



CRESCENDO

**CUIDADO DE PADRES
MAYORES DE EDAD Y MIEMBROS
DE LA FAMILIA**

ESTUDIO PARA GRUPOS PEQUEÑOS





CUIDADO DE PADRES MAYORES DE EDAD Y MIEMBROS DE LA FAMILIA

SMALL GROUP STUDY

Introducción	3
SESIÓN 1: Cuidado 101	4
SESIÓN 2: Enfrentando los Desafíos	6
SESIÓN 3: El Cuidado del Cuidador	9
SESIÓN 4: ¿Y ahora qué?	10
APÉNDICE 1: Guía de recursos para líderes/facilitadores	12
APÉNDICE 2: Casos de estudio	13
APÉNDICE 3: Lectio Divina	16
APÉNDICE 4: Práctica Espiritual: Elegir una Imagen	17
APÉNDICE 5: Práctica espiritual: Oración y Respiración	18
APÉNDICE 6: Práctica Espiritual: Santuario Personal y Ritmo de Vida	19
APÉNDICE 7: Práctica espiritual: La Línea de Tiempo	21
APÉNDICE 8: Ejemplo de un Bosquejo de Sermón	22
APÉNDICE 9: Recursos sugeridos	24



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos a la guía de estudio para grupos pequeños de Crescendo centrado en el cuidado! Crescendo es una iniciativa de Haciendo y Afirmando Discípulos (Make and Deepen Disciples) de la Iglesia del Pacto Evangélico que proporciona recursos basados en un marco del ministerio para, con y por adultos mayores de 55 años.

Este estudio está diseñado para grupos pequeños, pero puede optar por usarlo individualmente o incluso en un grupo grande con sesiones en grupos más pequeños. Cómo lo use depende de su contexto y necesidades. Cada sesión consta de cuatro partes, basadas en los elementos de las reuniones de adoración cristiana: reunión, palabra, respuesta y oración. Las sesiones están diseñadas para grupos pequeños o grandes y pueden ser completadas en 90 minutos.

El primer estudio de grupos pequeños de Crescendo profundizó en un marco para la planificación que se puede utilizar a medida que imaginamos ministerios para, con y por personas en sus años previos al retiro y jubilación. El objetivo era desarrollar ministerios que fomentaran el crecimiento continuo de los adultos en las últimas fases de la vida para ser como el árbol descrito en el Salmo 1:3 (RV60): “plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, Y su hoja no cae; Y todo lo que hace, prosperará”. Desde el lanzamiento de ese recurso, hemos creado más estudios para grupos pequeños basados en las necesidades que surgieron en las conversaciones y la investigación. Este recurso es el último en responder a una necesidad creciente.

Es un hecho bien conocido que los boomers (personas nacidas entre 1946 y 1964) son una de las generaciones más grandes en los EE. UU. (70.23 millones, en comparación con los Mileniales con 72.19 millones según [un estudio](#) publicado en 2022). Un estudio de AARP de 2020 reveló que los boomers son uno de los grupos más grandes de personas que reciben atención y uno de los grupos más grandes que brindan atención a adultos mayores de 50 años. Los boomers, junto con la generación X, a menudo forman parte de la “generación sándwich”, personas que son los principales cuidadores

de sus padres mayores de 55 años, así como de sus propios hijos y/o nietos.

Según el censo de 2020, más de 62 millones de personas (19% de la población) se identificaron como hispanos o latinos. La población hispana se ha cuadruplicado en las últimas cuatro décadas y, al mismo tiempo, se ha vuelto más diversa. También se ha observado que desde la pandemia y el estrés económico, hay una tasa más alta de adultos jóvenes (de 22 a 32 años) que viven en casa antes de poder emprender por su cuenta. Si bien cada situación es diferente, una cosa que Crescendo escuchó a menudo de los cuidadores es que anhelaban una comunidad de apoyo. En todas las situaciones, la Iglesia puede desempeñar un papel vital para crear una comunidad que brinde apoyo, fortaleza y cuidado al cuidador. Esperamos que este estudio de grupos pequeños contribuya a crear estas comunidades en las congregaciones de toda la denominación.

Las cuatro sesiones de este estudio están diseñadas para alentar y educar a los cuidadores o preparar a quienes serán cuidadores en el futuro. Si bien la mayoría del lenguaje hace referencia a los cuidadores mayores de 55 años que brindan atención a otros adultos mayores, reconocemos que las generaciones más jóvenes pueden ser tanto cuidadoras como receptoras de cuidados. Cada sesión incluye información útil, tiempo para compartir ideas y tiempo para que el grupo participe en prácticas espirituales. Esperamos que participe en estas sesiones que son tanto informativas como estimulantes.

Si aún no lo ha hecho, lo alentamos a marcar el sitio web de [Crescendo](#) y descargar la aplicación Crescendo. Simplemente busque “Crescendo Vital Living”. Revise la aplicación periódicamente para ver si hay nuevo contenido digital.

— Nilwona Nowlin, Escritora
Versión en español por Carmen Quinche y Lynda Delgado



SESION ONE

CUIDADO 101

REUNIÓN—15 MINUTOS

El grupo compartirá un refrigerio y se preparará para la sesión.

PREGUNTA PARA ROMPER EL HIELO

En parejas o en pequeños grupos, preséntese brevemente y luego responda a la pregunta:

- ¿Qué es lo mejor que le ha pasado?

PALABRA—30 MINUTOS

Cada semana, antes de profundizar en el tema de discusión, nos centraremos en la Palabra de Dios usando una práctica espiritual (o [disciplina espiritual](#)) llamada lectio divina.

ACTIVIDAD

El líder del grupo lo guiará a través de Juan 19:25-27 usando lectio divina (Apéndice 3).

Estaban junto a la cruz de Jesús su madre, y la hermana de su madre, María mujer de Cleofas, y María Magdalena. Cuando vio Jesús a su madre, y al discípulo a quien él amaba, que estaba presente, dijo a su madre: Mujer, he ahí tu hijo. Después dijo al discípulo: He ahí tu madre. Y desde aquella hora el discípulo la recibió en su casa.

—Juan 19:25-27 RV60

CUIDADO: UNA VISIÓN GENERAL

¿Qué es el cuidado? ¿Quién es un cuidador? ¿Quiénes son los destinatarios o receptores de los cuidados? Si hace estas preguntas a diez personas, puede recibir diez respuestas diferentes. Antes de profundizar en este tema, es importante aclarar algunos términos.

Los cuidadores se pueden dividir en dos categorías: remunerados y no remunerados. Los cuidadores remunerados son personas que están capacitadas para brindar atención en el hogar. Por lo general, estos cuidadores no tienen relación con la persona que recibe

el cuidado. Este estudio se centra en los cuidadores que si tienen una conexión personal con quien cuidan (generalmente no son remunerados). Con eso en mente, ¿cuál de los siguientes escenarios describe a un cuidador?

- A. Un miembro de la familia que realiza pequeñas tareas como llevar a un ser querido a las citas médicas, recoger comestibles y prescripciones o recetas médicas.
- B. Un miembro de la familia que realiza tareas más complejas, como el cuidado de catéteres y heridas, y ayuda a bañar, vestir, dar de comer e ir al baño a quien cuida.
- C. Un amigo o un vecino cercano que ayuda a facilitar la comunicación con los hijos o familiares que están lejos
- D. Todas las anteriores

Sí, la respuesta es D, Todas las anteriores. Sin embargo, muchos cuidadores familiares no remunerados nunca pensarían en usar el término “cuidador” para describirse a sí mismos. Simplemente están ayudando a un ser querido. En su libro *De Sobrevivir a Prosperar: transformando su experiencia como cuidador* (From *Surviving to Thriving: Transforming Your Caregiving Journey*), Amy S. D’Aprix define a un cuidador como “alguien que hace cualquier cosa para ayudar a una persona mayor a permanecer independiente o mejorar su calidad de vida” (p. 3). Un [informe](#) de AARP/National Alliance for Caregiving de 2020 reveló que 53 millones de adultos en los EE. UU. son cuidadores familiares no remunerados. Es decir 1 de cada 6 adultos. La mayoría de nosotros, en algún momento de nuestra vida, seremos cuidadores.

El 69% de los cuidadores en los EE. UU. cuidan a un adulto con más de 50 años de edad. Este es un aumento de 7.6 millones desde 2015. Muchas personas asumen este papel sin pensarlo dos veces porque están motivados por el mandato de Dios de amarse unos a

otros (Juan 13:34). Se pueden encontrar más referencias bíblicas sobre el cuidado en:

“Delante de las canas te pondrás en pie; honrarás al anciano, y a tu Dios temerás; yo soy el Señor” (Levítico 19:32, LBLA).

“Escucha a tu padre, que te engendró, y no desprecies a tu madre cuando envejezca” (Proverbios 23:22).

“Honra a tu padre y a tu madre” (que es el primer mandamiento con promesa), “para que te vaya bien, y para que tengas larga vida sobre la tierra” (Efesios 6:2-3).

“Pero Rut dijo: ‘No insistas que te deje o que deje de seguirte; porque adonde tú vayas, iré yo, y donde tú mores, moraré. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios mi Dios.’” (Ruth 1:16).

Usted puede ser uno de los 53 millones, pero la experiencia de ser cuidador a menudo es solitaria y aislada. En pequeñas dosis, puede ser manejable, pero la mayoría de las personas se preocupan por los demás mientras hacen malabarismos con otras responsabilidades como el trabajo, el ministerio, la crianza de los hijos y otras responsabilidades familiares. Es fácil sentirse abrumado y solo.

Pero recuerde que Dios nos creó para relacionarnos con los demás. Si aún no tiene un sistema de apoyo para usted y la persona a la que cuida, es hora de convertirlo en una prioridad. El primer paso para construir una comunidad es compartir su historia, por lo que ese es el próximo paso en la sesión de hoy.

ACTIVIDAD

Tome unos tres minutos para compartir brevemente su historia relacionada con el cuidado de un familiar o amigo que está envejeciendo. Incluya lo siguiente:

- La persona y la relación con usted
- Naturaleza general de la necesidad o condición de esa persona

- Su papel en el cuidado (informal a con más intensidad)
- Oportunidades y desafíos como cuidador

RESPUESTA—30 minutos

¿QUÉ PUEDE HACER LA IGLESIA?

Comparta en parejas o en grupos pequeños algunas ideas sobre cómo la iglesia local puede apoyar a los cuidadores y a las personas que cuidan. A continuación se presentan algunas sugerencias para ayudarlo a comenzar.

- Sea consciente y cree oportunidades (p. ej., grupos pequeños, talleres, clases, etc.) para aumentar la conciencia.
- Cree un espacio para que las personas compartan sus historias.

Cierre esta actividad compartiendo con todo el grupo y asigne a uno de los participantes para escribir las ideas.

PAUSA—PRÁCTICA ESPIRITUAL

ACTIVIDAD

Seleccione una imagen. El facilitador guiará al grupo en una práctica espiritual. (Apéndice 4)

ORACIÓN—15 MINUTOS

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder del grupo cerrará con una oración final.

ENFRENTANDO LOS DESAFÍOS

REUNIÓN—15 MINUTOS

El grupo compartirá un refrigerio y se preparará para la sesión.

PREGUNTA PARA ROMPER EL HIELO

En parejas o en pequeños grupos, responder la siguiente pregunta:

- ¿Qué es lo más gracioso o divertido que le ha pasado?

PALABRA—30 MINUTOS

Cada semana, antes de profundizar en el tema de discusión, nos centraremos en la Palabra de Dios usando una práctica espiritual (o [disciplina espiritual](#)) llamada lectio divina.

ACTIVIDAD

El líder del grupo lo guiará a través de Juan 15:4-5 usando lectio divina (Apéndice 3).

Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer

—Juan 15:4-5, RV60

LAS CONVERSACIONES DIFÍCILES

Las conversaciones difíciles son inevitables para los cuidadores de adultos mayores. Evitar estas conversaciones no hará que los problemas desaparezcan. Sin embargo, estar mejor preparado para ellos aumenta las posibilidades de que la conversación salga bien para todos los involucrados. Una forma de prepararse bien es [dividir la conversación en tres etapas](#): Al preparar de la conversación, durante la conversación y después de la conversación.

1. **Al preparar la conversación** incluya sus expectativas en el resultado y posiblemente entregue a su ser querido un artículo de periódico o revista sobre el

tema y pregúntele qué piensa sobre el artículo.

2. **Durante la conversación**, asegúrese de escuchar activamente, suspenda sus juicios y use preguntas abiertas. También debe elegir un lugar y una hora que elimine tantas barreras e interrupciones como sea posible para conversar mejor.
3. Por último, **después de la conversación**, repase lo que se dijo y cómo. ¿Hubo preguntas o dudas planteadas que necesitan seguimiento? Además, consulte con su ser querido. Ahora que ha pasado el tiempo, ¿cómo se siente sobre la conversación? ¿Le surgieron nuevas preguntas o ideas?

Los temas de estas conversaciones difíciles generalmente se dividen en algunas categorías, como atención médica, seguros (salud, vida, hogar, automóvil, etc.), preferencias al final de la vida, [envejecer en casa](#) y los problemas financieros y legales asociados con todos estos. ¡La buena noticia es que hay mucha más información gratuita disponible sobre estos temas de la que podría caber en este estudio de grupo pequeño! A continuación se muestra una [lista de verificación de 14 elementos](#) para ayudarlo con estas conversaciones, ya sea con la persona que recibe el cuidado, un miembro de la familia o profesionales médicos y legales.

Cómo prepararse para cuidar a los padres que envejecen

1. **Comprenda el seguro de salud:** Aprenda la diferencia entre los seguros de salud (p.e Medicare tradicional y un plan Medicare Advantage). Revise los folletos de explicación de beneficios. Sepa qué pagará y qué no pagará el seguro de salud.
2. **Involúcrese en su atención médica:** Comience con la creación de [instrucciones anticipadas](#) y asegúrese de que se entreguen copias a todos los miembros de la familia y proveedores de atención médica. Asista a las visitas al médico si es posible y considere ser agregado al portal del paciente de quien está cuidando.
3. **Aprenda sobre diagnósticos y medicamentos:** Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos y para qué sirven, tome nota de cualquier alergia a los medicamentos y mantenga una lista de todos los diagnósticos médicos y lo que significan.
4. **Evaluar las finanzas:** Considere reunirse con un

abogado de planificación patrimonial para discutir cosas como un [fideicomiso](#) y un [poder notarial financiero](#).

Preguntas para hacer a sus padres ancianos

- 1. Decisiones de atención para el final de la vida:** Tenga en cuenta que esta conversación puede ser una de las más difíciles y emocionales. Recuerde que los deseos de sus padres deben ser respetados por todos. Estas [preguntas](#) pueden ser útiles para iniciar una conversación.
- 2. Alternativas al envejecer en casa:** El permanecer en casa no siempre es posible; la atención domiciliaria puede volverse muy difícil o demasiado costosa. Hable con sus padres sobre las alternativas y averigüe sus preferencias.
- 3. Finanzas:** Esta conversación puede requerir más paciencia y tiempo. Algunas preguntas a considerar son: ¿Cuál es su ingreso total? ¿Cuáles son sus deudas? ¿Tiene un [testamento](#)?

Preparación para el cuidado de padres ancianos en el hogar

- 1. Modificaciones en casa y accesibilidad:** Envejecer en casa requiere un gran énfasis y atención a la seguridad. Eche un vistazo a las modificaciones para facilitar el acceso y movilidad que se necesitarán para hacer que el entorno del hogar sea seguro y evalúe el costo.
- 2. Mantenimiento y limpieza de la casa:** con el tiempo, el mantenimiento de rutina puede convertirse en un desafío. Considere cómo pueden ayudar otros miembros de la familia y si se deben contratar algunas tareas.
- 3. Responsabilidades del cuidador:** Algunas familias [dividen](#) las responsabilidades del cuidado entre varias personas, otras contratan ayuda externa y otras hacen una combinación de ambas.

Preparando a los padres para otros tipos de atención

- 1. Centros de Vida asistida o cuidados para la demencia:** Son dos alternativas a envejecer en el hogar. Los centros de vida asistida son para aquellos que necesitan más atención de la que la familia puede brindar en el hogar. El cuidado para

la demencia es para aquellos que han perdido o sufrido debilitamiento de las facultades mentales. Recuerde, cuando sea posible, debe hablar con sus padres con anticipación acerca de sus preferencias sobre alternativas a envejecer en el hogar.

- 2. Otras opciones para adultos mayores:** hay varias [opciones además de la vida asistida](#), pero tenga en cuenta que es posible que no todas las opciones estén disponibles en la comunidad de sus padres.
- 3. Rehabilitación:** Este es un entorno especializado para alguien que se está recuperando de una lesión o enfermedad. La rehabilitación es temporal y el objetivo siempre es que la persona regrese a su hogar de manera segura.
- 4. Atención domiciliaria:** Esta atención la brindan cuidadores remunerados o no remunerados que ayudan con las actividades de la vida diaria y la atención médica domiciliaria. Es un servicio médico cubierto por un seguro; sin embargo, esta atención requiere una orden médica y tiene un límite de tiempo. A veces, esta no es la opción preferida debido al costo y la pérdida de privacidad para los miembros del hogar.

Dentro de los desafíos que se presentan también consideremos

Evitar el cambio de roles

En las familias multigeneracionales, los conflictos usualmente se presentan porque los hijos piensan que tienen que asumir la función de padres con sus padres. Reconocer que los padres afrontan situaciones como el deterioro de su salud y facultades, y la muerte de amigos y familiares entre otros. Ayudará a los hijos a ser un apoyo espiritual, emocional, físico y económico para sus padres, y a no tratarlos como niños.

Cuidar a los padres cuando rechazan la ayuda

Muchos padres mayores temen perder su independencia, ser una carga, y que se aprovechen de ellos. Las familias deben hablar con sinceridad, conocer las necesidades de los padres, tener paciencia y no esperar que ellos sean como antes. Preguntar a los padres como prefieren resolver su necesidad, tener en cuenta sus prioridades y

valores al sugerir opciones. Mantener la confianza, ofrecer seguridad, conocer sus preocupaciones y permanecer a su lado debe ser la prioridad.

ACTIVIDAD

En parejas o grupos pequeños, comparta las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál ha sido su experiencia con estas conversaciones difíciles?
- ¿Qué temas son más difíciles de abordar para usted o la persona que recibe el cuidado?

RESPUESTA—30 MINUTOS

¿QUÉ PUEDE HACER LA IGLESIA?

Comparta en parejas o en grupos pequeños algunas ideas sobre lo que la iglesia local puede hacer para apoyar a los cuidadores y las personas que cuidan. A continuación se presentan algunas sugerencias:

- Organice “The Money Story”, un seminario de Crescendo en cooperación con Covenant Trust que se enfoca en valores y hábitos personales en el manejo del dinero/finanzas.

- Organice experiencias educativas que brinden información sobre temas relacionados, como: nutrición, duelo, salud mental, problemas relacionados con el final de la vida, seguros, medicamentos, conversaciones difíciles, etc.
- Conéctese con Covenant Living Communities si hay alguna en su área. Pueden ofrecer recursos valiosos.
- Incorpore estos temas en los sermones.

Cierre esta actividad compartiendo con todo el grupo y asigne uno de los participantes para tomar notas y escribir las ideas.

PAUSA—PRÁCTICA ESPIRITUAL

ACTIVIDAD

Oración. El facilitador guiará al grupo en una práctica espiritual. (Apéndice 5)

ORACIÓN—15 MINUTOS

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder del grupo cerrará con una oración final.

EL CUIDADO DEL CUIDADOR

REUNIÓN—15 MINUTOS

El grupo compartirá un refrigerio y se preparará para la sesión.

PREGUNTA PARA ROMPER EL HIELO

En parejas o en pequeños grupos, responder la siguiente pregunta:

- ¿Qué le hubiera gustado saber cuando era más joven?

PALABRA—30 MINUTOS

Cada semana, antes de profundizar en el tema de discusión, nos centraremos en la Palabra de Dios usando una práctica espiritual (o [disciplina espiritual](#)) llamada lectio divina.

ACTIVIDAD

El líder del grupo lo guiará a través de Mateo 11: 28-30 usando lectio divina. (Apéndice 3)

Vengan a mí todos ustedes, los agotados de tanto trabajar, que yo los haré descansar. Lleven mi yugo sobre ustedes, y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para su alma; porque mi yugo es fácil, y mi carga es liviana.
—Mateo 11:28-30, RVC

Casos de Estudio

En parejas o grupos pequeños, lea el caso de estudio asignado (Apéndice 2) y responda a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron algunas de las necesidades que identificó, ya sea para el cuidador o el beneficiario del cuidado?
- ¿Cómo se atendieron estas necesidades?
- ¿Qué necesidades quedaron sin atender o insatisfechas?

RESPUESTA—30 MINUTOS

¿QUÉ PUEDE HACER LA IGLESIA?

Comparta en parejas o en grupos pequeños algunas ideas sobre lo que la iglesia local puede hacer para apoyar a los cuidadores y las personas que cuidan. A continuación se presentan algunas sugerencias.

- Proporcionar relevos, para dar tiempo libre a los cuidadores. Esto podría ser dar transporte para citas médicas, recoger medicamentos, hacer limpieza, visitas/lectura de la Biblia a la persona a cargo, etc.
- Servir la comunión.
- Comprender la necesidad crítica de la comunidad y tener más intención de incluir a los cuidadores y beneficiarios de los cuidados en la comunidad de la iglesia.

Cierre esta actividad compartiendo con todo el grupo y asigne uno de los participantes para escribir las ideas.

PAUSA—PRÁCTICA ESPIRITUAL

ACTIVIDAD

Santuario personal y ritmo de vida. El facilitador guiará al grupo en una práctica espiritual. (Apéndice 6)

ORACIÓN—15 MINUTOS

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder del grupo cerrará con una oración final.

¿Y AHORA QUÉ?

REUNIÓN—15 MINUTOS

El grupo compartirá un refrigerio y se preparará para la sesión.

PREGUNTA PARA ROMPER EL HIELO

En parejas o en pequeños grupos, responda las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes son algunas de las personas con las que está agradecido?
- ¿Por qué?

PALABRA—30 MINUTOS

Cada semana, antes de profundizar en el tema de discusión, nos centraremos en la Palabra de Dios usando una práctica espiritual (o [disciplina espiritual](#)) llamada lectio divina.

ACTIVIDAD

El líder del grupo leerá Filipenses 4: 4-7 usando Lectio Divina. (Apéndice 3)

Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos! Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

—Filipenses 4:4-7, RV60

Ir más allá: ser transformados

Cada cuidador es diferente, pero seguramente a veces siente que su vida está estancada. A menudo puede sentir que apenas sobrevive. Pero la Biblia nos dice que Jesús vino para que pudiéramos hacer más que sobrevivir. ¡Él quiere que prosperemos, que experimentemos una vida abundante (Juan 10:10)! leemos en Mateo 11:28-30: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras

almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.” (RV60).

¿Cómo puede hacer eso cuando está atrapado por las responsabilidades diarias como cuidador, el trabajo, el ministerio, la crianza de los hijos y otras responsabilidades familiares, etc.? Debe ser lo suficientemente valiente como para permitir que su auto cuidado lo transforme.

Amy D’Aprix señala que su experiencia de cuidado “es parte de su propio ciclo de vida, no una vida en espera, sino un flujo de vida” (p. 121). El rey Salomón lo expresó de esta manera: “Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo.” (Eclesiastés 3:1, NVI). En lugar de continuar entablando conversaciones sobre problemas médicos y de salud, D’Aprix alienta a los cuidadores a dar un paseo por los recuerdos con su ser querido. Esto ayuda a cambiar el estado de ánimo de la tristeza y la fatalidad a la alegría y la gratitud.

Una forma en que puede hacer esto es reservar tiempo para hablar sobre los recuerdos favoritos de su ser querido. Fotos, recuerdos y aventuras específicas pueden ayudar a enfocar la conversación. Puede optar por invitar a otros familiares y amigos a este proceso y escribir o grabar las conversaciones para aquellos que no viven cerca y para las generaciones futuras. Algunas sugerencias son:

- ¿Cómo fue crecer en su ciudad natal?
- ¿Qué es lo mejor que le ha pasado?
- ¿Qué es lo más gracioso que le ha pasado?
- ¿Qué tal lo peor que le ha pasado?
- ¿Qué le hubiera gustado saber cuando era más joven?
- ¿Quiénes son las algunas de las personas con las que está agradecido? ¿Por qué ellos?

Es posible que su ser querido se encuentre en una etapa de su enfermedad en el que no pueda recordar o comunicar recuerdos. En cambio, puede concentrarse en revisar álbumes de fotos y videos caseros con su ser querido, otros familiares y amigos. Como quiera que

parezca, el objetivo es que usted se vuelva a conectar con la alegría y la gratitud y esto transforme su experiencia como cuidador.

ACTIVIDAD

Reflexione y luego, en parejas o grupos pequeños, comparta las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunas formas posibles de reconectarse con la alegría y la gratitud?
- ¿Cómo se ve al ser transformado por su experiencia como cuidador?

RESPUESTA—30 MINUTOS

En respuesta a lo anterior, comparta en parejas o grupos pequeños algunas ideas sobre lo que la iglesia local puede hacer para apoyar a los cuidadores y a las personas que cuidan. A continuación se presentan algunas sugerencias para empezar:

- Asegúrese que los equipos de cuidado pastoral/visitas estén capacitados para satisfacer las necesidades únicas de los cuidadores y beneficiarios del cuidado.
- Explorar la posibilidad de un programa de enfermera de la iglesia (varias iglesias podrían hacer esto juntas).
- Conéctese con ministerios (p.e. Stephen o Befrienders Worldwide) sobre recursos y capacitación.
- Conéctese con organizaciones locales que brindan experiencias educativas.

¿QUÉ HARÉ A CONTINUACIÓN?

En parejas o pequeños grupos, responda a esta pregunta:

- ¿Cuáles son uno o dos pasos tangibles que puedo tomar? (Ejemplo: si su iglesia no tiene un ministerio Crescendo, considere reunir a personas que estén interesadas en liderar un ministerio de “cuidado del cuidador”).

Cierre esta actividad compartiendo con todo el grupo y asigne uno de los participantes para escribir las ideas.

PAUSA—PRÁCTICA ESPIRITUAL

ACTIVIDAD

Utilice una línea de tiempo. El facilitador guiará al grupo en una práctica espiritual. (Apéndice 7)

ORACIÓN—15 MINUTOS

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder del grupo cerrará con una oración final.



APÉNDICE 1

GUÍA DE RECURSOS PARA LÍDERES/FACILITADORES

Si bien se dan instrucciones para las actividades en cada sesión, es posible que quiera explicarlas al grupo. También lo animamos a que haga ajustes según las necesidades de su contexto. ***Tenga en cuenta las capacidades y necesidades físicas y cognitivas de los participantes a medida que avanza en las actividades, y ajústelas según sea necesario.***

Antes que lleguen los participantes, asegúrese de que el espacio para la reunión se adapte a todas las actividades. Si es factible para su contexto, es posible que desee que la música suene suavemente mientras los participantes se acomodan.

REUNIÓN (APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS)

Puede incluir un tiempo para refrigerios en el momento que considere más adecuado para el grupo. Antes del inicio de la actividad rompe hielo, tal vez desee comenzar con un tiempo de oración. Para fomentar la comunidad, también puede proporcionar etiquetas con los nombres cada semana.

Puede que le resulte útil tomarse un tiempo al comienzo de cada sesión para repasar brevemente el contenido de la sesión; esto asegurará que los participantes estén orientados y entiendan el tema de cada sesión.

PALABRA (APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS)

Puede leer en voz alta el contenido de introducción en esta sección, o puede elegir diferentes participantes

que lean en voz alta en cada sesión.

RESPUESTA (APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS)

Puede leer en voz alta el contenido de introducción en esta sección, o puede elegir diferentes participantes que lean en voz alta en cada sesión.

Puede optar por música suave en esta sección.

ORACIÓN (APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS)

Antes de la oración final, si lo desea tenga un momento de peticiones de oración y acción de gracias, para fomentar el compañerismo.

TIEMPO SUGERIDO

La distribución de tiempo se basa en una sesión de 90 minutos. Es posible que estos tiempos deban ajustarse según su contexto, el tamaño de la clase, etc. Siéntase libre de hacer los ajustes que sean más efectivos y apropiados para su grupo.

CONTENIDO AUDIO/VISUAL

Asegúrese de tener los dispositivos electrónicos apropiados, incluidos los altavoces, si desea reproducir música o grabaciones de versículos de la Biblia. Revise cuidadosamente la lista de materiales sugeridos con anticipación para asegurarse de estar preparado para cada sesión.

CONTENIDO DIGITAL

Asegúrese de revisar la aplicación Crescendo regularmente, ya que se actualizará con recursos útiles.



APÉNDICE 2

CASOS DE ESTUDIO

Nota: Hay cuatro casos de estudios disponibles aquí, pero le invitamos a comunicarse con los miembros de su congregación para compartir sus propias historias.

CUIDANDO A UNA MADRE

Mi madre enviudó en 2012. Tenía un fuerte deseo de envejecer en la casa donde nos crió a mis dos hermanos, mi hermana y a mí. Caminaba por todos lados en el barrio porque nunca había sacado su licencia de conducir y conocía a todos los vecinos.

Mi hermana había vivido en otro estado por más de 30 años. Había tenido una relación tensa con mamá, pero en 2017 decidió mudarse para ayudar a mamá. Un año después, mamá comenzó a mostrar signos de demencia. A medida que perdía su capacidad física, solo dejaba que mi hermana la ayudara porque no se sentía cómoda teniendo un cuidador masculino. Esto fue muy estresante para mi hermana.

Se rehusó a la ayuda externa debido a los temores de mi madre de tener un extraño en la casa y mi hermana sentía que ella era quien “debería” cuidar de mamá. Además, mamá quería a alguien chino, como ella. Pero finalmente mi hermana me permitió programar a alguien para una visita. Mamá decidió que le gustaba la ayudante, aunque no era china, y mi hermana accedió. Contratamos la ayudante de forma permanente. Fue quien ayudó a mamá hasta que falleció en junio de 2021 en su propia habitación.

CUIDANDO A UN ESPOSO

La primera fase de cuidado incluyó experiencias a corto plazo después de cirugías importantes y el ataque cardíaco de mi esposo a los 64 años. Tomar vacaciones, trabajar a tiempo parcial y tener a la familia cerca me dio el tiempo necesario para atender sus necesidades.

La segunda fase surgió cuando le diagnosticaron la forma intratable (en ese momento) de degeneración macular en ambos ojos. Este cuidado fue diferente ya

que estábamos en una nueva comunidad, a 1,500 millas de distancia de familiares y amigos cercanos.

Una visita a una clínica de visión nos ayudó a conocer los “dispositivos de ayuda” disponibles. Personas amables y compasivas nos ayudaron a ver posibilidades. Conseguimos ayudas como un reloj parlante, una máquina de lectura, un teléfono con números grandes, etc. Después de aprender más sobre su visión periférica real, conseguimos un scooter eléctrico para que pudiera mantener cierta independencia.

Una gran ayuda para mí mientras estaba trabajando fueron dos vecinos que se comunicaban conmigo regularmente. Compañeros de trabajo y amigos me ayudaron también como conductores e incluso como compañeros de viaje cuando yo no estaba disponible.

Una tercera fase surgió luego de estar en el hospital más de un mes después de una cirugía con una necesidad mayor de ayuda en las tareas diarias. Un hijo vino a colaborar con la transición a casa y el ajuste inicial. El tiempo de rehabilitación fue largo. Se contrató un cuidador diurno por tres meses con tiempo adicional si se requería. Cuando estuve fuera por varios días, uno de nuestros hijos o un amigo cercano ayudaban a mi esposo.

Una cuarta fase incluyó una mudanza para estar cerca de un hijo a medida que se intensificaban las necesidades. Ahora trabajaba a tiempo parcial, pero no estaba sola como cuidadora. Mi hijo y su familia ayudaron. Nuestro otro hijo a distancia investigó y recomendó ayudas para garantizar seguridad y comodidad. Las visitas de los nietos trajeron una inmensa alegría. Un equipo de médicos que se tomó el tiempo para explicar los cambios fue fundamental.

Durante los últimos seis meses de vida de mi esposo,

el cuidado se intensificó. Las caídas llevaron a nuevas medidas por su seguridad. Después de un diagnóstico de cáncer, los cuidadores pagados durante el día ayudaron con el transporte para tratamientos y las tareas diarias. Nuestro hijo y su familia también ayudaron con el cuidado, siendo su preferencia la ayuda recibida de los nietos de 10 y 14 años. Las visitas de familiares y amigos hicieron una diferencia emocional para ambos. El uso de textos en grupo con nuestros hijos me brindó el apoyo diario que necesitaba.

Como lo he descrito, me doy cuenta que ni siquiera pensé en ser un cuidador durante el proceso. Nuestros votos, “en la salud y en la enfermedad, hasta que la muerte nos separe”, y saber que Dios estaba con nosotros, a menudo enviando “ángeles” de carne y hueso, marcaron la diferencia.

CUIDANDO A UN PADRE ANCIANO

Nuestro rol de cuidadores comenzó con la madre de mi esposo unos tres años después de la muerte de su padre. Tenía 88 años y había decidido dejar de conducir. Todavía vivía en su condominio, pero ahora necesitaba que la llevaran a la iglesia, de compras, etc. Muchos amigos la ayudaron con esto.

Poco después de cumplir 90 años, mamá todavía era socialmente activa. Ella llevó a cabo reuniones de estudio bíblico en su condominio y asistió a reuniones familiares y de la iglesia. Nuestra hija mayor la llevó a almorzar una vez a la semana y trajo a su hijo en edad preescolar con ella. Sin embargo, mamá se sentía sola. En ese momento, comenzamos a buscar comunidades de jubilados. Mientras papá aún vivía, habían hecho un depósito para vivir cerca de nosotros, pero el lugar era abrumador para ella. Encontramos una comunidad mucho más pequeña y la mudamos a un apartamento de vida independiente en unos pocos meses. Allí disfrutó de su nuevo círculo de amigos.

Sin embargo, menos de un año después, nos dimos cuenta de que mamá no estaba tomando sus medicamentos correctamente. Los primeros signos de demencia se estaban volviendo más fuertes en ese momento, por lo que contratamos ayuda para que

viniera todos los días. Lo que descubrimos fue que con su póliza de seguro de atención a largo plazo, sería menos costoso y más útil trasladarla a un lugar de vida asistida. Afortunadamente, los cinco hermanos estaban todos en la misma página con respecto al tipo de atención que necesitaba. Esta fue definitivamente una buena decisión. A medida que aumentaba su demencia, pudo obtener atención adicional según la necesitaba, lo cual fue excelente.

Ella ahora ha estado en ese lugar cerca de tres años. Si bien muchas instalaciones probablemente la habrían trasladado a cuidados de la memoria o enfermería especializada mucho antes, el personal de su residencia se ha esforzado al máximo para mantenerla en el mismo apartamento. Hace dos meses, después de una semana en el hospital, la trajimos de regreso y agregamos cuidados paliativos. Ese equipo ha sido asombroso en su amoroso cuidado por mamá. Ella ahora está entrando en sus últimos días antes de ir a la presencia de Dios. Ella está en paz y se siente cómoda la mayor parte del tiempo. Estamos agradecidos por la provisión de Dios y por su promesa de resurrección.

CUIDADO A DISTANCIA

Mamá y papá tenían poco más de 80 años cuando mamá comenzó a mostrar signos crecientes de demencia. Papá estaba decidido a cuidarla en casa.

El hijo mayor, vivía a 1.500 millas de distancia. Él, y a veces su esposa, recorrían esa distancia una vez al mes. Tener esa regularidad dio una buena idea de un deterioro lento y constante. Había dos hermanos menores, una hija que había muerto trágicamente en un accidente automovilístico y otro hijo que estaba experimentando problemas de salud mental. Así que el hijo mayor asumió el rol de cuidador.

Durante las visitas regulares, un plan comenzó a formarse e implementarse. El primer piso se convirtió en un espacio habitable esencial y se tuvieron conversaciones sobre otras posibles opciones de vivienda. Se iniciaron discusiones sobre testamentos, poderes, seguros, finanzas y temas relacionados con el

final de la vida. Se inició la atención médica domiciliaria. La iglesia local fue de gran ayuda ya que el personal y los líderes claves llamaron y visitaron regularmente. Tocar himnos y cantar le dio a mamá un gran consuelo. La comida fue muy apreciada. Toda esta actividad trajo aliento y esperanza. También se contactó a los vecinos y alertaron a la familia si las cosas parecían inusuales.

La voluntad de papá de ser transparente sobre los recursos ayudó mucho. Aunque inicialmente se resistió a mudarse, comenzó a reconocer que no podía brindarle la atención adecuada. Cuando pudo articular esto, fue posible organizar un traslado a una comunidad de retiro de cuidados continuos. Para entonces, la demencia de mamá había progresado significativamente. Se hizo posible para él mudarse a un apartamento de vida independiente mientras ella se mudaba a un centro de cuidado de personas con demencia en el mismo campus. Eso satisfizo su necesidad de estar presente, ya que podía caminar hasta allí todos los días, comer juntos y visitarla. Llegó al punto de poder desconectarse y descansar. Mamá murió a los dos años. Como era de esperar, papá murió cinco meses después. Tomó un tiempo, pero sus últimos años dieron oportunidad al cuidado, la comunicación y seguir en contacto con los demás.



APÉNDICE 3

LECTIO DIVINA (LECTURA SANTA U ORACIÓN DE LA PALABRA)

La lectio divina es una disciplina espiritual en la que un individuo o grupo escucha atentamente la Palabra de Dios y luego comparte un comentario. Guíe a su grupo usando el siguiente bosquejo.

I. Lectio—leer la Palabra de Dios

Lo que Cristo la Palabra está tratando de transmitir

A. Una persona lee en voz alta (dos veces)*

el pasaje de las Escrituras mientras los demás están atentos a un segmento que es especialmente significativo para ellos. La persona que lee lo hace despacio y claramente con pausas.

B. Silencio por 1-2 minutos. Cada persona escucha y repite en silencio una palabra o frase que le atrae.

C. Compartir en voz alta (una palabra o frase que haya atraído a cada persona). Simplemente repita la palabra/frase que le habló, sin necesidad de elaborar. Es posible que desee anotar la palabra o frase en un diario para reflexionar más tarde.

II. Meditatio—Reflexionar sobre la Palabra de Dios

Cómo me habla Cristo la Palabra

A. Segunda lectura del mismo pasaje por otra persona.

B. Silencio por 2-3 minutos. Reflexione sobre “¿De qué forma esta lectura habla a mi vida hoy?”

C. Compartir en voz alta: Comparte brevemente lo que la lectura significa para ti. Use expresiones como “escucho, veo, siento, me impresionó.”

III. Oratio—Responder a Dios

Lo que Cristo, el Verbo, me invita a hacer

A. Tercera lectura por otra persona más.

B. Silencio por 2-3 minutos. Reflexione sobre “¿Cómo me está llamando Dios a responder?”

C. Compartiendo en voz alta: Ore brevemente, expresando su respuesta al llamado de Dios.

IV. Contemplatio—Descansar en Dios

Estar con Cristo la Palabra

A. Cuarta lectura por otra persona.

B. Descansar en la Palabra en silencio por 2-3 minutos.

C. Concluya con una oración general o el Padrenuestro.

**Nota: Es posible que su contexto y el número de participantes en su grupo requieran que realice ajustes. Otras opciones para la lectura de las Escrituras son: el líder puede leer los pasajes, o usar una versión grabada, a través de la aplicación de la Biblia YouVersion.*



APÉNDICE 4

PRÁCTICA ESPIRITUAL DE LA SESIÓN UNO: ELEGIR UNA IMAGEN

Para ayudar a las personas a hablar sobre su vida, pídeles que elijan una imagen y compartan cómo representa dónde se encuentran espiritualmente. A continuación se explica cómo tener imágenes disponibles:

- Tome fotografías e imprímalas para que los participantes elijan. Esto funciona muy bien por tres razones: es de bajo costo, los participantes pueden llevarse las fotos y usted puede conectar las fotos a un tema, si lo desea.
- Algunas empresas venden paquetes de imágenes para uso grupal. Youth Specialties vende algunos llamados “Cada imagen cuenta una historia”.
- Pida a los participantes que elijan una imagen en su teléfono. Ojo con esta opción porque cuando abrimos nuestros teléfonos, nuestras fotos pueden llevarnos a otro mundo y podemos olvidarnos de las personas en la habitación.
- Recorta fotos de revistas. Asegúrate de recortar solo imágenes, ya que los títulos, artículos y otras palabras pueden ser distracciones.

Si considera que su grupo necesita practicar este tipo de conversaciones espirituales, pídeles a cada uno que elija una imagen que muestre cómo se sienten en general, no espiritualmente. Cada vez que participe en este proceso, agregue algo de naturaleza un poco más espiritual para ayudarlos a entablar conversaciones más profundas. Trate de elegir imágenes que se relacionen con su grupo específico y en la dirección que desea que el grupo vaya espiritualmente.

Al comienzo, las imágenes pueden dar a los participantes un momento para reflexionar sobre dónde están con Dios. Considere usar imágenes para introducir una lección. O termine una sesión con ellos para verificar cómo les está yendo espiritualmente a las personas antes de que todos se vayan.

Taken from *Spiritual Practices in Community* by Diana Shiflett. Copyright (c) 2018 by Diana Shiflett. Used by permission of InterVarsity Press, P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, USA. www.ivpress.com



APÉNDICE 5

PRÁCTICA ESPIRITUAL DE LA SESIÓN DOS: ORACIÓN DE RESPIRACIÓN

La oración de respiración es una oración simple de dos frases que se ora al inhalar y exhalar. Es especialmente útil para las personas que experimentan una ansiedad profunda. Se lo he enseñado a personas que tienen dificultades para conciliar el sueño por la noche que se despiertan en medio de la noche con pensamientos que vienen y van sin control. Puede hacer la oración personal o usar una existente que se adapte bien a usted. Una oración de respiración antigua y popular es esta: “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador”. Uso estas palabras regularmente mientras la ansiedad aumenta en mi alma, de modo que me inunden, recordándome que Jesús está en el trono y que él tiene el control. Una vez que tengo las palabras, puedo empezar a respirar profundamente y llegar a un lugar de calma en mi alma.

Dirija a los participantes diciendo algo como esto: “Tome un momento para encontrar su propia oración de respiración. Piense en un nombre de Dios que tenga significado para usted. Mencione ese nombre en su mente mientras inhala. Mientras exhala, pídale a Dios que le dé lo que necesita de él o lo que debe entregarle. Ore en silencio mientras exhala”. Concéntrese en las palabras mientras inhala y exhala durante uno o dos minutos antes de dirigir esta práctica.

Pida a los participantes que compartan su oración de respiración con el grupo, así como también cómo les ha servido en los últimos momentos en que la han estado respirando y orando.

Pídales que piensen en el nombre de Dios que los impacta. Anímelos a respirar profundamente mientras piensan en este nombre. Anímelos a exhalar algunas frases cortas que expresen lo que necesitan de Dios o necesitan darle a Dios. También anímelos a concentrarse en su respiración. Una vez que tengan un buen patrón de respiración, invítelos a comenzar a orar su oración de respiración en silencio, alineándola con su respiración.

Hágales saber cuánto tiempo les va a dar para inhalar y exhalar para que puedan participar bien en esta oración de respiración.

Cuando termine el tiempo, pídale que digan lentamente su oración de respiración en voz alta y luego digan amén.

Informe preguntando al grupo si les gustaría compartir su oración de respiración y por qué tiene significado para ellos.

Taken from *Spiritual Practices in Community* by Diana Shiflett. Copyright (c) 2018 by Diana Shiflett. Used by permission of InterVarsity Press, P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, USA. www.ivpress.com



APÉNDICE 6

PRÁCTICA ESPIRITUAL DE LA SESIÓN TRES: SANTUARIO PERSONAL Y RITMO DE VIDA

PREPARACIÓN

Necesitará una hoja de papel por persona y lápices de colores, marcadores finos o crayones para que cada uno tenga algunos colores. Usar múltiples colores desbloquea el lado creativo de nuestros cerebros. Elija lápices de colores, ya que funcionan mejor para todas las edades.

CREAR UN SANTUARIO

Cuando todos tengan papel y lo necesario para escribir, pídale que trabajen donde están en el salón, o permítale crear su propio espacio para reunirse en silencio con Dios. Dígale: “Mientras esté a solas con Dios durante los próximos quince minutos, trata de dibujar diez formas en las que te conectas mejor con él. Estas son formas en las que creas tu propio santuario”. Pida al grupo que dibuje solo en un lado del papel. También recuérdale que Dios puede traducir imágenes que nadie más puede entender, por lo que no deben preocuparse por lo bueno que es el dibujo. Pueden ponerse en contacto con Dios dibujando como quieran.

Si todos están en la sala, cada cinco minutos pida a algunas personas que compartan algo que hayan agregado a su santuario para ayudar a otras personas a pensar en más ideas para ellos mismos.

Después de unos quince minutos de dar a los participantes tiempo para dibujar y encontrarse con Dios, pídale que compartan con el grupo lo que dibujaron. Permítale modificar su dibujo mientras escuchan, especialmente si escuchan algo de otra persona que también sería bueno para ellos.

Una vez la mayoría de participantes han compartido, pregunte específicamente si alguien dibujó alguna de las prácticas espirituales que les enseñó. Dé la oportunidad de nombrar algunas prácticas que no dibujaron. Anímelos a agregarlos si saben que les gustaría hacerlo más a menudo.

ENCONTRAR UN RITMO DE VIDA

Después de que hayan terminado de dibujar prácticas adicionales, pídale que doblen su dibujo en cuartos, doblando el papel por la mitad y luego por la mitad otra vez.

Dé instrucciones como estas: “En uno de los cuadrantes, escribe la palabra diariamente. En ese cuadrante escribe lo que puedes hacer en tu santuario todos los días o al menos cuatro o cinco días a la semana, por ejemplo, leer mi Biblia, orar o escribir un diario”. Dé al grupo un momento para voltear el papel y mirar lo que dibujaron antes para encontrar las formas en que pueden conectarse con Dios diariamente.

Después de unos dos minutos, pídale que compartan algunas de las formas en que pueden conectarse con Dios diariamente. Nuevamente, compartir puede ayudar a otros en el grupo a obtener más ideas.

Dígame que escriban la palabra semanalmente en el siguiente cuadrante. Una vez más, dé tiempo para pasar de un lado a otro para escribir lo que dibujaron a la sección etiquetada semanalmente. Ayúdelos a encontrar solo una o dos cosas que creen que podrían lograr una vez a la semana para conectarse con Dios.

Dígame que escriban mensualmente en el siguiente cuadrante. En este punto, ayude a los participantes a comprender por qué pondrían algo en el espacio mensual en lugar del espacio semanal. Por ejemplo, pocos de nosotros tenemos tiempo todas las semanas para reunirnos con un amigo para tomar un café, hacer un proyecto de arte e ir a dirección espiritual. Sin embargo, podemos llevarlos a cabo cómodamente cada mes.

Como antes, dé a los participantes tiempo para elegir una o dos cosas que podrían hacer para conectarse con Dios mensualmente. Esto debería ser algo que les cueste más, como reunirse con un amigo o hacer un proyecto de carpintería. Anime al grupo a compartir



algunas de sus ideas.

El cuadrante final se puede etiquetar anualmente o dos veces al año. Un buen ejemplo de esto es un retiro espiritual, una conferencia cristiana o unas vacaciones.

Diga a los participantes algo como esto: “Después de haber completado cada cuadrante, encierre en un círculo una cosa en cada cuadrante que intentará mañana, esta semana, este mes y este año. Reducir lo que intenta primero le ayudará a no sentir que ha fracasado si no lo hizo en la primera semana. Este proceso es muy parecido a comenzar un nuevo régimen de ejercicios. Si se ejercita demasiado el primer día o la primera semana, sentirá dolor al seguir intentándolo”.

Taken from *Spiritual Practices in Community* by Diana Shiflett. Copyright (c) 2018 by Diana Shiflett. Used by permission of InterVarsity Press, P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, USA. www.ivpress.com



APÉNDICE 7

PRÁCTICA ESPIRITUAL DE LA SESIÓN CUATRO: LA LÍNEA DE TIEMPO

Otra forma de representar la vida es dibujar una línea de tiempo y luego hablar de ella con los demás participantes. Tome un momento para pensar en su pasado y su futuro al mismo tiempo. Anime a los participantes a dibujar una línea de tiempo con el centro siendo AHORA. La primera parte es el pasado, y el otro lado es el futuro. Recuerde a los participantes que ninguno de nosotros puede ver el futuro. Dios nos anima a no preocuparnos por el mañana, porque el mañana traerá sus propias preocupaciones. (Mateo 6:34). Sin embargo, sí dice: “vuestrós ancianos soñarán sueños, y vuestrós jóvenes verán visiones” (Joel 2:28). Dios quiere que reflexionemos sobre el pasado para que podamos avanzar en nuestras vidas de acuerdo a su amor y propósitos.

Un día, en un estudio bíblico, estaba alentando a un grupo de mujeres a usar una línea de tiempo y de repente me di cuenta de lo difícil que sería para nuestra participante invidente. Encontré algunas rocas y arcilla para que ella también pudiera crear una línea de tiempo. Su grupo cobró vida, haciéndole preguntas sobre su vida y cómo Dios estaba obrando en ella.

Taken from *Spiritual Practices in Community* by Diana Shiflett. Copyright (c) 2018 by Diana Shiflett. Used by permission of InterVarsity Press, P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, USA. www.ivpress.com



APÉNDICE 8

EJEMPLO DE UN BOSQUEJO DE SERMÓN

Título: Jesús lloró, y nosotros también podemos

Textos: 1 Tesalonicenses 4:13-18; Juan 11:32-35; 2 Corintios 1:3-4; Mateo 5:4

Nota: Este sermón se predicó originalmente en noviembre, por lo que la oración final también abordó el dolor intenso que muchos experimentan durante la temporada navideña.

Parte 1: Relación entre duelo y pérdida (frente a la muerte)

- “El duelo es una respuesta normal a una pérdida significativa”.
- La muerte es solo un tipo de pérdida que puede hacernos experimentar dolor.
- Otras pérdidas que traen duelo son el divorcio, el fin de cualquier relación significativa, el traslado, la pérdida del trabajo, la pérdida de un elemento material de gran valor monetario o sentimental, la pérdida funcional por enfermedad, etc.
- Ya sea que haya experimentado o no la muerte de un ser querido, todos hemos experimentado pérdidas y duelo.
- No siempre nos va bien con el manejo de nuestras propias emociones o las de los demás durante los momentos de duelo. Este mensaje tiene como objetivo ayudarnos a crecer en esta área.

Parte 2: El proceso de duelo es normal: está bien llorar/sentir/emocionarse

- 1 Tesalonicenses 4:13-18 a menudo se ha interpretado de una manera que ahoga a quienes están de luto por la pérdida de un ser querido. Ahogar nuestro duelo no es saludable y genera complicaciones. (Si tiene una historia personal relacionada con esto, compártala aquí).
- Juan 11:32-35 (específicamente el v. 35) es un ejemplo bíblico de duelo con esperanza. Jesús personifica la esperanza de la que habla Pablo en 1 Tesalonicenses, pero aún así Jesús se tomó el

tiempo para llorar la muerte de su amigo.

- Realmente nunca “termina” el duelo, el duelo es más como una espiral.
- Un consejo esperanzador y útil para el duelo es comprender la diferencia entre “avanzar” y “hacia adelante”.
- Stephen Colbert dijo sobre el duelo: “Es un regalo existir, y con la existencia viene el sufrimiento. No hay escapatoria de eso”. Continúa diciendo (parafraseando) que la pérdida nos ayuda a tomar conciencia de otras personas que han experimentado una pérdida y nos conecta con ellos. . . y nos ayuda a amarlos de una manera más profunda.
- Los comentarios de Colbert hacen eco de las palabras del apóstol Pablo en 2 Corintios 1:3-4.
- Mateo 5:4 dice que los que lloran serán consolados, y que esto es una bendición. Sin embargo, si ahoga su dolor, nadie sabrá que necesita ser consolado.
- Cuando experimentamos personalmente el proceso de luto/duelo y ser consolados, entendemos mejor cómo brindar ese cuidado a los demás de una manera que ayude y no cause dolor.

Parte 3: Consejos prácticos para ayudar a los seres queridos a llorar su muerte

- “Todo el mundo quiere ir al cielo, pero nadie quiere morir”. Sabemos que la muerte es inevitable, pero nuestra sociedad se esfuerza por posponer lo inevitable.
- Considere la posibilidad de crear un archivo “antes de morir” que incluya cosas como:
 - o Un documento con instrucciones firmado (y notariado)
 - o Un testamento y un fideicomiso en vida
 - o Información de la póliza de seguro de vida
 - o Certificados de matrimonio o divorcio



- o Contraseñas para cuentas de teléfono, computadora, correo electrónico y redes sociales (considere usar un administrador de contraseñas en línea)
- o Un legado ético (que transmite cosas no materiales: sus lecciones de vida y valores)
- o Cartas a los seres queridos
- Considere usar un recurso como Five Wishes para comenzar a tener conversaciones difíciles con su familia.
- Una nota sobre las redes sociales: Deje que la familia inmediata tome la iniciativa de compartir la noticia de la muerte de su ser querido.

Cierre: Tome tiempo ahora para llorar y/o ser consolado por el Espíritu

- Anime a las personas a escribir un paso de acción, una cosa que harán por escuchar este sermón.
- Recuérdeles que tenemos un Consolador que quiere acompañarnos en nuestro dolor.
- Brinde a las personas espacio para reconocer cualquier pérdida o duelo con el que estén lidiando en este momento. Ponga una canción (en vivo o grabada) e invítelos a usar ese tiempo para hablar con Dios, recibir la bendición de ser consolados y recordar el sentimiento para que puedan consolar a otros desde su experiencia.
- Cierre con oración.



APÉNDICE 9

RECURSOS SUGERIDOS

ARTÍCULOS

Cómo comunicarse con sus padres de edad avanzada acerca de su salud (y lograr que lo escuchen) By Migdalia Rivera Ortiz, Community Liaison, Caregiver Homes from Seniorlink <https://www.seniorlink.com/es-us/blog/how-to-communicate>

Como mejorar la comunicacion y abordar temas complejos, 26 noviembre, 2015 por Yazna Gutiérrez en Familia. <https://www.liv-up.cl/conversaciones-dificiles-con-tus-padres-sobre-su-envejecer/>

5 consejos para las conversaciones difíciles sobre el cuidado de un familiar. Antes de comenzar, investiga. por: Amy Goyer, AARP, 8 de marzo de 2022. <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/prestar-cuidado/info-2022/hablar-temas-dificiles.html>

Como Cuidar a Los Padres Mayores Cuando no Quieren Ayuda. Resuelve los problemas, en vez de crear enfrentamientos y divisiones. Judith Graham, Kaiser Health News, 27 de enero de 2020. <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/prestar-cuidado/info-2020/padres-mayores-no-quieren-ayuda.html>

Cómo cuidar a los padres mayores cuando no quieren ayuda. <https://khn.org/news/como-cuidar-a-los-padres-mayores-cuando-no-quieren-ayuda/#:~:text=En%20lugar%20de%20decirle%20a,necesidades%20y%20temores%20no%20expresados>

El cuidado de las personas mayores: Más que solo cuidar de los padres. <https://www.apa.org/topics/caregiving/cuidado>

RECURSOS ADICIONALES EN INGLÉS

AARP Family Caregiving. “Caregiving in the US 2020: A Focused Look at Family Caregivers of Adults Age 50+” <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2021/05/caregiving-in-the-united-states-50-plus.doi.10.26419-2Fppi.00103.022.pdf>

Calhoun, Adele Ahlberg. *Spiritual Disciples Handbook: Practices That Transform Us*

D’Aprix, Amy S. *From Surviving to Thriving: Transforming Your Caregiving Journey*

Fogg Berry, Kathy. “13 Practical Ways Your Church Can Support Caregivers” <https://outreachmagazine.com/resources/books/counseling/34467-13-practical-ways-your-church-can-support-caregivers.html>

Fogg Berry, Kathy. *When Words Fail: Practical Ministry to People with Dementia and Their Caregivers*

Gaultiere, Bill. “Insights and Applications from the Spirit of the Disciplines by Dallas Willard” <http://www.soulshpherd.org/2012/07/spiritual-disciplines-list/>

Gawande, Atul. *Being Mortal: Illness, Medicine and What Matters in the End*

Johnson, Evelyn and Forsman, Alan. *Crescendo: An Ascent to Vital Living*

MacBeth, Sybil. *Praying in Color: Drawing a New Path to God*

Marxhausen, Kim. *Weary Joy: The Caregiver’s Journey*

Mitchell, Kenneth and Anderson, Herbert. *All Our Losses, All Our Grievs: Resources for Pastoral Care*

Shiflett, Diana. *Spiritual Practices in Community: Drawing Groups into the Heart of God*



PODCASTS

Better Health While Aging <https://betterhealthwhileaging.net/introducing-podcast-how-to-listen/>

SITIOS WEB

Befrienders Worldwide
<https://www.befrienders.org/>

Better Health While Aging
<https://betterhealthwhileaging.net/>

Cake
<https://www.joincake.com/>

Five Wishes
<https://www.fivewishes.org/for-myself/>

Stephen Ministries
<https://www.stephenministries.org/default.cfm>

Your Aging Parents
<https://youragingparents.ca/>



Iglesia del Pacto Evangélico

covchurch.org