



Guía para conversación sagrada con su familia

En tiempos de incertidumbre, es importante ser franco y honesto con respecto a los eventos actuales. Las personas de todas las edades deberían poder compartir cómo se sienten en respuesta a sus experiencias. Recuerde: el temor, la ansiedad, la preocupación y la ira son respuestas normales a un desastre natural o una tragedia. Intente minimizar el tiempo de pantalla y el acceso continuo a informes y actualizaciones de medios. Esto ayudará a disminuir la ansiedad, protegiendo a todas las personas de cobertura constante e imágenes abrumadoras que solo pueden aumentar su ansiedad y su temor. Asegure a los miembros mientras ellos comparten sus preocupaciones. **La estructura también es importante en tiempos de incertidumbre. Las personas prosperan cuando tienen una comprensión clara de sus expectativas. Saber qué esperar proporcionará una sensación de seguridad cuando todo se siente fuera de control. Las rutinas y los horarios pueden proporcionar una sensación de comodidad y seguridad para todas las personas, especialmente a los niños pequeños.**

- **Reunirse:** En tiempos de incertidumbre y tragedia, es importante que las familias se reúnan. Cree un **espacio seguro** donde todos los miembros de la familia puedan escuchar, imaginar y orar juntos. Abajo puede encontrar un devocional a continuación para ayudar en este tiempo juntos.
- **Conectarse:** Una vez reunidos, tómese el tiempo para comunicarse con Dios y entre unos mismos.
 - *Conectando con Dios:* Afirmando la presencia de Dios. Lean las escrituras juntos. Tales acciones nos ayudan a recordar la promesa que Dios está con nosotros "todos los días hasta el final de esta era actual" (Mateo 28,20). También puede optar por leer otro texto que le rinda consuelo y le ayude a reflexionar sobre sus emociones. Hay sugerencias enumeradas a continuación.
 - *Conectando con los demás:* Haga contacto físico: Mire los ojos del otro, tómese de las manos, ofrezca abrazos u otros gestos de paz. Es importante estar presentes el uno con el otro.

- **Maravillar:** Maravillarse juntos. Reflexione en sus sentimientos y preocupaciones. Escuche abiertamente mientras cada persona comparte. Invite a las personas a expresar cómo se sienten en respuesta a lo que escuchan, lo que ven o experimentan. Tómese el tiempo para validar todos los sentimientos y recuerde que no tiene que amenguar la ansiedad o el temor. Esto se llevará tiempo. Aquí hay algunas preguntas de reflexión:

o Para individuos y familias a medida que aprendemos, nos preparamos y respondemos a la pandemia del virus Corona:

- Me pregunto: ¿Qué has escuchado sobre el coronavirus?
- Me pregunto: ¿Qué preguntas tienes?
- Me pregunto: ¿Cómo te sientes a vista de esta enfermedad?
- Me pregunto: ¿Qué quieres decirle a Dios?
- Me pregunto: ¿Qué nos está diciendo Dios?
- Me pregunto: ¿Qué podemos hacer a continuación?

o Para individuos y familias que están orando por personas y comunidades impactadas por el Coronavirus:

- Me pregunto: ¿Qué has escuchado sobre el coronavirus?
- Me pregunto: ¿cómo te hace sentir esto?
- Me pregunto: ¿Qué preguntas tienes de esto?
- Me pregunto: "¿Cómo nos está llamando Dios a responder?"

- **Orar:** Hablen con Dios al unísono. Compartan sus emociones, temores y preocupaciones. Eleven sus esperanzas y pidan ayuda con los próximos pasos. Una oración de respiración simple puede ayudar a calmar la ansiedad. Respiren profundamente juntos y digan: "Señor, tú me mantienes a salvo". Luego exhalen: "Confío en ti" (basado en el Salmo 91). Repitan esto en grupo, disminuyendo su respiración y calmando sus espíritus.

- **Tarea:**

o Reflexionar: Tómese el tiempo para anotar, colorear, dibujar. Dé a todos en su familia tiempo para estar juntos mientras procesan en silencio todo lo que están experimentando. Puede optar por seguir esta vez con más reflexión o reflexionando. Pregúnte: "Me pregunto, ¿quieres contarme algo sobre tu dibujo, tu diario o tu tarea?" Un gran recurso para esto es: *[Praying in Color by Sybil MacBeth](#)*.

o Recreo: Recuerde jugar. Esta es una forma en la que procesamos nuestras emociones. Podemos usar nuestras acciones para expresar nuestros temores y ansiedades. También es una forma de ayudar a todos los miembros de nuestra familia a experimentar alegría en medio de la agitación y la tristeza.

o Responda: Tómese el tiempo para compartir lo que usted, su iglesia, su comunidad y otros están haciendo para ayudar a su familia y a otras personas afectadas por el Coronavirus. Hable acerca de cómo puede cuidar de su propio ser y proteger a los demás. Medite sobre lo que su familia puede hacer a continuación. Identifique los próximos pasos que debe tomar para ayudar a las personas de todas edades a superar sus sentimientos de impotencia. Las personas a menudo recuperan un sentido de control y poder cuando hay una tarea clara.

- Bendíganse los unos a los otros: Tómese el tiempo para bendecirse unos a otros. Dele gracias a Dios por su seguridad. Mire a cada miembro de la familia a los ojos y haga la señal de una cruz en la frente o en la palma abierta mientras se dice: "Dios está contigo, no estás solo. Estás bajo el cuidado de Dios".