

Paz, quédense tranquilos

Una guía para familias de cómo vivir en días alocados



UN RECURSO DEL TRAUMA HEALING INSTITUTE

Paz, Quédense Tranquilos: Una guía para familias de cómo vivir en días alocados

Por Margi McCombs PhD con Harriet Hill PhD.

Este es un material basado en la Biblia para padres e hijos en la pandemia de COVID-19. Está documentado en base a las mejores prácticas en salud mental, así como por la experiencia de más de dos décadas en sanidad de trauma a nivel mundial con iglesias de todas las tradiciones. *Paz, Quédense Tranquilos* está diseñado para familias con niños de 8 a 12 años, pero puede adaptarse fácilmente para otras edades.

Este recurso se puede usar de forma individual o junto con el folleto ***Más allá del desastre: una guía para sobrevivientes de primeros auxilios espirituales*** (ISBN 978-1-58516-293-2; artículo ABS 124852).

© 2020 American Bible Society. Primera edición, mayo de 2020

ISBN 978-1-58516-908-5

ABS Item 125026

Se concede permiso para reproducir este recurso (sin revisiones) para su uso en situaciones de desastre y capacitaciones.

Editado por Peter Edman

Ilustraciones de Ian Dale

Diseño de Robert Giorgio

Textos de las Escrituras: **TLA:** *Traducción en lenguaje actual* © 2000 by United Bible Societies. Usado con permiso. Todos los derechos reservados. **NTV:** *La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente* © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Visite **DisasterRelief.Bible** para obtener este y otros recursos sobre recuperación ante los desastres. Si tiene preguntas, comuníquese con **info@traumahealinginstitute.org**.



Este recurso producido por:



101 North Independence Mall East
Philadelphia PA 19106

Paz, quédense tranquilos

Una guía para familias de cómo vivir en días alocados

Lo que hay adentro

Nota para los Padres	5
1. Tiempo de historias	7
2. ¿Qué es el coronavirus?	11
3. ¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás?	15
4. ¿Qué podemos hacer mientras esperamos que las cosas mejoren?	20
5. ¿Qué dice Dios?	29
6. Actividad de cierre—Traigan sus preocupaciones a Jesús	34

Materiales Necesarios:

- Papel bond carta u oficio, o bien hojas de cuaderno
- Crayones, lápices de colores o marcadores
- Notitas adhesivas/*post it* o trozos de papel
- Algún tipo de cinta adhesiva
- Una caja pequeña o frasco con tapa (como una “caja de preocupación”)
- Una cruz pequeña, puede hacer la cruz con reglas de madera, clavos o palos

Nota para los Padres

Este folleto está diseñado para ayudar a que sus hijos se sientan seguros durante este tiempo de incertidumbre y cambio. Probablemente pasen más tiempo juntos en estos días, y como padres sientan el estrés que causa la interrupción y la decepción de esta crisis, preguntándose cuándo volverán las cosas a la normalidad. ¡Sus hijos sienten lo mismo!

Le invitamos a usar esta guía de forma que se ajuste al ritmo natural de su rutina familiar. Está dividido en seis secciones que puede programarlas de la manera que mejor le parezca. *Si tiene niños pequeños, o niños que puedan estar traumatizados por escuchar de muertes alrededor de ellos o afectados por alguna muerte cercana, por favor considere omitir la parte en la historia -Tiempos Difíciles- que aparece en cursiva.*

Sin embargo, escuchar a sus hijos es una de las mejores maneras de ayudarlos en tiempos difíciles. Es posible que los niños más pequeños no tengan palabras para describir sus sentimientos, por lo que puede ser útil alentarlos a dibujar y luego hablar con ellos sobre sus dibujos (o lo que han estado jugando).



El folleto ***Más allá del desastre*** podría ser útil para proporcionar otras formas de ayudar a los niños durante este tiempo. (Descargar en **BeyondDisaster.Bible**).

Los dibujos que hagan sus hijos durante esta experiencia podrían ser alentadores y provocar una sonrisa a muchas otras personas que también están pasando esta crisis en todo el mundo. Le invitamos a publicarlos en Instagram, etiquetándolos como: **#thikids**.

Oramos para que se mantengan sanos y salvos.

Trauma Healing Institute





Tiempo de historias

Tiempos difíciles

Mateo se sentó desganado en el sofá. Estaba irritado y aburrido. Todos estaban literalmente atrapados dentro de su casa; él, su hermana Emma de nueve años y su mamá. Mateo no podía ir a ninguna parte, no podía ver a sus amigos, tampoco podía llevar a pasear a su perro Chester al parque, y lo peor de todo para él, era que sus entrenos y juegos de fútbol fueron cancelados. Parecía una eternidad. No tenía idea de cuánto duraría esta situación tan alocada.

“¿Qué estás haciendo?” le preguntó Emma mientras se sentaba en el sofá junto a su hermano. “Vete”, le respondió Mateo levantándose del sofá, “no tengo ganas de hablar”. Mateo tenía doce años, pero se sentía mucho mayor que Emma. Él estaba seguro de que su hermana no tenía problemas de adultos como él.

“Escuché eso”, dijo mamá mirando a Mateo, ella estaba entrando en la sala en ese momento. “Estamos cansados de tu actitud gruñona y de cómo te descargas con nosotros. Todos estamos pasando un mal momento con toda esta situación, no solo tú”.

“Sí”, añadió Emma, encogiéndose de hombros “¿Me preguntaba si querías jugar un juego o algo así?” dijo Emma, y añadió: “Extraño a mis amigas y estoy cansada de estar en casa todo el tiempo”.

Mateo se puso los auriculares en los oídos y se sentó de nuevo en el sofá, con una expresión de preocupación y enojo en su rostro. Emma decidió ir a la cocina a buscar algo de comer.

Mientras tomaba el pan y sacaba la mermelada del refrigerador, su madre entró a la cocina. “¿Tienes hambre?” preguntó mamá pasando un brazo por los hombros de Emma, en un gesto de cariño, mamá se veía cansada. “Hija, cuando termines de preparar tu pan, ¿puedes traerlo a la sala? Necesito hablar contigo y con Mateo sobre algo importante”.

Unos minutos más tarde, Mateo y Emma estaban sentados en el sofá y su mamá se sentó en el sillón grande frente a ellos. Mateo y Emma se sentían nerviosos, y se preguntaban de qué tenía que hablar su mamá con ellos. “En primer lugar, necesito disculparme contigo, Mateo”, dijo mamá. “Te traté de la misma forma que lo hiciste tú con Emma. Esto también me está afectando a mí, pero no tengo que desquitar mis frustraciones con ustedes. ¡Lo siento mucho!”

Ella suspiró. “Y ahora tengo que darles no muy buenas noticias. A la abuela la ingresaron hoy en el hospital, porque su tos empeoró y le costaba respirar. Estoy segura de que la van a cuidar muy bien, pero no nos permiten ir a verla en este momento”.

Emma empezó a llorar. “¿Se va a morir la abuela?” preguntó entre sollozos.

“Todos esperamos que no”, dijo mamá. “Oraremos para que su cuerpo sea lo suficientemente fuerte como para combatir este virus. ¡Escuché de una señora de 97 años que se recuperó y pudo volver a su casa! La abuela es muy fuerte, creo que tiene muchas posibilidades de mejorar”.

Su mamá le dio un abrazo a su hija. “Y sabes Emma, que todos vamos a morir algún día, pero sabemos que cuando eso suceda, Jesús nos promete que nos iremos para estar con Dios para siempre. ¿Lo sabes verdad?” Emma asintió con la cabeza.

“¡Ah! ¡Odio lo que pasó con nuestras vidas!” dijo Mateo. “¿Cuándo van a mejorar las cosas? ¡Lo siento! estoy de muy mal humor porque estoy preocupado. Me preocupa que todos nos enfermemos y que pierdas tu trabajo como le pasó a la mamá de mi amigo, y *ahora también estoy preocupado por la abuela.*”

“Esto es difícil para todos, ¿verdad?”. Les preguntó su mamá. “Aunque las cosas son muy difíciles ahora, puedo prometerles dos cosas: la primera, que esto no durará para siempre; y la segunda, que mientras vivamos en estos días tan locos, Dios estará con nosotros. Vamos a enfrentar esto juntos, y con la ayuda de Dios, lo vamos a superar”.

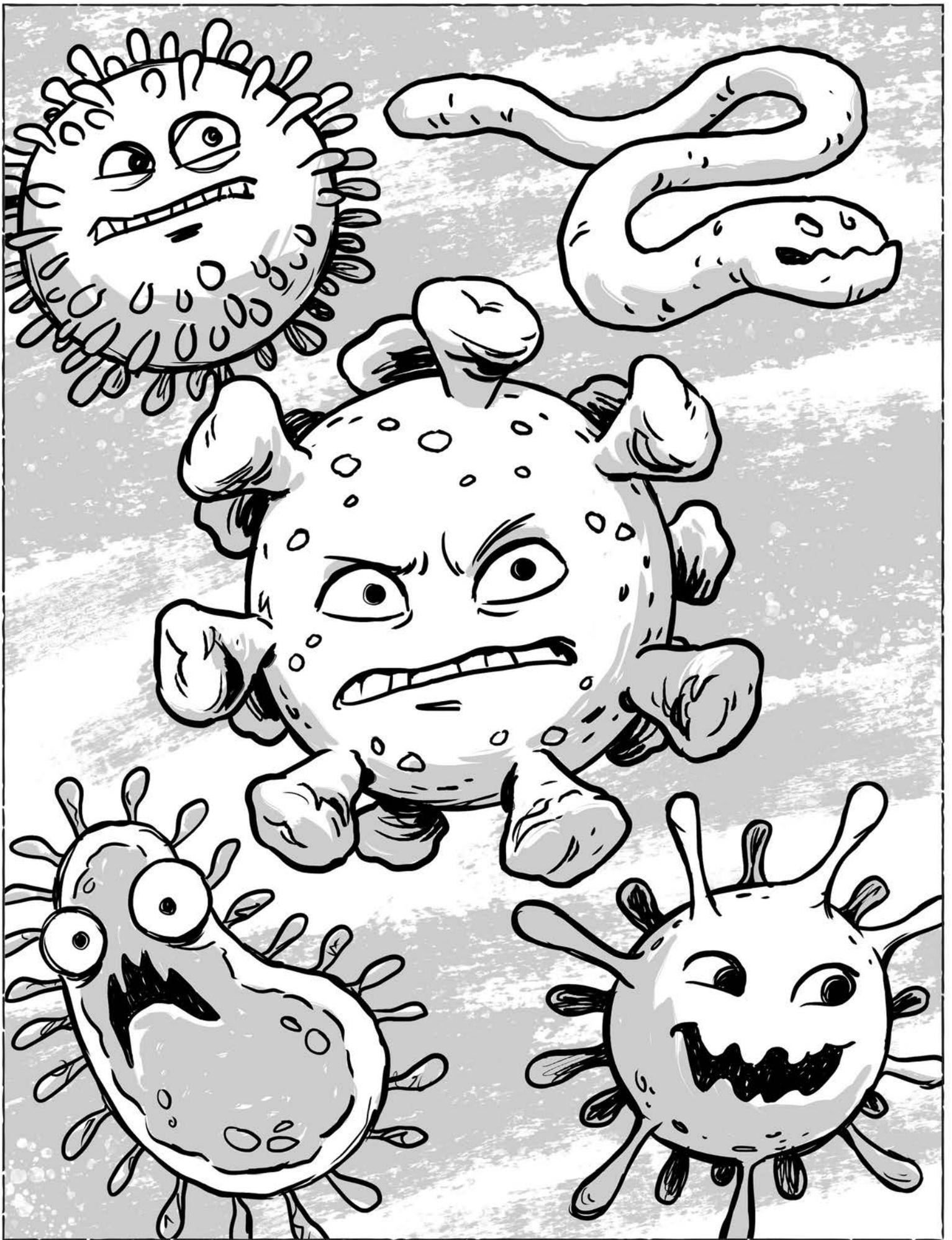
Emma había dejado de llorar y Mateo se había relajado. “Entonces, ¿qué les parece si hacemos pizza para cenar?” les preguntó mamá. “Prepararé la masa y ustedes dos elegirán qué ingredientes desean en su pizza”. Y así, entraron todos juntos a la cocina.



Charlemos...

1. ¿Por qué Mateo no estaba de ánimo para hablar con Emma?
2. ¿Por qué mamá le gritó a Mateo?
3. ¿Alguna vez sus sentimientos los vuelven impacientes con los demás?
4. *¿Por qué creen que no les permitieron ir a ver a la abuela al hospital?**
5. Esa vida tan alocada que están viviendo Mateo y Emma, ¿se parece a la de ustedes en este momento?

**si no está realizando la parte en cursiva, omita esta pregunta.*





¿Qué es el coronavirus?



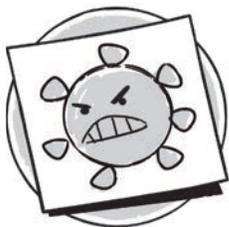
¿Saben qué es un virus?
¿Qué saben sobre el coronavirus?

Después de que sus hijos hayan respondido, puede agregar lo que no se haya mencionado y le parezca relevante de la lista a continuación.

Puntos de conversación

- Un virus es un germen muy pequeño que no se puede ver a simple vista. No puede vivir por si mismo por mucho tiempo, sino que debe entrar en un cuerpo humano para sobrevivir. Hay muchas enfermedades que son causadas por un virus y posiblemente conocen, como la varicela, el sarampión, los resfriados y la gripe.
- Recientemente, apareció un nuevo virus que los médicos y científicos nunca habían visto, este virus comenzó a infectar personas en la China. Es un nuevo tipo de coronavirus, se llama así porque su forma parece como una corona puntiaguda por todas partes. Solo se puede ver a través de un buen microscopio.

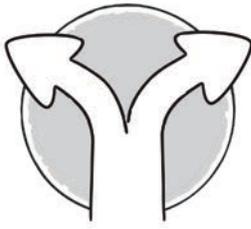
- Existen varios tipos de coronavirus, incluido el virus que causa el resfriado o la gripe común.
- Este nuevo coronavirus causa una enfermedad llamada COVID-19. Los médicos todavía están aprendiendo al respecto.
- Últimamente, este virus ha enfermado a muchas personas. La mayoría de las personas que se contagian con COVID-19 mejoran por sí solas, pero hay algunas personas que sus cuerpos no son lo suficientemente fuertes para combatirlo, y tienen que ir al hospital. Algunos de ellos mueren.
- Este virus se ha extendido a muchos países de todo el mundo. A esta propagación del virus se le llama pandemia.
- Médicos, científicos, enfermeras y otros trabajadores están trabajando muy duro para ayudar a las personas a mantenerse saludables.



Actividad

Dibujar un coronavirus

Dé a cada miembro de la familia una hoja de papel en blanco o papel de cuaderno, crayones, lápices de colores o marcadores. Pídeles que dibujen cómo se imaginan un coronavirus. Encuentre un lugar para colgarlo o publique las fotos de los dibujos.



Actividad

Juego verdadero o falso

Haga dos letreros grandes: uno que diga **VERDADERO** y otro que diga **FALSO**. Péguelos o colóquelos en lados opuestos de la habitación.

Lea una vez cada oración de la lista, deles tiempo a los miembros de su familia para decidir en qué parte deciden colocarse de acuerdo a la oración.

1. Este virus solo está enfermando personas en ...
[agregue el nombre de su país]
2. Este virus puede permanecer vivo en los juguetes del patio durante días.
3. El virus puede vivir afuera en las flores y los árboles.
4. Todos los que se contagian con este virus morirán.
5. Es posible haberse infectado con este virus y no tener ningún síntoma, como fiebre o tos.
6. Este virus se llama coronavirus porque tiene una corona puntiaguda por todas partes.
7. Los científicos ya sabían de este coronavirus desde hace mucho tiempo.
8. No hay nada que podamos hacer para protegernos de este virus.
9. Si se enferma significa que ya se contagió de COVID-19.
10. Solo los ancianos pueden contagiarse con este virus.

Ver respuestas en la página 39.





¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás?

Charlemos...

Este coronavirus es como el villano de una película. ¿Qué podríamos hacer para evitar que nos ataque tratando de enfermarnos?

Después de que sus hijos hayan respondido, puede agregar lo que no se haya mencionado y le parezca relevante de la lista a continuación.

Puntos de conversación

- Este virus ingresa al cuerpo a través de la boca, la nariz y los ojos.
- Cuando alguien que ya tiene el virus no se cubre al toser o estornudar, el virus puede entrar en el aire, y si estamos cerca de estas personas podemos contagiarnos. Si tosen o estornudan en sus manos, y después tocan algo o alguien más, el virus puede pasarse a la siguiente persona u objeto que ellos toquen.
- Las mejores maneras de protegernos de contraer el virus o evitar transmitirlo son: mantener nuestras manos limpias, no tocarnos la cara; y mantener cierta distancia de los demás.



- Utilice una mascarilla, tapa bocas o un pañuelo para cubrir la nariz y la boca si necesita salir y estar donde hay otras personas.
- Si necesitan toser o estornudar, tosan o estornuden cubriendo su boca con el codo.

- Suénense la nariz con un pañuelo limpio y tiren el pañuelo a la basura inmediatamente.



- Mantengan las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.
- Lávense las manos con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos, en ese tiempo pueden cantar dos veces una canción, ya sea “Feliz Cumpleaños” o la canción “Ping Pong es un muñeco” para niños más pequeños.

- Ayuden a su familia a mantener las cosas limpias. Usen alcohol en gel, pueden usar toallitas desinfectantes para limpiar las cosas que más tocan, como: escritorios, manecillas de grifos, apagadores de luz, controles remotos de TV, manecillas de puertas, tabletas y computadores.
- Si alguien se siente enfermo, quédese en casa y si ya está en casa, trate de quedarse en una habitación. Asegúrese de limpiar bien el baño cada vez que lo utilice.





Actividad

Etiqueta con el codo

Los expertos en salud sugieren que, en lugar de saludar con beso, abrazos, dar la mano o un puño como saludo, nos toquemos los codos. Esto disminuye la posibilidad de que las personas puedan transmitir el virus.

Encuentre un lugar lo suficientemente grande como para que la familia pueda jugar. Decidan quién será “ET” para comenzar el juego. ET intenta hacer contacto codo a codo con los demás; la primera persona cuyo codo es tocado por el codo de ET se convierte en ET para la siguiente ronda.

(ET = personaje de la película “Extra Terrestre”)



Actividad

Señales de seguridad

Coloquen letreros en la casa que les ayuden a todos a recordar los buenos hábitos.

¿Pueden pensar en qué recordatorios quieren escribir en los letreros?

Pídale a cada miembro de la familia que escriba o dibuje un letrero que ayude a las personas a recordarse de lavarse las manos y cantar la canción “Ping Pong es un muñeco”, usar desinfectante para manos, limpiar las manecillas de las puertas, etc. Coloreen los letreros y péguenlos alrededor de la casa en los lugares apropiados.







¿Qué podemos hacer mientras esperamos que las cosas mejoren?



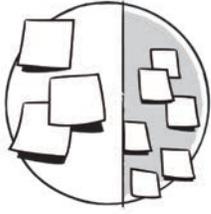
¿Cómo cambiaron nuestras vidas desde de que apareció el coronavirus?

(Escriba las respuestas en una hoja de papel grande y péguelas en un lugar donde todos puedan verlas).

El cambio puede ser difícil, y muchos cambios al mismo tiempo pueden ser más difíciles. A continuación, algunas ideas que pueden ayudarles a enfrentar los cambios que este coronavirus ha traído a nuestras vidas.

PONGAN ATENCIÓN A SUS SENTIMIENTOS

Es normal sentirse triste, preocupado, enojado o asustado cuando muchas cosas cambian, y especialmente cuando estas empeoran. Esta situación del coronavirus nos ha llevado a quedarnos en casa, trayendo cambios que nos han hecho perder cosas a las que estábamos acostumbrados, como la libertad de ir a lugares, ir a la escuela y salir con nuestros amigos. Es bueno hablar sobre lo que hemos perdido y cómo nos sentimos al respecto.



Actividad

Tener, no tener

1. Dé a cada miembro de la familia post it o notitas adhesivas, o bien trozos de papel y cinta adhesiva.
2. En cada notita o trozo de papel, escriban algo que les encanta hacer o tener, una persona con la que les gusta pasar tiempo (los niños pequeños pueden hacer dibujos).
3. Encuentren una ventana o un lugar en una pared donde puedan pegar estas notas.
4. Cuando todos hayan terminado, cada persona debe compartir lo que escribió o dibujó en sus notitas.
5. El siguiente paso es identificar o encontrar las cosas que ya no tiene, lo que ya no puede hacer y las personas con las que ya no puede estar físicamente debido a este coronavirus, puede escribir estas cosas en otras notitas adhesivas. Coloque esas notitas en un grupo separado en otra ventana o pared.
6. Cuando todos hayan terminado, dele a cada persona la oportunidad de compartir las cosas o personas de su lista de pérdidas o —lo que no tiene ahora. A medida que menciona cada pérdida, compartan con su familia cómo le hace sentir esto.
7. Por último, todos pueden turnarse para leer las notas con las cosas que todavía tienen, las cosas que aún pueden hacer y las personas que aman con quienes todavía pueden pasar tiempo.



Actividad

La caja de preocupaciones

Pídale a cada miembro de su familia que diga una o más cosas que le hacen sentir preocupado.

Encuentre una caja o recipiente grande. Coloque marcadores o lápices, trozos de papel o tarjetas para escribir en el centro de la mesa. Pídale a cada miembro de la familia que escriban algo que les preocupe en cada trozo de papel (los niños pequeños pueden hacer un dibujo) y después colóquelos en la caja.

Cierre la caja (o tape el recipiente) y déjenlo a un lado. Asegúreles a los niños que harán algo con esas preocupaciones más adelante.



Actividad

Autorretrato

Dé a cada miembro de la familia una hoja de papel grande. Pídales que dibujen una imagen de sí mismos que muestre cómo se sienten durante estos días que se han quedado en casa. Cuando todos hayan terminado, invite a cada uno a compartir su foto. Cuelgue los dibujos en una pared, póngalos en un álbum de recortes o tome fotos de ellos para mantenerlos como parte de los álbumes de su familia.



HAGAN ALGO DIVERTIDO

Charlemos...

¿Qué tipo de cosas divertidas podríamos hacer durante este tiempo?

Después de que sus hijos hayan respondido, puede agregar lo que no se haya mencionado y le parezca relevante de la lista a continuación.

- Hacer caminatas dentro de áreas seguras y permitidas
- Hacer karaoke de canciones divertidas en la sala de su casa
- Hacer un video de su familia cantando o haciendo un drama. Envíelo a amigos y familiares que no están cerca de ustedes.

- Escriba cartas o tarjetas, puede usar opciones en línea para enviarlas y conectarse con amigos y familiares.
- Preparen una bolsa de víveres para ayudar a alguien que lo necesite
- Juegos de mesa, rompecabezas
- Hacer manualidades
- Hacer álbumes de fotografías o recortes
- Cocinar juntos
- Aprender algo nuevo
- Escribir un libro e ilustrarlo
- Construir algo juntos, como legos o maquetas
- Encuentren buenas noticias en línea y compártanlas

Anime a cada miembro de la familia a elegir una o dos de estas sugerencias (o pueden hacer las suyas propias), coloquen en el calendario una actividad por día y organicen quién puede dirigir cada actividad.

Otras ideas

①

②

③



HACER/MANTENER RUTINAS



¿Cómo podemos mantenernos saludables durante este tiempo?

Después de que sus hijos hayan respondido, puede agregar lo que no se haya mencionado que le parezca relevante de la lista a continuación.

- Mantengan un horario regular, tanto como sea posible.
- Duerman de 8 a 10 horas todas las noches
- Traten de acostarse a la misma hora cada noche y levantarse a la misma hora cada mañana.

- En los días escolares, sigan la rutina matutina como si fueran a la escuela.
- Coman comida saludable y traten de limitar los postres/dulces a porciones que normalmente comerían en días activos.
- ¡Hagan ejercicio! Salgan a caminar si está permitido, hagan una rutina de ejercicios simple con toda la familia o practiquen alguna técnica de estiramiento juntos, como Pilates.

Considere también agregar actividades más estructuradas durante el día.

- Comience o aumente los tiempos de oración familiar en la mañana o en la tarde.
- Tomen tiempo para leer la Biblia y leer historias en voz alta, después del almuerzo, por ejemplo.
- Cada miembro de la familia puede memorizar un versículo de la Biblia a la semana.
- Durante la cena, pida a todos en la mesa que compartan tres cosas por las que están agradecidos.
- Programe un horario cada día para orar con otra familia a través de Internet, por teléfono o a una distancia que sea segura.



Utilice este tiempo para reconocer lo difícil que es mostrarse amables cuando todos en la familia luchan con sentimientos difíciles como frustración, enojo, miedo, tristeza y preocupación. Deje que este pasaje de la Biblia se convierta en un recordatorio familiar:

...Sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo.

Efesios 4:32 NTV

AYUDEMOS AL MUNDO

Puede pensar que, por estar atrapado en su casa, no puede hacer nada para ayudar en esta pandemia. ¡Eso no es cierto!



Charlemos...

¿Cómo podemos ayudar al mundo?

Después de que sus hijos hayan respondido, agregue estos dos puntos.

- **Quédense en casa.** Si su gobierno le pide que se quede en casa, hágalo. Es la mejor forma de ayudar a detener la propagación del virus. Cuando se quedan en casa, se unen a millones de personas en todo el mundo que están haciendo lo mismo para evitar que este virus enferme a más personas.
- **Oren.** Personas de todo el mundo están pasando momentos muy difíciles con esta pandemia. Muchos están siendo contagiados. Los médicos y las enfermeras están trabajando muy duro. Algunas personas están teniendo problemas para conseguir comida. Podemos orar todos los días por estas personas y otras personas con otras necesidades. ¡Dios escucha nuestras oraciones!







¿Qué dice Dios?

Jesús es el Hijo de Dios. Cuando vino a vivir entre nosotros, Jesús parecía una persona común. Incluso sus amigos y seguidores más cercanos al principio pensaron que era un hombre más. En esta historia, comienzan a darse cuenta de que él es mucho más que eso. Veamos qué hizo Jesús en una situación muy difícil, cuando todos a su alrededor estaban preocupados y asustados.

Lea la historia a continuación. Es del Evangelio de Marcos en la Biblia. Justo antes de esta historia, Jesús había estado enseñando a grandes multitudes de personas durante todo el día, y estaba extremadamente cansado.

Entonces dejaron a la gente y atravesaron el lago en una barca. Algunos fueron también en otras barcas. De pronto se desató una tormenta. El viento soplaba tan fuerte que las olas se metían en la barca, y ésta empezó a llenarse de agua. Entre tanto, Jesús se había quedado dormido en la parte de atrás de la barca, recostado sobre una almohada. Los discípulos lo despertaron y le gritaron: “Maestro, ¿no te importa que nos estemos hundiendo?” Jesús se levantó y ordenó al viento y al mar que se calmaran. Enseguida el viento se calmó, y todo quedó completamente tranquilo. Entonces Jesús dijo a sus discípulos: “¿Por qué estaban tan asustados? ¿Todavía no confían en mí?”

Pero ellos estaban muy asombrados, y se decían unos a otros: “¿Quién es este hombre, que hasta el viento y el mar lo obedecen?”

Marcos 4:36-41 TLA

Charlemos...

1. ¿Por qué Jesús estaba durmiendo en la barca durante la tormenta?
2. ¿Por qué los discípulos pensaron que ellos no le importaban a Jesús?
3. Cuando dijo: “¡Paz!” y les ordenó que se calmaran ¿por qué el viento y el mar le obedecieron?
4. ¿Por qué vino temor sobre sus amigos cuando Jesús dijo eso?
5. ¿Qué es lo que más les asusta ahora, con esta pandemia?

Puntos de conversación

- La Biblia nos enseña que Jesús es hombre y es Dios al mismo tiempo. Como hombre estaba cansado, pero como Dios tiene poder sobre el viento y las olas (Salmo 104:5-7; Juan 1:3; Colosenses 1:16).
- Los amigos de Jesús estaban asombrados después de la tormenta porque se dieron cuenta de lo poderoso que es Jesús. Ellos aún no entendían que Dios estaba con ellos en Jesús.
- Cuando tengamos miedo, podemos pedirle a Jesús que nos ayude.
- Dios está con nosotros ahora mismo.



Actividad **¡Actúenlo!**

Esta es una historia divertida para representar. Si usa su imaginación y sus cuerpos para representar esta historia, puede ayudarles a comprenderla de una manera más profunda.

Involucre a toda la familia y no olvide agregar efectos de sonido! Encuentre accesorios para la barca y la almohada, y disfraces para los amigos, el viento, etc. Decida quién actuará en estos roles:

- Narrador
- Jesús
- Amigos de Jesús
- Viento y olas (opcional)

Alguien podría ser el director, mientras que otra persona puede crear un video usando su teléfono. Todos dicen sus propias líneas y el narrador lee el resto de Marcos 4:36-41.

Charlemos...

Haga estas preguntas a las personas que interpretaron cada una de las partes.

“Amigos”: ¿Cómo se sintieron ...

1. cuando el viento soplaba fuerte y las olas inundaban la barca?
2. cuando encontraron a Jesús dormido en la parte trasera de la barca?
3. cuando Jesús le ordenó al viento que se callara?
4. cuando Jesús les preguntó por qué tenían miedo?

“Viento”: ¿Cómo te sentiste cuando Jesús te reprendió?

“Olas”: ¿Cómo se sintieron cuando Jesús les dijo que se quedaran quietas?

“Jesús”: ¿Cómo te sentiste ...

1. cuando los discípulos te despertaron?
 2. cuando viste el problema que provocó la tormenta?
 3. cuando las olas se calmaron?
-

Todos: ¿Descubrieron algo nuevo que no habían visto antes en esta historia, mientras la estaban representando?

Si decide detenerse aquí por hoy, concluya esta sección con oración o canten una canción juntos.





Actividad de cierre

Traigan sus preocupaciones a Jesús

Coloque una cruz pequeña en un lugar donde su familia pueda sentarse al alrededor. Coloque “La caja de preocupación” frente de la cruz. Puede elegir un adolescente o adulto para dirigir esta actividad.

Preguntar: “¿Por qué creen que pusimos nuestra caja de preocupaciones junto a la cruz?” Cuando todos hayan tenido la oportunidad de responder, lea el siguiente versículo.

La Biblia dice,

Así que pongan sus preocupaciones en las manos de Dios, pues él tiene cuidado de ustedes.

1 Pedro 5:7 TLA

Ahora lea lo siguiente o exprese estas ideas con sus propias palabras:

“Esta cruz es un símbolo del amor de Dios por nosotros. Él envió a su Hijo Jesús al mundo para sanarnos en todos los sentidos: nuestros cuerpos, mentes y almas. ¡Jesús está en el cielo incluso ahora, orando por nosotros!”

“Podemos llevar todas nuestras preocupaciones a Jesús. Él nos ha dicho que no nos preocupemos y, sin embargo, sabe lo difícil que es para nosotros. Mantendremos nuestra caja de preocupaciones todo el tiempo que sea necesario. Pueden agregar sus preocupaciones cuando lo deseen. Y podemos seguir entregándolas a Dios, incluso si esto tiene que ser muchas veces al día. Él siempre está dispuesto a escucharnos.”

“Así como cuando Jesús estaba en la barca con sus amigos durante un tiempo muy difícil, Jesús está y estará aquí con nosotros durante este tiempo de coronavirus. Estas son sus palabras para nosotros: ¡Paz! ¡Quédense tranquilos!”

“¿Qué otras cosas podría decirnos Jesús?” Deje que los miembros de la familia respondan. Luego lea uno o más de los siguientes pasajes:

 ¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios!

Salmo 46:10

No tengan miedo.... ¡Tengan ánimo! ¡Yo estoy aquí!

Marcos 6:50 NTV

Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo.

Juan 14:27 NTV

Nunca te fallaré. Jamás te abandonaré.

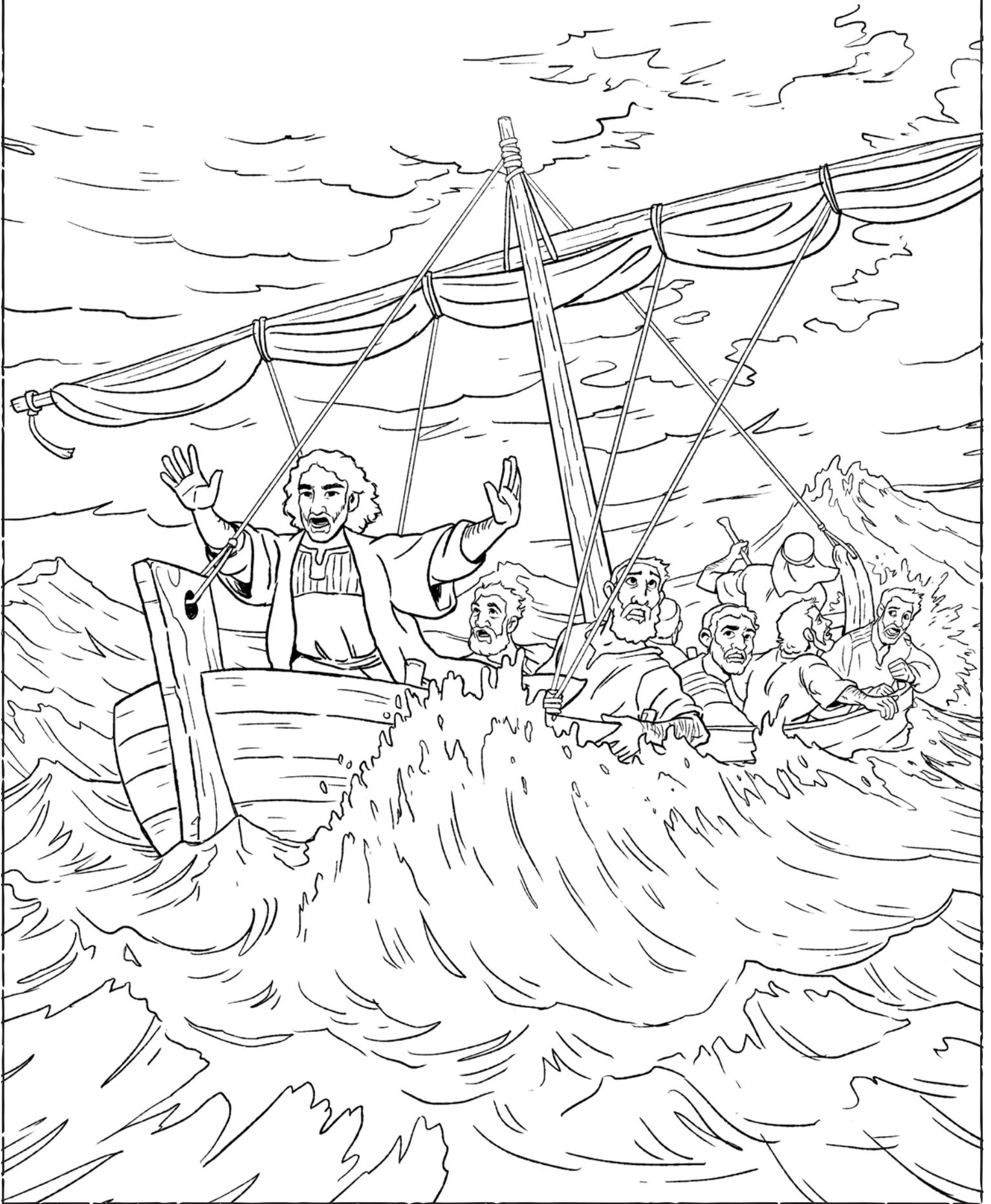
Hebreos 13:5b

“Pidámosle a Jesús que nos ayude a soltar nuestras preocupaciones mientras se las damos”. Haga una oración simple con su familia mientras le dan sus preocupaciones a Dios y le piden que su presencia reconfortante los acompañe durante este momento difícil. (Por ejemplo, “Jesús, te entregamos todas nuestras preocupaciones. Por favor, danos tu paz. Amén”.)

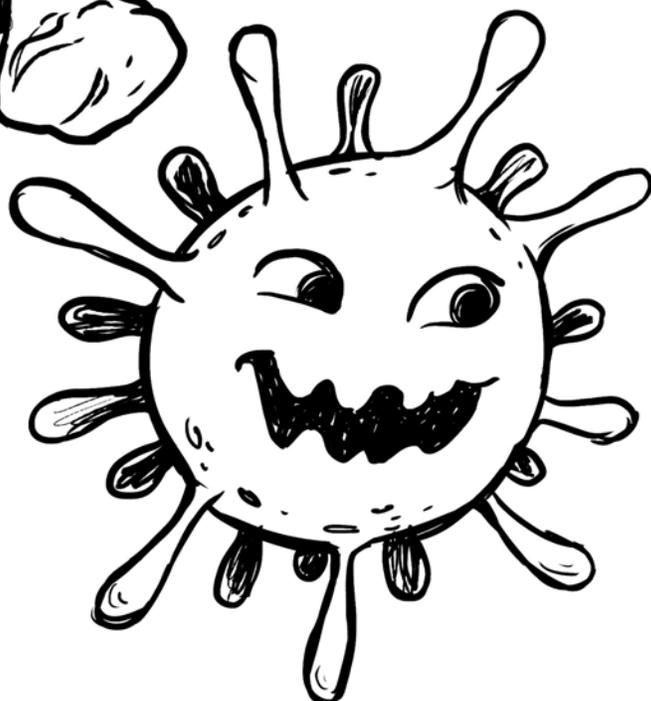
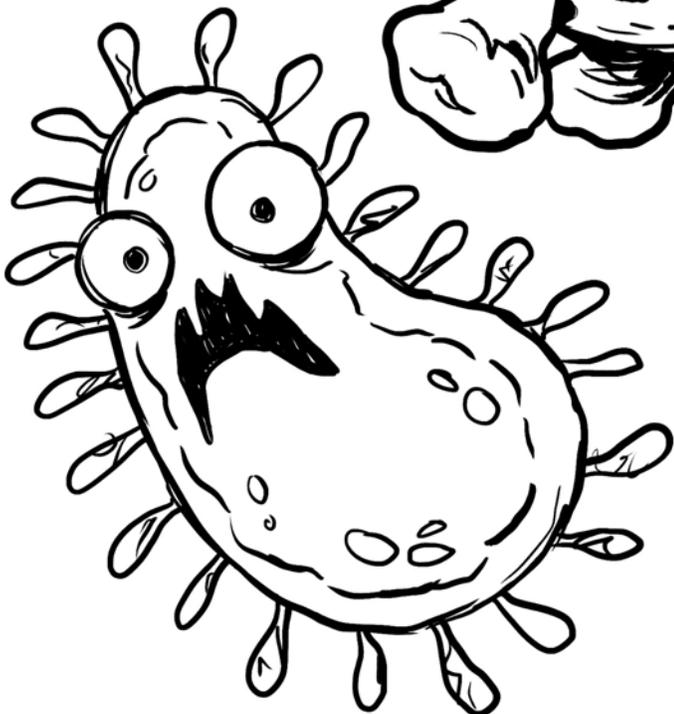
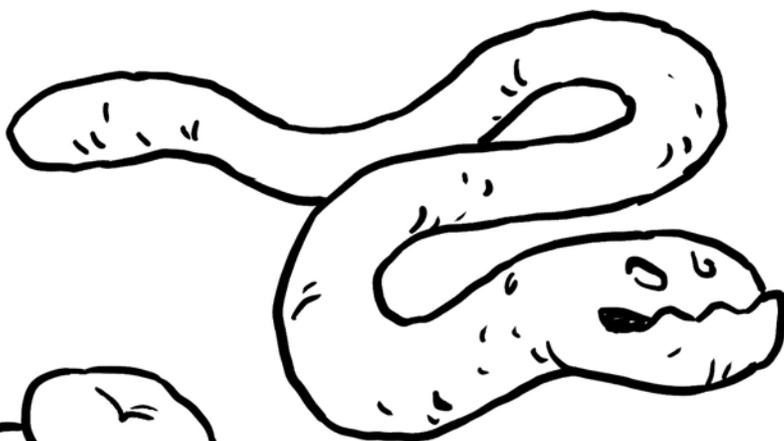
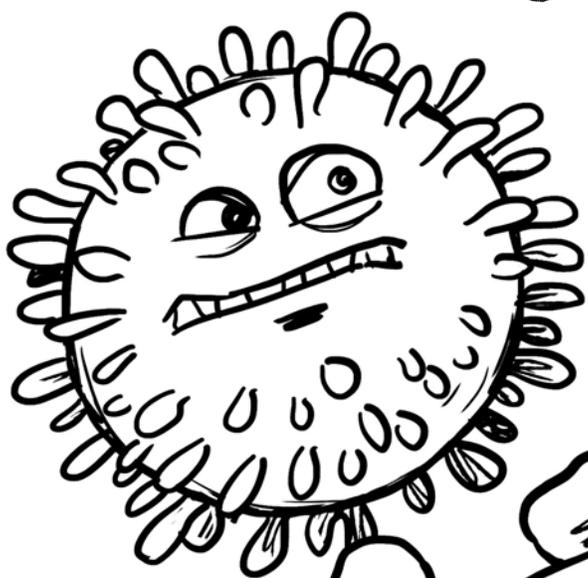
“Véanse unos a otros y repitan estas palabras juntos. ¿Listos?”

“Jesús dijo a las olas, ‘PAZ, QUÉDENSE TRANQUILOS.’”

Hoja de colorear



Hoja de colorear



Respuestas del Juego V/F

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. Falso | 6. Verdadero |
| 2. Verdadero | 7. Falso |
| 3. Falso | 8. Falso |
| 4. Falso | 9. Falso |
| 5. Verdadero | 10. Falso |

Otros pasajes de la Biblia que podría leer con sus hijos

1 Reyes 17:1, 8-24. Elías y la viuda de Sarepta

2 Reyes 5:1-15. Naamán y la niña

Mateo 18:1-4, 10-14. Los pequeños y la oveja perdida

Marcos 6:45-52. Jesús camina sobre el agua y calma otra tormenta

Marcos 10:13-16. Jesús bendice a los niños

Lucas 12:22-24. Jesús enseña sobre la preocupación



Trauma Healing
Institute