

Séptima sesión

Lo que tus manos han aprendido y hecho: Una meditación familiar guiada

1. Antes de empezar

Esta es una sesión diferente a las demás. Para prepararse para esta meditación, primero asegúrese de tener todos los materiales necesarios que se enumeran a continuación. Cuando los tenga, su familia estará lista para continuar.

- Tiras de tela de algún color claro de 1-2 pulgadas de ancho (2,5 a 5 cm) y de 3-4 pies de largo (90 a 120 cm). También puedes cortar vendas de ese tamaño de largo. Si le es difícil conseguir tela, considere cortar tiras de papel con las medidas que se menciona arriba pegandolas con cinta adhesiva o pegamento según las dimensiones mencionadas
- Marcadores que pueden escribir sobre tela.
- Un crucifijo que puede colocar en la mesa de centro de la sala o en su altarcito.

2. Vean los Videos Uno y Dos

El Video Uno ayudará a su familia a prepararse para esta reflexión. El Video Dos los guiará a través de una oración inicial, una reflexión y una breve actividad donde escribirán en las tiras de tela. Al final del video, compartirán con su familia cualquiera de las siguientes preguntas:

- ¿Qué notaron o pensaron mientras meditaban sobre sus manos? ¿Cómo fue expresar sus necesidades ante Dios? ¿Cómo fue escribirlas en esta tela?

3. Vean el Video Tres

Cuando su familia haya compartido sobre las preguntas anteriores, vea el Video Tres. Este video invitará a cada miembro de su familia a “vendar” la mano de otro miembro de su familia usando el trozo de tela que les pertenece a cada uno. Escuche las instrucciones durante el video.

Al final del tercer video, compartirán con tu familia estas preguntas:

- ¿Cuál fue su experiencia al ser vendados y al vendarle la mano a alguien más? ¿Qué fue difícil o agradable de la experiencia? ¿Qué sentimientos o pensamientos surgieron?

4. Vean el Video Cuatro

Cuando su familia haya compartido sus ideas sobre las preguntas anteriores, vean el Video Cuatro. Este video mencionará un Botiquín de Primeros Auxilios, el cual puede encontrar a continuación. El video también cerrará este momento con una oración. Cuando llegue ese momento, sigan las instrucciones al final del video.

"La Iglesia es un don que brota de las heridas de Cristo crucificado para acercarnos a la sanación y la unidad entre nosotros y con Cristo. Ahora, aten sus penas y oraciones a Cristo para que puedan unirse a algo más: al amor sanador, la misericordia y la esperanza de Cristo".

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

HERIDAS EMOCIONALES Y ESPIRITUALES

Salmo 147:3: El Señor sana los corazones quebrantados y venda sus heridas.

Seis pasos para el cuidado de heridas

1. Respire.
2. Reconozca su sentir y diga “estoy sufriendo”.
3. Pídale a Dios: “Ayúdame a recibir tu tierno amor y cuidado”.
4. Recuerde que ningún dolor es demasiado abrumador para Dios.
5. Comparta su dolor con otra persona: un amigo, un sacerdote, un ser querido o un consejero.
6. Adopte hábitos saludables como: salir al aire libre y hacer ejercicio.

Comuníquese con las oficinas de su diócesis o con las oficinas de Caridades Católicas y pregunte por los recursos de asesoramiento que puedan tener disponibles.

Síntomas: Señales de que está sufriendo

Tanto para niños como para adultos, los síntomas podrían incluir cualquiera de los siguientes:

En niños

- Aumento del miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza
- Regreso a viejos comportamientos: chuparse el dedo o mojar la cama
- Aumento de la irritabilidad y agresividad
- Dificultad para concentrarse en la escuela
- Aumento del llanto
- Pesadillas
- Aumento de dolores de cabeza, dolores de estómago, mareos y dificultad para respirar

En adultos:

- Además de los ya mencionados acerca de los niños:
- Revivir recuerdos de una experiencia traumática del pasado
- Latidos cardíacos irregulares; sensación de pánico
- Parálisis emocional o negación de las emociones
- Aislamiento
- Hipervigilancia
- Consumo de alcohol y drogas
- Aumento de conductas de riesgo, violentas y agresivas
- Histeria, pánico