dolor, te conocemos aún más de cerca.  
En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

—

**Por Leslie Roberts**

Coordinadora de Comunicaciones en Sanctuary Mental Health Ministries

### CONSEJO DE FACILITACIÓN

Pida a un participante que lea esta oración en voz alta. El grupo puede decidir participar en un tiempo adicional de oración después de leer el lamento.



A photograph of a dense forest of tall evergreen trees, likely spruce or fir, shrouded in a thick mist or fog. The trees are dark green and stand against a pale, hazy background. The overall mood is serene and somewhat somber.

## DISCUSIÓN 2

¿CÓMO  
ENTENDEMOS EL  
DOLOR COMO  
CRISTIANOS?





## COMIENCE EN ORACIÓN



## VEA PELÍCULA 2



## LEA PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. Hillary dice que el dolor puede ser perturbador si nuestra fe no valida nuestras experiencias de sufrimiento. ¿De qué manera cree que las expectativas culturales o espirituales nos inhiben de sufrir bien?
2. John dice que la felicidad no es un don del Espíritu, pero el gozo es un don del Espíritu. También incluye sufrimiento, tristeza y quebrantamiento en su definición de gozo. ¿Ha pensado alguna vez en el gozo y la felicidad como algo diferente? ¿Ha experimentado el tipo de gozo que John describe? ¿Cómo sería recibir el regalo de gozo en medio de esta difícil temporada de pérdidas?
3. Ruth habla de la tensión entre nuestra experiencia actual de dolor en carne viva y nuestra esperanza de la vida venidera. ¿De qué manera es útil reconocer esta tensión al responder a una pérdida?
4. Lawrence dice que hay consuelo en la esperanza de la resurrección. ¿Cómo nuestros dolores y pérdidas presentes reformulan la promesa de una futura resurrección? ¿De qué manera encuentra el consuelo de Dios en esta temporada?



## UNA ORACIÓN ENCARNADA INSPIRADO POR JULIANA DE NORWICH

**Facilitador:** Juliana de Norwich fue una anacoreta inglesa nacida en el siglo XII. Cuando tenía treinta años, Juliana contrajo una enfermedad grave y estuvo tan cerca de la muerte que le dieron sus últimos ritos. Al final de su enfermedad, recibió varias visiones (conocidas como “revelaciones”), que ella creía provenían de Dios. Pasó los siguientes veinte años contemplando estas visiones y registrando sus percepciones. Las experiencias de Juliana, que serían llamadas alucinaciones por los profesionales médicos de hoy, fueron comprendidas y valoradas dentro de un marco espiritual durante su propia vida.

### DEFINICIONES

**Escatología** – el estudio del destino final de la creación, o “el fin de los tiempos” (de la palabra griega que significa “último”)

**Esperanza escatológica** – la esperanza que los cristianos ponen en la segunda venida de Cristo, la resurrección de los muertos y la unión final del cielo y la tierra

**Parousia** – una palabra griega usada en el Nuevo Testamento para describir la aparición o revelación de Cristo (especialmente en referencia a la segunda venida)

### CONSEJO DE FACILITACIÓN

Invite a sus participantes a localizar la nuez o el objeto redondo que les pidió que tuvieran a mano.

Quizás, la más famosa de estas revelaciones es esta:

*Y en esto me mostró algo pequeño, no mayor que una avellana, en la palma de mi mano, según me pareció; era redondo como una bolita. Lo miré con el ojo de mi entendimiento y pensé: ¿Qué puede ser? Se me respondió, de manera general: Es todo lo que ha sido creado. Me quedé asombrada de que pudiera durar, pues una cosa tan insignificante, pensaba yo, podía desvanecerse en un instante. Y se me respondió en mi entendimiento: Permanece y permanecerá siempre, porque Dios lo ama; de este modo, todo tiene su ser a través del amor de Dios.*

*En esa pequeña nada vi tres propiedades. La primera es que Dios la ha creado, la segunda, que Dios la ama, la tercera, que Dios la conserva.*

Les invito a participar en la siguiente reflexión y oración basada en la visión de la avellana de Juliana.

- Siéntese cómodamente con los ojos cerrados, y relájese
- Sostenga suavemente la avellana, u objeto que represente la avellana, en la palma de su mano
- Respire lentamente por la nariz y exhale por su boca
- Imagine que la pequeña cosa en sus manos representa todo lo creado

*(Pausa)*

- Imagine que representa su propia vida

*(Pausa)*

- Imagine que representa la vida de alguna otra persona que está en su corazón

*(Pausa)*

Les invito a que den gracias a Dios:

- Por crearle *(Pausa)*
- Por amarle *(Pausa)*
- Por conservarle *(Pausa)*
- Por crearnos *(Pausa)*
- Por amarnos *(Pausa)*
- Por conservarnos *(Pausa)*

Gracias Dios por hacerlo todo, por amarlo todo y por conservarlo todo. *(Pausa)*

Gracias por sostenernos a cada uno de nosotros con suavidad y ternura. Ayúdanos a sostener espacio el uno para el otro de la misma manera.

Amén.




## REFLEXIÓN DE ARTE OPCIONAL

[Arvo Pärt — “Spiegel im Spiegel \(Espejo en Espejo\)” 10:10](#)

“Spiegel im Spiegel,” del compositor estonio y devoto cristiano ortodoxo Arvo Pärt, utiliza asombrosamente el *tintinnabuli*, un estilo de composición creado por Pärt que se basa en su experiencia con la música de cantos. El término proviene de “*tintinnabulum*” – que significa “campanita” en latín medieval – y el estilo incorpora dos partes compositivas: una melodía y una triada. En las interpretaciones espirituales de la obra de Pärt, la melodía representa el sufrimiento y descarrío humanos, mientras que la triada representa la estabilidad y consuelo divinos. El estilo de Pärt también se ha descrito como un minimalismo sagrado que crea un espacio para que el oyente experimente a Dios.

¿Qué recuerdos o emociones evocan en usted esta pieza musical? ¿Cómo sería “escuchar” la presencia fiel y el consuelo de Dios en medio de su día o durante momentos de sufrimiento?



# DISCUSIÓN 3

## ¿CÓMO PODEMOS APOYAR A LOS QUE ESTÁN EN DUELO?





## COMIENCE EN ORACIÓN



## VEA PELÍCULA 3



## LEA PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

### DEFINICIONES

**Proceso recursivo** – un proceso que se repite varias veces, incorporando los resultados de la reflexión en el proceso de las repeticiones sucesivas

1. Hillary habla de estar presente para las personas que están experimentando duelo y pérdida. ¿Puede pensar en algunas formas creativas de estar presente con alguien en su duelo durante este tiempo de distanciamiento físico?
2. Hillary dice que cuando somos capaces de manejar nuestros propios sentimientos, somos más capaces de acompañar a los demás en sus sentimientos. ¿Cuáles son algunas de las formas en que maneja sus emociones? ¿Puede pensar en un momento reciente en el que pudo acompañar a alguien en sus sentimientos o cuando alguien le acompañó en su dolor? ¿Cómo fue esa experiencia?
3. Ruth enfatiza la necesidad de ofrecer apoyo regular a los demás, especialmente a aquellos que viven con depresión. ¿Qué realidades complicadas, externas o internas, podrían dificultar la experiencia del COVID-19? (Los ejemplos pueden incluir desafíos de salud mental preexistentes o desafíos que surgen de las ramificaciones económicas y relacionales de la cuarentena). ¿Hay una o dos personas en su vida a las cuales podría brindar apoyo adicional?
4. Lawrence habla sobre la naturaleza complicada de procesar el duelo durante la pandemia de COVID-19. Dice que el dolor no debe apresurarse. ¿Cuáles son algunas formas en las que puede hacer espacio para el duelo necesario en su propia vida o ayudar a crear un espacio para que otros lo hagan?
5. John dice que es importante recibir el dolor de otras personas. ¿Cómo podríamos adoptar la postura de recibir el dolor de otras personas? ¿Cuáles son algunas de las barreras que le impiden recibir el dolor de los demás?



## REFLEXIÓN DE ARTE OPCIONAL

[Vincent Van Gogh — “Anciano Apenado \(En la Puerta de la Eternidad\)”](#)

¿Qué nota en esta pintura? ¿Hay detalles, colores, emociones o recuerdos particulares que se destaquen para usted? ¿Cuáles son algunos de los desafíos únicos que enfrentan las personas mayores en este momento? ¿Lleva actualmente a un individuo (o individuos) vulnerable en su corazón?



## CAMINANDO CON DOLOR (UN POEMA)

No te apures  
mientras caminas con dolor;  
no ayuda al viaje.

Camina despacio,  
pausando a menudo:  
no te apures  
mientras caminas con dolor.

No te molestes  
por recuerdos que vienen espontáneamente.  
Perdona rápidamente;  
y deja que Cristo te hable  
palabras no dichas.  
La conversación inconclusa  
será resuelta en Él.  
No te perturbes.

Sé amable con el  
que camina en dolor.  
Si eres tú, sea amable contigo mismo.  
Perdona rápidamente,  
camina despacio,  
pausando a menudo.

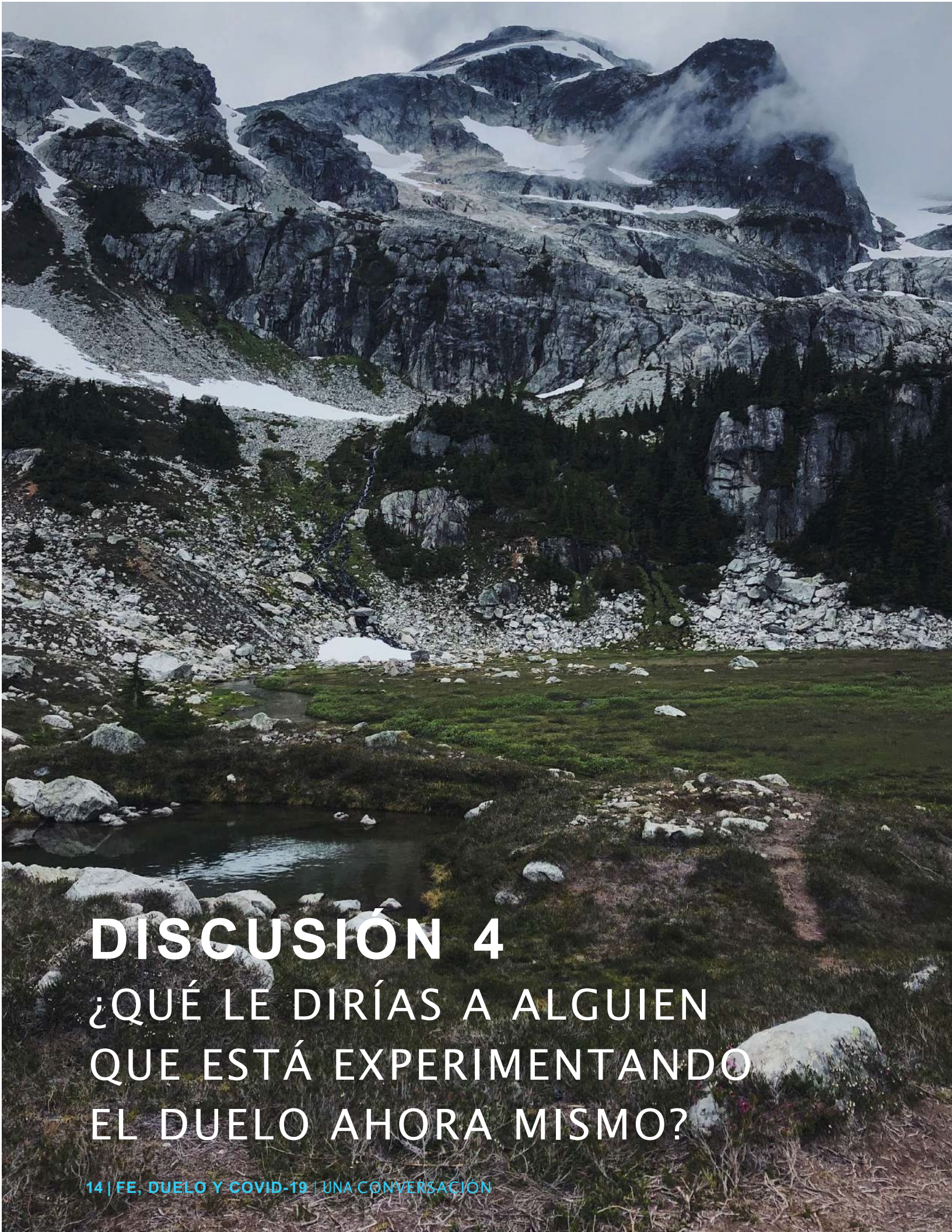
Toma tiempo, sé amable  
mientras caminas con dolor.

## VEN AHORA (UNA ORACIÓN)

Ven ahora  
mora en nosotros  
permítenos permanecer en Ti,  
ya que, si todos estamos en Ti,  
no podremos estar lejos los unos de los otros  
aunque algunos estén en el cielo  
y otros en la tierra.

—  
Adaptado de *David Elginbrod* por George MacDonald, en  
*Celtic Daily Prayer: From the Northumbria Community* (Harper  
Collins: 2000), 225-226.





**DISCUSIÓN 4**  
**¿QUÉ LE DIRÍAS A ALGUIEN  
QUE ESTÁ EXPERIMENTANDO  
EL DUELO AHORA MISMO?**





## COMIENCE EN ORACIÓN



## VEA PELÍCULA 4



## LEA PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. Hillary enfatiza la necesidad primaria de empatía y presencia, y nos anima a resistir la tentación de dar consejos. ¿Por qué muchos de nosotros tendemos a ofrecer consejos cuando se expresa dolor?
2. Ruth nos anima a dejar que las personas desahoguen sus sentimientos de dolor en carne viva. ¿Cuál es su experiencia de que se le ofrezca un espacio para compartir su dolor? ¿Qué resultó útil?
3. Hillary sugiere que está bien seguir alimentando una conexión con alguien que ha fallecido. ¿Qué piensa sobre esto? ¿Ha sido ésta una práctica útil para usted?
4. Al reconocer las diversas fuentes de dolor en estos tiempos, John destaca que cada individuo tiene una experiencia diferente. ¿Cómo podemos crear un espacio generoso y hospitalario para que la personas expresen y lamenten sus propias pérdidas?



## REFLEXIÓN DE ARTE OPCIONAL

Si fue invitado a crear una obra de arte inspirada en las conversaciones de su grupo sobre la fe, el duelo y el COVID-19, puede optar por compartir su arte con el grupo ahora y reflexionar sobre el proceso de su creación.



## REFLEXIÓN: ESUCHAR BIEN

A continuación, se incluye un ejercicio destinado a ayudarle a practicar el escuchar en solidaridad. Cada miembro del grupo debe tomar dos o tres minutos para compartir las percepciones o experiencias significativas que hayan tenido como resultado de las conversaciones del grupo sobre la fe y el duelo. Mientras cada individuo habla, el resto del grupo debe seguir estas guías para escuchar:

### EJERCICIO PARA ESCUCHAR

Escuchar bien es una forma en que podemos recibir y crear espacio para el dolor de los demás. Le alentamos a que reflexione sobre esta práctica a medida que responde a las personas que pueden estar experimentando pérdidas en su comunidad en estos momentos.



1. Tenga en cuenta que escuchar atenta y completamente es un regalo que ofrece a los demás.
2. Sea consciente de su lenguaje corporal; siéntese de una manera que comunique franqueza y muestre su disposición a escuchar.
3. Escuche no solo las palabras que se dicen, sino también las emociones expresadas.
4. No se apresure a dar una respuesta; disminuya la velocidad y concéntrese en simplemente comprender.

Una vez que el orador haya terminado de compartir, seleccione una persona del grupo para hacer una o dos preguntas. Siga estas guías para formular preguntas:

1. Las mejores preguntas son simples, breves y van al grano.
2. Evite hacer preguntas con respuestas correctas o incorrectas. En su lugar, haga preguntas de “cómo”, “qué” o “por qué”. Éstas fomentan la reflexión y descubren un significado más profundo.
3. Haga preguntas que ayuden al orador a identificar sentimientos, imágenes, preocupaciones y esperanzas en su historia.
4. Acepte los momentos de silencio; dejar espacio entre preguntas y respuestas fomenta mayor reflexión y entendimiento.

# APÉNDICE

## REFLEXIONES CREATIVAS ADICIONALES SOBRE EL DUELO Y LA ESPERANZA

- [“Let Not Your Hearts Be Troubled,”](#) un soneto por Malcolm Guite.
- [“Dear Refuge of my Weary Soul.”](#) un himno por [Anne Steele](#).
- [Every Moment Holy](#) – descargas litúrgicas gratuitas para esta temporada.

## RECURSOS PARA EL DUELO

- C. S. Lewis, *A Grief Observed* (London: Faber & Faber, 1961)
- Jerry Sittser, *A Grace Disguised: How the Soul Grows Through Loss* (Grand Rapids: Zondervan, 2004)
- Timothy Keller, *Walking with God through Pain and Suffering* (New York: Viking, 2013)
- [GriefShare](#) - GriefShare es un grupo de personas amigables y afectuosas que lo acompañarán en una de las experiencias más difíciles de la vida no tiene que pasar solo por el proceso de duelo.

## SITUACIONES DE EMERGENCIA

Si usted o alguien que conoce está considerando suicidarse, comuníquese con los servicios de emergencia. Para su referencia rápida, aquí hay números de emergencia y líneas telefónicas de emergencia a nivel nacional:

- Canadá: 911, Servicios de Crisis Canadá: 1-833-456-4566 (En British Columbia, también puede llamar al 310-6769 para apoyo emocional, información y recursos específicos para la salud mental)
- Estados Unidos: 911, Línea Nacional para la Prevención de Suicidio: 1-800-273-8255
- Reino Unido: 999/112, Samaritans: 116 123
- Nueva Zelanda: 111, 1737, Lifeline Aotearoa: 0800-543-354
- Australia: 000, Lifeline: 13 11 14

Sanctuary Mental Health Ministries no proporciona asesoramiento médico o terapéutico. Si está angustiado o tiene pensamientos suicidas, llame a la línea de crisis de su área o a los servicios de emergencia.



## CONECTA, CONTACTA, DONA

Sanctuary Mental Health Ministries es una organización sin fines de lucro y depende de la generosidad de los donantes para equipar a la Iglesia. ¿Desea asociarse con Sanctuary y convertirse en un donante? Visite nuestro sitio web para conocer más formas de como donar:

[sanctuarymentalhealth.org](http://sanctuarymentalhealth.org)

Si desea obtener más información sobre los recursos, herramientas y eventos de Sancturay, lo invitamos a conectarse con nosotros de las siguientes maneras:

[Suscríbese a nuestro boletín](#)

Síguenos en:



[@sanctuarymentalhealth](#) [@SanctuaryMH](#) [sanctuarymentalhealth](#)

Para preguntas relacionadas a los recursos de Sanctuary escriba a:  
[support@sanctuarymentalhealth.org](mailto:support@sanctuarymentalhealth.org)

Fotografía por Leslie Roberts

## CON AGRADECIMIENTO

El trabajo de Sanctuary ha sido posible gracias a la generosidad de donantes, voluntarios y personas durante muchos años. Sería imposible para nosotros agradecer personalmente a los cientos de personas que han hecho posible este ministerio, pero a todos ustedes les ofrecemos nuestro sincero agradecimiento. Qué usted y sus seres queridos sigan conociendo la paz de Dios en su entorno; que sea siempre su santuario.

En Asociación Con:

