

## Lección en Las Pérdidas

### Guía de la sesión y notas de repaso

#### La vida después de una muerte: Creciendo por el dolor

##### 5 min... Bienvenida e introducción

##### Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 min.) o versión larga (30 min.)

##### Resumen: La vida después de una muerte: Creciendo por el dolor

- John Claypool perdió a su hija de 8 años por leucemia.
- Su promesa bíblica de fortaleza: "Los que esperan en el Señor renovarán su fortaleza; levantarán alas como águilas; correrán y no se cansarán; ellos caminarán y no se fatigarán." "Isaías 40: 30-31"
- Este era un tiempo para "caminar y no desmayar." Esta puede ser la manifestación más grande del poder de Dios. "Esta es la única forma de promesa que se ajusta a esta situación". En las oscuras extensiones de la vida, cuando no puedes volar y no hay un lugar donde correr, conocer una Ayuda que te proporcione la fuerza que te permita "caminar y no desmayarte" es una buena noticia".
- Llegará el día en que puedas recordar tu pérdida sin un dolor abrumador. El amor de Dios abre un canal en el alma herida y magullada. Puedes convertirte en un ungüento curativo para otros que se lamentan.
- La nutrición física y espiritual es vital en tiempos de estrés.
  - ✓ Acepte ayuda de otros, y pídale si la necesita.
  - ✓ Tome tiempo para respirar aire fresco, ejercicio y el descanso mental y físico.
  - ✓ Consuma frutas frescas y vegetales para obtener energía en lugar de los dulces o cafeína.
  - ✓ ¡Las elecciones diarias crean hábitos que le ayudaran a seguir adelante cuando lo necesite para funcionar en piloto automático!
- La experiencia de una pérdida puede profundizar nuestra habilidad de participar en la vida.
- "Venid a mi todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os hare descansar" Mateo 11:28.
- Dios sabe el camino y El te lo mostrará.

##### 10 min... Período de Discusión 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ✓ ¿Qué promesa bíblica le da fortaleza y esperanza durante el duelo?
- ✓ ¿Qué hábitos de estilo de vida pueden incrementar resistencia durante una pérdida?

##### 5 min... Período de Discusión 2: ¿Cuál es tu historia?

- ✓ Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

**5 min... Viaje a la libertad:** Presente los siguientes pensamientos antes del próximo periodo de discusión para animar a un cambio positivo.

- **Reflexione:** Dios está presente aun cuando parece estar ausente.
- **Recalcule:** Tiempo con Dios en su Palabra y en oración da poder.
- **Reenfoque:** No estás solo—Dios dice, “Nunca te dejaré ni te olvidaré” Hebreos 13:5. El tiene un plan, poder y propósito para usted.
- **Recuerde:** Dios es aun creativo como para hacer algo bueno de una casa mala.

### **10 min... Período de discusión 3: ¿Qué ha aprendido?**

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

**Enlaces de estilo de vida:** Enlaces para construir fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

- **Reiniciar y reevaluar:** Las elecciones diarias construyen un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.
- **Cree un estilo de vida:** Hábitos saludables ayudan a que su cerebro y cuerpo enfrenten mejor el estrés y las pérdidas.
- **Cree Conexiones:** Pida ayuda si la necesita. Busque a alguien menos afortunado que usted. Repita las promesas de Dios.

### **10 min... Período de discusión 4: ¿Qué hará?**

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de Hacia una mejor salud están enfocados sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

### **5 min... Promesa de Grupo, Afirmación, y Oración para cerrar la Sesión**

**Ore y diga:** El poder divino y la práctica diaria puede cambiar el cerebro.

**Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

**Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

**Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmina la sesión de hoy con una oración.

**Folleto:** Balanced Living Tract: Life After Loss: Growth Out of Grief (Spanish)