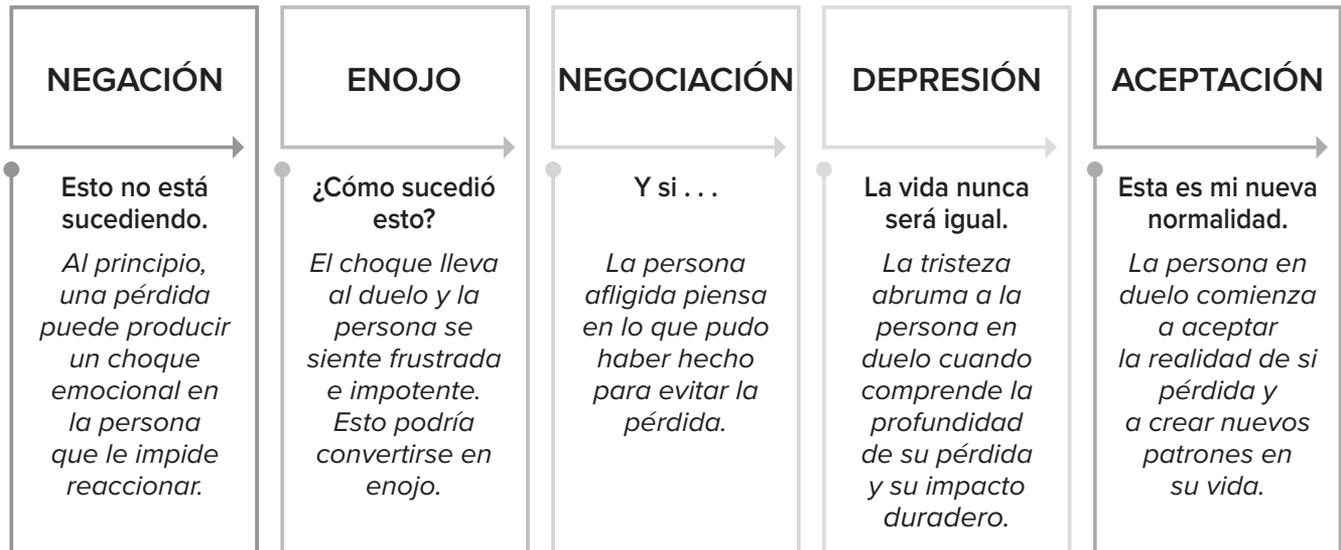


# Entendiendo el duelo

*El duelo es la respuesta natural a la pérdida. Cada persona sufre el duelo de manera diferente, pero hay cinco etapas principales que la mayoría de las personas experimentan cuando sufren una pérdida significativa.*



Cada persona atraviesa las etapas del duelo a su manera. Algunos van y vienen entre etapas o se saltan una o más etapas por completo. A veces, cosas pequeñas pueden desencadenar emociones intensas y sentimientos de profunda tristeza; sentimientos de ira o desesperación pueden surgir sorpresivamente después de muchos años.

No hay un tiempo «normal» para la duración del duelo. El proceso depende de factores como la personalidad, la edad, las creencias y el sistema de apoyo con que cuenta la persona. Con el tiempo, la tristeza disminuye y las personas hacen los ajustes necesarios para nuevamente disfrutar la vida y la alegría.

## CONSEJOS PARA ASUMIR EL DUELO

- «Dé tiempo al tiempo». Reconozca la pérdida y acepte sus sentimientos. Reconozca que el duelo es un proceso que requiere tiempo.
- **Relaciónese con Dios.** A pesar de la pérdida que está experimentando y de la decepción que pueda sentir, dedique el tiempo a leer o escuchar la Palabra de Dios. Sea sincero con Él acerca de sus emociones y pídale ayuda para procesar la pérdida.
- **Dedique tiempo a sus amigos y familiares.** Procure no aislarse.
- **Cuídese.** Haga ejercicio con regularidad, dé paseos al aire libre, aliméntese bien y duerma lo suficiente.
- **Reanude las actividades que son fuente de alegría.** Haga nuevamente aquellas cosas que disfruta.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Hable con otras personas que también están en un proceso de duelo. Podría sentirse más conectado y ofrecerle un entorno seguro para procesar su pérdida.

# Estudio de los personajes en libro de Rut

*Los personajes principales del libro de Rut ejemplifican el amor inquebrantable de Dios.*

*Lea los siguientes versículos e identifique los rasgos de carácter que descubra allí.*

*Luego, pida a Dios que desarrolle estos rasgos en su propia vida.*

## CARACTERÍSTICAS DE NOEMÍ

Rut 1:6–18	
Rut 1:20–21	
Rut 2:19–22	
Rut 3:1, 18	
Rut 4:14–17	

## CARACTERÍSTICAS DE RUT

Rut 1:15–16	
Rut 2:2	
Rut 2:6–13, 17–18	
Rut 3:5, 11	
Rut 4:15	

## CARACTERÍSTICAS DE BOOZ

Rut 2:1	
Rut 2:4–12	
Rut 2:14–16	
Rut 3:8–15	
Rut 4:9–10, 21–22	

# El cuidado providencial de Dios

*El libro de Rut muestra cómo Dios dirigió y protegió a Noemí y Rut, y proveyó para ellas. Utilice el espacio más abajo para reflexionar sobre el cuidado providencial de Dios en su vida.*

*Principales sucesos de mi niñez*

*Principales sucesos de mi juventud*

*Principales sucesos de mi edad adulta*

*Principales sucesos de los últimos cinco años*

Al dar una mirada retrospectiva a su vida, ¿cómo puede ver a Dios obrando soberanamente a través de situaciones tanto positivas como negativas?

¿De qué manera este descubrimiento lo ayuda a lidiar con el dolor, la ansiedad, la duda o cualquier situación que esté enfrentando en este momento?

## LECTURA BÍBLICA DIARIA

*Podemos confiar en que Dios nos cuida cuando nos refugiamos bajo sus alas (Rut 2:12). Ya sea que estemos afligidos o llenos de gozo, Dios nos llama a amar a quienes nos rodean, a trabajar arduamente y a depender plenamente de Él. Al mostrar su amor inefable, nuestra vida bendecirá a otros y sus propósitos se cumplirán.*

<b>LUNES</b> De la cárcel al palacio. Génesis 41:14, 33–44	Notas
<b>MARTES</b> David hecho rey de Israel. 2 Samuel 5:1–5	Notas
<b>MIÉRCOLES</b> Reacio a ser usado por Dios. Jeremías 1:4–10	Notas
<b>JUEVES</b> Un invitado inesperado. Lucas 19:1–10	Notas
<b>VIERNES</b> De perseguidor a predicador. Hechos 26:9–20	Notas
<b>SÁBADO</b> De esclavo a hermano. Filemón 8–16	Notas

Lea el Libro de Rut en una sentada esta semana. Considere cómo el carácter de Dios, reflejado en Noemí, Rut y Booz, impactó a quienes los rodeaban.

En el espíritu de generosidad de Booz, pida a Dios que lo guíe hacia una persona a quien pueda bendecir abundantemente esta semana.

Ore por alguien en su vida que esté afligido. Luego busque formas claras de alentar y atender a esa persona.

*Para la próxima lección, lea 1 Samuel 1:1 al 2:11.*