

## Recurso Covid-19 para el Fin de Semana Mundial de Oración 2022 – Adulto

Este es un recurso para adultos para el Fin de semana mundial de oración que se centra en los problemas causados por la pandemia Covid-19. Mientras trabaja con la información, los versículos de la Biblia, las actividades y las oraciones, asegúrate de seguir el distanciamiento social y las demás precauciones de seguridad necesarias para mantenerte a salvo del Covid-19.

### Sección 1: Cómo afrontar la pérdida

Este ha sido un momento difícil para todos, y muchos de nosotros hemos perdido amigos o familiares, o hemos luchado con otros tipos de pérdidas durante esta pandemia mundial. El duelo es el nombre de las emociones dolorosas que sentimos cuando perdemos a alguien o algo. Como seres humanos, la conexión con otras personas es muy importante para nosotros, y es por eso que nos sentimos mal cuando nos separamos de aquellos a quienes amamos, y por qué perder a un ser querido crea el mayor dolor. También podemos afligirnos por otras pérdidas: estar separados de amigos y familiares, o de nuestro hogar; perder el acceso a un lugar familiar como la escuela, el lugar de trabajo o nuestro lugar de culto. Y también podemos llorar por cosas que no son tan fáciles de ver: como perder nuestro sentido de seguridad o nuestras esperanzas para el futuro.

También es importante recordar que tenemos un Dios de consuelo que está con nosotros a través de nuestro dolor. Comenzar cada día con un breve período de oración puede ayudarte a conocer la presencia de Dios. Podrías intentar hablar con alguien que se preocupe por ti sobre cómo te sientes, o podrías conectarte con una iglesia local para recibir apoyo. Para ayudar a afrontar la pérdida, es importante que nos demos tiempo para pensar en lo que se ha perdido. Además de esto, tratar de mantener tu rutina normal tanto como sea posible puede ayudarte a comenzar a avanzar.<sup>1</sup>

Este ha sido un momento muy difícil para muchos de nosotros, pero tratemos de aferrarnos a la esperanza de que lleguen días mejores y sepamos que Dios está con nosotros.

#### Versículos de la Biblia:

- 2 Corintios 1:3-5 (Nueva Versión Internacional): Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre misericordioso y Dios de toda consolación, quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que, con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren. Pues, así como participamos abundantemente en los sufrimientos de Cristo, así también por medio de él tenemos abundante consuelo
- Salmo 34:18 (Nueva Versión Internacional): El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.
- Mateo 11:28-30 (Nueva Versión Internacional): «Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana».

**Actividad:** Recorta la forma de un corazón. En un lado escribe o dibuja a alguien o algo que extrañe, y escribe algunas palabras alrededor de cómo esa persona o cosa te hizo sentir. En el otro lado del corazón escribe una oración corta, agradeciendo a Dios por esa persona o cosa y los recuerdos que guardas.



<sup>1</sup>La información que se utiliza aquí es del Programa de mentoría telefónica para niños y familias de Viva: Fase 2: Conectarse



**Oración:** Señor, haznos saber tu consuelo mientras lamentamos lo que hemos perdido. Gracias por nuestras experiencias pasadas y porque podemos atesorar nuestros recuerdos para siempre. Ayúdanos a encontrar una nueva alegría a medida que avanzamos en tu presencia. Amén.

*Luego pueden continuar con un tiempo de oración abierta juntos.*

*Los alentamos a recordar a los niños de todo el mundo en sus oraciones, ya que muchos niños también están experimentando el dolor de la pérdida. Oren para que puedan conocer el amor de Dios a través de las dificultades que enfrentan.*

## **Sección 2: Encontrar esperanza en tiempos difíciles**

Todos hemos experimentado estrés, presión y ansiedad durante el último año. Con el repentino inicio de la pandemia Covid-19, muchos de nosotros nos hemos sentido desmoralizados y luchando por encontrar esperanza.

Durante este tiempo, es importante recordar que Dios está con nosotros y se preocupa por nosotros. Todos tenemos fortalezas dadas por Dios que podemos usar para ayudarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean. ¿Cuáles son tus fortalezas y cómo puedes usarlas para bendecir a quienes te rodean? También tenemos capacidad de recuperación que nos ayudará a superar estos tiempos difíciles. La resiliencia es la capacidad de manejar nuestras reacciones al estrés para que podamos funcionar bien, incluso cuando suceden cosas malas. La resiliencia se ha ido acumulando a lo largo de nuestras vidas, especialmente cuando encontramos formas de superar desafíos como los que hemos enfrentado recientemente.

Mantenerte conectado con tu iglesia local puede ayudarnos a tener esperanza para el futuro y puede ser un poderoso recordatorio para estar agradecidos por las cosas buenas. Durante el transcurso de este Fin de Semana Mundial de Oración, te alentamos a buscar momentos de alegría y aliento, no importa cuán pequeños sean, y agradecer a Dios por ellos. Observa lo que la gente de su comunidad está haciendo para ayudarse unos a otros, buscar la belleza en la naturaleza o notar las formas en que sus hijos están creciendo. Intenta conectarte con las personas que te importan, incluso si eres solo una breve llamada telefónica, mensaje o chat de video.<sup>2</sup>

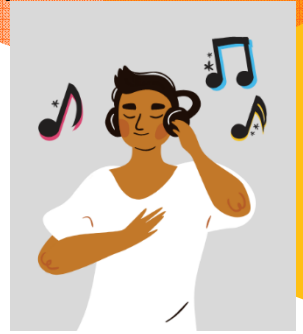
En tiempos oscuros es muy importante darte cuenta de los aspectos positivos y mantenerte conectado con quienes le rodean. Te ayudará a encontrar la esperanza que necesitas para superar este momento desafiante.

### **Versículos de la Biblia:**

- Juan 1:5 (Nueva Versión Internacional): Esta luz resplandece en las tinieblas, y las tinieblas no han podido extinguirla.
- Salmo 62:5-6 (Nueva Versión Internacional): Solo en Dios halla descanso mi alma; de él viene mi esperanza. Solo él es mi roca y mi salvación; él es mi protector y no habré de caer.
- Filipenses 4:5-7 (Nueva Versión Internacional): Que su amabilidad sea evidente a todos. El Señor está cerca. 6 No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.

---

<sup>2</sup>La información que se utiliza aquí es del *Programa de mentoría telefónica para niños y familias de Viva: Fase 2: Conectarse*



**Actividad:** Si puedes, toca una canción que te ayude a reflexionar sobre la fidelidad de Dios. Tal vez la canción especial para el Fin de Semana Mundial de Oración '[Enseñame](#)', o la canción de adoración '[La Bendición](#)'. Si no puedes escuchar música, piensa en la letra de una canción de adoración familiar o concéntrate en los versículos bíblicos anteriores. Dedica tiempo a reflexionar sobre las palabras en la presencia de Dios.

**Oración:** Señor, gracias por tu fidelidad a través de estos tiempos desafiantes y por la comunidad que recibimos de los demás. Ayúdanos a reconocer las fortalezas que nos has brindado y muéstranos cómo podemos usarlas para ayudar a quienes nos rodean. Muéstranos los aspectos positivos de nuestro entorno y ayúdanos a encontrar alegría a través de ellos. Refresca y restaura nuestras mentes para que podamos enfocarnos en ti de nuevo y llenarnos de tu paz que trasciende todo entendimiento. Amén.

*Luego pueden continuar con un tiempo de oración abierta juntos.*

*Los alentamos a recordar a los niños de todo el mundo en sus oraciones, ya que muchos niños también están experimentando el dolor de la pérdida. Oren para que puedan conocer el amor de Dios a través de las dificultades que enfrentan.*