Guía de acompañamiento para adolescentes sobrevivientes al terremoto

No estás solo.
Tu historia importa.
Juntos, seguimos adelante.

- El duelo
- La esperanza y la fe
- La resiliencia
- El agradecimiento
- La prevención del abuso sexual

Herramientas para sanar, crecer y cuidar de ti y de los demás.

Introducción

En Soy un Guardián, tenemos 15 años de experiencia acompañando a sobrevivientes de abuso sexual. Muchas de estas personas viven con trauma complejo y enfrentan consecuencias emocionales similares a las que experimentan quienes sobreviven a una catástrofe.

Por ello, queremos aportar algo que muchas veces falta en las respuestas de emergencia ante desastres naturales: ofrecer a los adolescentes un espacio emocionalmente seguro donde puedan expresar lo que están viviendo y, al mismo tiempo, fortalecer su protección frente al riesgo de abuso sexual.

Sobre su contenido y uso.

La guía contiene **seis lecciones** que abordan temas fundamentales para el proceso de recuperación: el duelo, la esperanza y la fe, la resiliencia, el agradecimiento y la prevención del abuso sexual. Cada sesión ha sido diseñada para brindar herramientas prácticas que ayuden a los adolescentes a afrontar la crisis, fortalecer sus recursos emocionales y recuperar la esperanza. El facilitador puede elegir cual lección usar sin importar el orden de las mismas.

Las reflexiones de cada sesión están basadas en historias reales de resiliencia y deben ser narradas por el facilitador. Su labor consiste en convertirse en un contador de historias que construya un puente entre la experiencia presentada en la lección y la realidad que están viviendo los adolescentes.

Las manualidades y dinámicas tienen como propósito favorecer la regulación del sistema nervioso, estabilizar los pensamientos y ofrecer una vía segura para procesar lo vivido. Todas ellas requieren materiales económicos y fáciles de conseguir.

El **componente espiritual** busca fortalecer el alma y el espíritu de quienes han sido sacudidos por la tragedia. A través de esta sección queremos recordarles que existe alguien más grande que sus circunstancias, en quien pueden confiar y encontrar esperanza para creer que un futuro mejor es posible. Dios.

Los desafíos invitan a los adolescentes a poner en práctica lo aprendido en cada sesión, facilitando que los nuevos conocimientos y habilidades se integren de manera significativa en su vida cotidiana.

Y finalmente cada lección trae una sección de **consejos para el facilitador**.

Queremos que eses este material de forma libre y lo adaptes según lo que funcione para ti al momento de ejecutarlo.

Recomendaciones generales

- Nunca obligar a los adolescentes a contar su historia. Siempre deben tener la libertad de participar, escuchar o permanecer en silencio.
- No presionar para que compartan experiencias personales. Ofrecer alternativas como escribir, dibujar, realizar una manualidad o simplemente observar la actividad.
- No minimizar el dolor. Evitar frases como *"todo pasa por algo"* o *"ya todo va a estar bien"*. Antes de ofrecer esperanza, es importante validar el sufrimiento y reconocer que lo que están sintiendo es una respuesta normal ante una experiencia traumática o difícil.
- Utilizar actividades sencillas y accesibles. Las manualidades propuestas requieren materiales económicos y fáciles de conseguir, pensando en las limitaciones que pueden existir en un refugio.
- Finalizar cada sesión con esperanza y una acción concreta. Cada encuentro concluye con una pequeña práctica que recuerde a los adolescentes que aún conservan la capacidad de decidir, ayudar a otros y seguir avanzando, un paso a la vez.
- Crear un ambiente de respeto y confianza. El objetivo no es obtener respuestas correctas, sino ofrecer un lugar donde cada participante se sienta escuchado, valorado y seguro.
- No tengas miedo de mostrar tu tristeza. Llora con quienes lloran. Tu dolor no te hace menos fuerte. Solo procura que tu tristeza nunca eclipse la esperanza que tienes en Cristo, porque esa esperanza también puede dar fuerzas a quienes te rodean.

En Soy un Guardián somos seguidores de Jesús y nuestra fe inspira el trabajo que realizamos. No ocultamos nuestras convicciones, pero tampoco buscamos imponerlas. Respetamos profundamente las creencias religiosas de cada participante y procuramos que esta guía pueda ser utilizada en distintos contextos. Creemos que una de las formas más auténticas de expresar nuestra fe es sirviendo con amor, dignidad y compasión a quienes atraviesan momentos de profundo dolor.

Tema 1: Cuando todo cambio.

Objetivo: Brindar a los adolescentes un espacio seguro para expresar el duelo por sus pérdidas (familiares, pertenencias, hogar o ciudad) y encontrar semillas de gratitud en medio del proceso.

1. Reflexión: (10–15 minutos)

Se sugiere contar la historia de Horatio Spafford no como una biografía lejana, sino como el relato de alguien que, al igual que ellos, vio su mundo desmoronarse.

La Historia de Horatio Spafford. Era un hombre que amaba la vida y a su familia. Tenía una esposa, cinco hijos y una vida estable, pero en pocos años su realidad cambió drásticamente.

Primero, perdió a su hijo de cuatro años por una enfermedad. Poco después, un gran incendio destruyó la ciudad de Chicago, donde vivía. Horatio perdió casi todas sus propiedades e inversiones; el esfuerzo de años de trabajo desapareció en cenizas.

Con la esperanza de encontrar paz, envió a su esposa y a sus cuatro hijas en un viaje a Inglaterra, planeando alcanzarlas después. Sin embargo, en medio del océano Atlántico, el barco chocó y se hundió. Las cuatro hijas de Horatio

murieron en el naufragio; su esposa, Anna, fue de las pocas sobrevivientes. Ella le envió un telegrama de solo dos palabras: “Salvada sola”.

Al recibir la noticia, Horatio abordó un barco para reunirse con ella. Cuando el capitán le avisó que estaban pasando por el punto exacto donde sus hijas habían desaparecido, Horatio miró el inmenso océano. Allí, en el lugar de su dolor más profundo, escribió las palabras de un himno famoso: *It Is Well with My Soul* (“Mi alma está en paz”).

Años más tarde, a pesar de las cicatrices, él y Anna decidieron mudarse a Jerusalén para dedicar su vida a ayudar a otros que sufrían y necesitaban esperanza.

Todos aquí hemos perdido algo o a alguien. Estar en este lugar significa que sobreviviste a lo peor, pero sobrevivir no siempre significa sentirse bien de inmediato. Sanar toma tiempo. Hoy, al igual que Horatio, tienes la oportunidad de reconocer tus pérdidas sin que estas definan el resto de tu vida".

2. Actividad artística: La caja del corazón (10-15 minutos)

Materiales: Hojas de papel, lápices, colores y una caja decorada.

Instrucciones:

1. Dividir la hoja: Pide a los jóvenes que dividan su hoja en dos partes.

2. Lado A (El peso): Escribir o dibujar aquello que más les duele haber perdido (una persona, su habitación, un objeto especial, la sensación de seguridad).

3. Lado B (El tesoro): Escribir o dibujar aquello que agradecen haber tenido o vivido con lo que perdieron (un recuerdo feliz, una enseñanza, un momento de risa).

4. La acción: Pide que corten la hoja por la mitad.

El acto de soltar: El facilitador presenta una caja con la frase: "Lo que elijo soltar". Explica: "Hoy pueden decidir qué quieren abrazar con más fuerza: ¿el peso del dolor o el brillo del recuerdo? Vamos a depositar en esta caja el lado del papel que representa el dolor que ya no quieren cargar solos. No es un acto de magia, es el primer paso para decidir que el dolor no será su único compañero".

3. Mensaje de cierre y esperanza (10 minutos)

"Al igual que Horacio, es posible mirar lo que el terremoto nos quitó con profunda tristeza y, al mismo tiempo, con un profundo agradecimiento por haberlo tenido. El dolor y la gratitud pueden vivir en el mismo corazón". Hoy con profundo dolor puedes dar gracias por tu vida, por lo que tuviste, por ese amigo o familiar que ya no esta y por lo que aun te acompañan.

Si eres creyente de Dios comparte tu fe usando esta sección

Una parte de la canción que escribió Horacio dice:

De paz inundada mi senda esté
o cúbrala un mar de aflicción,
Cualquiera que sea mi suerte, diré:
"Estoy bien, tengo paz, ¡Gloria a Dios!"

Coro:
Estoy bien, ¡Gloria a Dios!
Tengo paz en mi ser, ¡Gloria a Dios!

En medio de un profundo dolor este hombre creía que iba a estar bien y vivió una paz sobrenatural que solo venía de Dios y hoy tú también puedes pedirle a Dios esa paz a través de algo tan sencillo como orar. Oremos juntos hoy

Oración: Dios, con profundo dolor venimos a hablar contigo. No entendemos por qué hemos perdido tanto, por qué estamos sufriendo, ni sabemos cuándo todo a nuestro alrededor volverá a estar bien.

Pero hoy decidimos confiar en ti. Queremos entregarte nuestro dolor y todo lo que hemos escrito en esta hoja, para que tú nos des paz. También queremos darte gracias por todo lo que hemos escrito en esta otra hoja. Te pedimos que nos llenes de tu paz en medio de todo lo que estamos viviendo. Amén.

Verso bíblico: 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." (Filipenses 4:6–7, NVI)

Nota para el facilitador: El cerebro adolescente procesa el estrés de forma intensa y suele rechazar el "no sientas miedo" o "no te preocupes" como una orden impositiva. Al presentar este versículo, explícales que Dios no les está prohibiendo sentir ansiedad o dolor, sino que les está ofreciendo un contenedor seguro para vaciar lo que pesa.

Desafío: Antes de dormir, anota o repite en voz alta dos cosas pequeñas (por simples que parezcan) que te hayan hecho sentir bien durante el día.

Consejos clave para el facilitador:

- Validación total: Nunca minimices una pérdida. Para un adolescente, perder un objeto querido (como una consola o un diario) puede ser tan doloroso como otras pérdidas materiales.
- Libertad de expresión: Si un joven manifiesta enojo o reclamo hacia la vida o la religión, escúchalo sin juzgar. El duelo incluye el enojo.
- Sin presión: No obligues a nadie a compartir o a depositar su papel en la caja si no se siente listo.
- Enfoque: Recuérdales que no agradecemos por la tragedia (el terremoto), sino por la vida y los lazos que existieron antes y después de ella.
- Valida la duda intelectual: Si un adolescente te dice: "¿Cómo voy a dar gracias en medio de este desastre?", dale la razón. Recuérdale el enfoque: No damos gracias por el terremoto, damos gracias porque el amor y las vivencias del Lado B del papel existieron, y nadie se las puede borrar.

Tema 2: Esperanza y fe

Objetivo

Brindar a los adolescentes un espacio seguro para expresar el temor al futuro y descubrir que, aun en medio de la incertidumbre, siempre puede existir esperanza.

1. Reflexión: (10–15 minutos)

Se sugiere contar la historia de Harriet Tubman *no como una biografía lejana, sino como el relato de alguien que, al igual que ellos, vio su mundo desmoronarse.*

La Historia de Harriet Tubman

Nació en Estados Unidos. Desde que era una niña vivió como esclava. Fue separada de parte de su familia, obligada a trabajar largas jornadas y sufrió maltratos constantes. Cuando era adolescente, un capataz lanzó un pesado objeto de hierro para golpear a otro esclavo, pero terminó impactando la cabeza de Harriet. La lesión fue tan grave que durante el resto de su vida sufrió fuertes dolores, desmayos y episodios en los que perdía el conocimiento.

A pesar de todo, Harriet nunca dejó de creer que un día podría ser libre.

Cuando tenía alrededor de 27 años tomó una decisión que parecía imposible. Una noche escapó sola. Caminó durante días,

escondiéndose en bosques, cruzando ríos y siguiendo las estrellas del cielo, especialmente la Estrella del Norte, que la guiaba hacia los estados donde la esclavitud estaba prohibida. Finalmente alcanzó la libertad.

Muchos pensaron que allí terminaría su historia. Ya estaba a salvo y podía comenzar una nueva vida. Pero Harriet no podía dejar de pensar en las personas que había dejado atrás: sus padres, sus hermanos y cientos de hombres, mujeres y niños que seguían viviendo como esclavos.

Entonces hizo algo que muy pocos se habrían atrevido a hacer.

Volvió.

Regresó al mismo lugar del que había escapado, sabiendo que, si la descubrían, podía ser capturada o incluso asesinada. Entró en secreto, encontró a algunas personas y las guio durante la noche por caminos escondidos hasta llevarlas a un lugar seguro.

Y cuando logró ponerlas a salvo... volvió otra vez.

Y después volvió una vez más.

Durante años hizo ese peligroso viaje una y otra vez. Cada regreso significaba arriesgar su propia libertad para darle esperanza a alguien más. Guiaba a las personas por bosques, pantanos y senderos ocultos. Caminaban casi siempre de noche, descansaban de día y avanzaban en silencio para no ser descubiertos.

En varias ocasiones estuvieron a punto de ser capturados. Había recompensas por la cabeza de Harriet y muchas personas la buscaban. Sin embargo, nunca dejó de regresar.

Con el tiempo ayudó a decenas de personas a escapar de la esclavitud, entre ellas familiares, amigos y personas que jamás había conocido. Por eso muchos comenzaron a llamarla "Moisés", porque guiaba a las personas hacia la libertad.

Años después, durante la Guerra Civil de Estados Unidos, también trabajó como enfermera, cocinera, espía y guía para el ejército de la Unión. Incluso participó en una misión que permitió liberar a más de setecientas personas esclavizadas en una sola operación.

Cuando terminó la guerra, Harriet siguió dedicando su vida a servir a los demás. Cuidó de personas mayores, ayudó a quienes vivían en necesidad y continuó hablando sobre la libertad, la dignidad y la fe que la había sostenido durante toda su vida.

Murió en 1913, a los 91 años. Hoy es recordada como una mujer que conoció el sufrimiento, pero decidió que ese sufrimiento no tendría la última palabra. Su esperanza la llevó a seguir caminando y a convertirse en un camino de esperanza para muchas otras personas.

2. Actividad artística (10–15 minutos)

Materiales: Hojas scratch o papel carbon.

El facilitador muestra una hoja de Scratch Paper y una caja de colores.

Pregunta al grupo:

—¿Creen que puedo hacer un dibujo bonito con esta hoja y estos colores?

Intenta colorearla con los creyones. Los colores prácticamente no se ven.

Pregunte:

- ¿Qué creen que está pasando?
- ¿Será que la hoja está dañada?
- ¿Será que los colores no sirven?

Permita que respondan.

Luego diga:

"En realidad, no estoy usando la herramienta correcta. Esta hoja necesita algo diferente para descubrir lo que hay debajo."

Entonces muestra el palito de madera y lentamente comienza a raspar la superficie negra. Poco a poco aparece un corazón de muchos colores.

Continúe diciendo:

"A veces la vida también se siente así. Todo parece oscuro. Pensamos que ya no queda nada bonito por descubrir. Pero eso no significa que la belleza haya desaparecido. Solo significa que todavía no podemos verla completamente.

La esperanza y la fe funcionan como esta pequeña herramienta. No hacen desaparecer el dolor de un momento a otro, pero nos ayudan a descubrir que debajo de la oscuridad todavía hay vida, belleza y un futuro."

Entregue a cada adolescente una hoja de Scratch Paper y un palito de madera.

Invítelos a dibujar aquello que represente lo que esperan encontrar en su futuro. Cuando terminen, pídales que escriban en algún lugar de su dibujo la palabra: ESPERANZA

3. Mensaje de cierre (5 minutos)

Hoy muchos de ustedes no saben cómo será el mañana. Quizás extrañan su casa, a personas que aman o la vida que tenían antes. Es normal sentir miedo, tristeza o incertidumbre.

Pero la oscuridad no dura para siempre.

Así como debajo de esta hoja había colores que no podíamos ver, también hay un futuro que hoy todavía no alcanzamos a comprender.

La esperanza no significa fingir que nada pasó. Tampoco significa dejar de llorar. Significa creer que esta historia todavía no ha terminado.

Harriet Tubman vivió momentos muy difíciles. No sabía cómo sería su futuro, pero decidió seguir caminando un paso a la vez. Su fe le dio fuerzas para avanzar incluso cuando todo parecía imposible, la fe es creer en aquello que aún no vemos, decide creer que hay algo bueno para tu vida.

Si eres creyente de Dios comparte tu fe usando esta sección

Hoy tú también puedes elegir conservar la esperanza. Puedes hablar de lo que has vivido, pedir ayuda cuando la necesites y creer que Dios sigue caminando contigo, aun cuando todavía no puedas ver el final del camino. Oremos hoy a Dios

Oración: Dios hoy todo se ve oscuro, no sabemos cómo nos vamos a levantar de toda esta situación, pero tenemos fe, confiamos en tus planes, creemos que tienes un buen plan para nosotros y nuestras familias. Ayúdanos a creer, aunque sea difícil, ayúdanos a seguir confiando en ti. Amen.

Verso bíblico: Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza." *(Jeremías 29:11, NVI)*

Nota para el facilitador: El cerebro adolescente procesa el estrés de forma intensa y suele rechazar el "no sientas miedo" o "no te preocupes" como una orden impositiva. Al presentar este versículo, explícales que Dios no les está prohibiendo sentir ansiedad o dolor, sino que les está ofreciendo un contenedor seguro para vaciar lo que pesa.

Desafío: Intenta ver el sol ocultarse hoy y al hacerlo repite en voz alta. El sol volverá a salir mañana. No estará oscuro para siempre, voy a estar bien.

Consejos clave para el facilitador

- Si un joven expresa que no tiene esperanza, escúchalo con atención y permítele expresar lo que siente. Hazle saber que es normal sentirse así después de una experiencia tan difícil. No intentes apresurarlo a “estar bien”; más bien, anímalo a reflexionar sobre lo que han hablado hoy y recuérdale que la esperanza muchas veces vuelve poco a poco, a medida que recibe apoyo, compañía y tiempo para sanar.
- No fuerces la participación.
- Recuérdales que no agradecemos por la tragedia (el terremoto) y Respeta las creencias religiosas de otros.
- **Valida la duda intelectual:** Si un adolescente te dice: "¿Cómo voy a tener esperanza en medio de este desastre si lo perdí todo?", dale la razón. Recuérdale el enfoque: No ignoramos la oscuridad del presente, sino que confiamos en que debajo de ella, al igual que en la hoja de scratch, Dios ya ha diseñado colores y un futuro de bienestar que hoy todavía no podemos ver de forma completa.

Tema 3: Más fuerte de lo que imaginamos

Objetivo

Brindar a los adolescentes herramientas para afrontar la adversidad y descubrir que la resiliencia no significa no sufrir, sino seguir avanzando aun en medio del dolor.

1. Reflexión (10–15 minutos)

Se sugiere contar la historia Autumn Veatch *no como una biografía lejana, sino como el relato de alguien que, al igual que ellos, vio su mundo desmoronarse.*

La historia de Autumn Veatch

En julio de 2015, Autumn Veatch tenía 16 años y viajaba en una pequeña avioneta junto a sus abuelos rumbo a una reunión familiar. Durante el vuelo, el avión entró en una fuerte tormenta y se estrelló en una zona montañosa del estado de Washington, en Estados Unidos.

Cuando Autumn recuperó el conocimiento, todo estaba en silencio.

El avión estaba destruido y había fuego alrededor. Intentó ayudar a sus abuelos, pero comprendió que no podía sacarlos de entre los restos del accidente. Era la única persona que seguía con vida.

Estaba herida, con quemaduras en las manos, golpes por todo el cuerpo y completamente sola en medio de un inmenso bosque. No tenía teléfono, comida ni sabía exactamente dónde estaba.

Podía haberse quedado allí esperando que alguien la encontrara.

Pero decidió comenzar a caminar.

Recordó algo que su padre le había enseñado cuando era niña: si alguna vez te pierdes en la montaña, sigue el curso del agua, porque los ríos suelen conducir hacia caminos o personas. Así que comenzó a seguir un pequeño arroyo.

Caminó durante casi dos días.

Durmió una noche sobre un banco de arena junto al río para mantenerse alejada de los animales. Bebió pequeñas cantidades de agua para no deshidratarse. Subió y bajó montañas, soportó el dolor de sus heridas y continuó avanzando sin saber cuánto faltaba para encontrar ayuda.

Finalmente llegó a una carretera. Dos personas la encontraron y la llevaron hasta una tienda desde donde pudo llamar al 911.

Cuando habló con la operadora solo dijo:

"Nuestro avión se estrelló... soy la única que salió."

Después del accidente, Autumn contó que aquella experiencia cambió completamente su manera de ver la vida.

Aprendió a valorar cosas pequeñas que antes daba por sentado: leer un libro, ver un nuevo día, compartir con su familia y tener una nueva oportunidad.

Hoy su historia es recordada no solo porque sobrevivió a un accidente, sino porque, en medio del miedo, el dolor y la incertidumbre, siguió dando un paso más. No sabía cuánto faltaba para encontrar ayuda. Solo sabía que rendirse no era una opción.

Su resiliencia no consistió en no tener miedo. Su resiliencia consistió en seguir caminando aun cuando no podía ver el final del camino.

Quizás hoy muchos de ustedes sienten que la vida cambió de un momento a otro. Un terremoto puede hacer que todo lo conocido desaparezca en segundos. Es normal sentir tristeza, confusión, enojo o miedo.

La resiliencia no significa dejar de sentir esas emociones. Significa aprender a seguir avanzando con ellas, en lugar de quedarse detenido en el dolor.

A veces, ser fuerte no se ve grande. A veces es simplemente respirar, levantarse, ayudar a alguien, o dar un pequeño paso más durante el día.

2. Actividad (10–15 minutos) La cadena de los sueños

Materiales

- Tiras de papel de colores (10 cm x 5 cm aprox.)
- Marcadores
- Grapadora o cinta adhesiva

Instrucciones

Entrega una tira de papel a cada adolescente.

Invítalos a escribir un sueño o meta que les gustaría alcanzar en el futuro. Puede ser algo como estudiar, aprender una habilidad, ayudar a otros, tener un oficio, viajar, o cualquier objetivo importante para ellos.

Cuando terminen, si desean, pueden compartir su sueño con el grupo.

Luego pregunta:

¿Cuál es el primer paso, por pequeño que sea, que podrías dar cuando llegue el momento?

Después, mientras comparten voluntariamente, une las tiras formando una cadena larga.

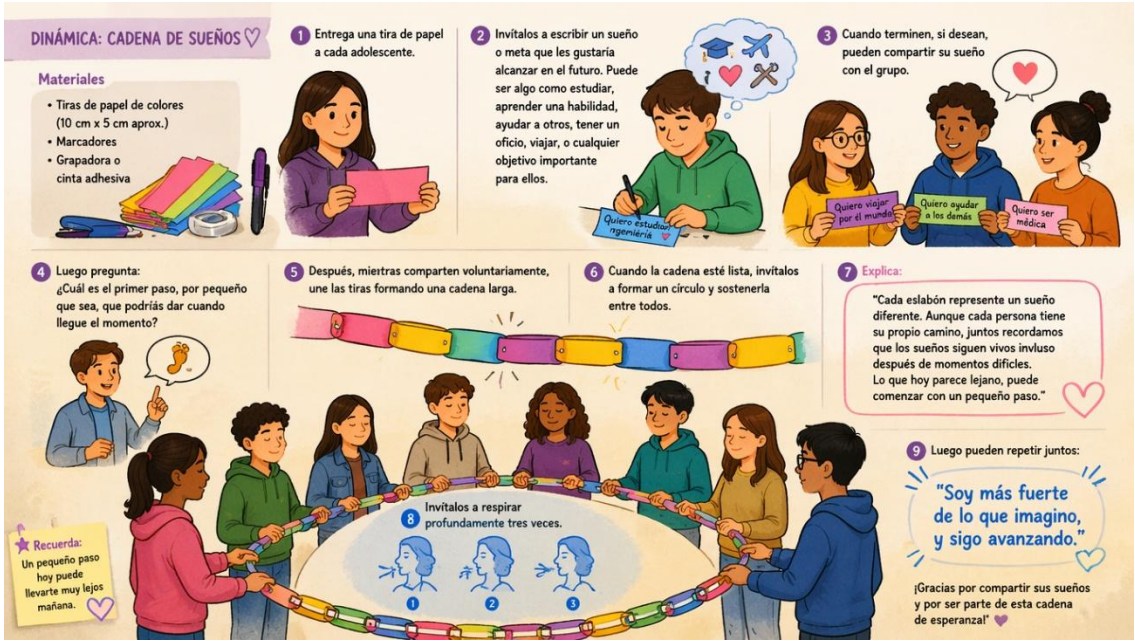
Cuando la cadena esté lista, invítalos a formar un círculo y sostenerla entre todos.

Explica:

“Cada eslabón representa un sueño diferente. Aunque cada persona tiene su propio camino, juntos recordamos que los sueños siguen vivos incluso después de momentos difíciles. Lo que hoy parece lejano, puede comenzar con un pequeño paso.”

Invítalos a respirar profundamente tres veces.

Luego pueden repetir juntos: “Soy más fuerte de lo que imagino, y sigo avanzando.”



3. Mensaje de cierre y esperanza

Después de una experiencia como un terremoto, el cuerpo humano puede permanecer en estado de alerta durante mucho tiempo. Esto es una respuesta natural de supervivencia.

Esto ocurre porque el cerebro activa un sistema de protección diseñado para ayudarnos a reaccionar ante el peligro. Sin embargo, cuando ese sistema permanece activo por mucho tiempo, puede generar ansiedad, cansancio o dificultad para concentrarse.

La respiración consciente es una herramienta sencilla que ayuda al cuerpo a salir de ese estado de alarma.

Cuando respiramos lenta y profundamente, el cerebro recibe una señal de seguridad. El sistema nervioso comienza a equilibrarse, el corazón reduce su ritmo y el cuerpo entra en un estado de mayor calma. Esto permite pensar con más claridad, regular emociones y recuperar sensación de estabilidad.

Respirar no borra lo que pasó, pero ayuda al cuerpo a recordar que el peligro inmediato ya no está ocurriendo, permitiendo poco a poco recuperar fuerzas.

La resiliencia no significa no romperse. Significa aprender a seguir adelante incluso cuando algo dentro de nosotros se ha roto.

A veces la fuerza no se siente como fuerza. A veces la fuerza es simplemente continuar.

Si eres creyente de Dios comparte tu fe usando esta sección

Para muchas personas, esa esperanza también se sostiene en su fe en Dios; seguir adelante con tus fuerzas humanas puede parecer imposible, pero con la ayuda de Dios podrás continuar tu vida y construir con tus seres queridos un buen futuro. Recuerda que con Dios eres más fuerte de lo que imagino, y puedes avanzar.

Oración: Dios traemos esta cadena con todos los sueños que tenemos hoy decidimos creer que podemos alcanzarlos con tu ayuda, danos de tus fuerzas para seguir avanzando y creyendo que Tú nos acompañas en ese camino. Creemos en ti y confiamos en ti. Amén

Verso bíblico: Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa. *(Isaías 41:10, NVI)*

Nota para el facilitador: El cerebro adolescente procesa el estrés de forma intensa y suele rechazar el "no sientas miedo" o "no te preocupes" como una orden impositiva. Al presentar este versículo, explícales que Dios no les está prohibiendo sentir ansiedad o dolor, sino que les está ofreciendo un contenedor seguro para vaciar lo que pesa.

Desafío: Antes de ir a dormir a tres respiraciones profundas. Inhala y exhala y repite: “Soy más fuerte de lo que imagino, y sigo avanzando. Y aunque el futuro todavía no sea claro, la historia de esta chica nos ayuda a creer que es posible encontrar nuevos caminos después de la pérdida.

Consejos clave para el facilitador

- Agradece cuando un adolescente comparta sus sueños, recuerdos o ideas. Es posible que en ellos aparezcan familiares o seres queridos que ya no están. Valida sus emociones y responde con empatía. Una frase sencilla como: "Lamento mucho que esa persona tan especial ya no esté contigo" puede hacer que el adolescente se sienta escuchado, comprendido y acompañado.
- Nunca minimices una pérdida. Para un adolescente, perder un objeto querido puede ser tan doloroso como otras pérdidas materiales.
- Si un joven manifiesta enojo o reclamo hacia la vida o la religión, escúchalo sin juzgar. El duelo incluye el enojo.
- No fuerces la participación
- Recuérdales que no agradecemos por la tragedia, sino por la vida y los lazos que existieron antes y después de ella.
- **Valida la duda intelectual:** Si un adolescente te dice: *"¿Cómo no me voy a angustiar si mi realidad se rompió por completo?"*, dale la razón. Recuérdale el enfoque: Dios no nos pide que borremos mágicamente el miedo, sino que nos promete su compañía y su fuerza en el proceso. No caminamos en nuestras propias fuerzas humanas; es su mano la que nos sostiene y nos da el impulso para dar el siguiente paso, tal como Autumn encontró el camino de regreso a casa.

- **Tema 4: Cuidarnos también es protegernos**

Objetivo

Brindar a los adolescentes herramientas de prevención y autocuidado para mantenerse seguros en contextos de refugio, aprendiendo a reconocer señales de riesgo, responder adecuadamente y fortalecer la confianza en pedir ayuda, sin vivir con miedo

1. **Reflexión: (10–15 minutos)**

Se sugiere contar la historia de El terremoto en Venezuela *no como una biografía lejana, sino como el relato de alguien que, al igual que ellos, vio su mundo desmoronarse.*

La historia del terremoto en Venezuela

En la madrugada del 12 de abril de 2026, Venezuela vivió un doble terremoto que sorprendió a muchas ciudades mientras la mayoría de las personas dormía.

El primer movimiento llegó sin aviso. Minutos después, un segundo sismo más fuerte terminó de colapsar estructuras que ya estaban debilitadas. Edificios enteros se derrumbaron, calles quedaron cubiertas de escombros y barrios completos cambiaron para siempre.

El silencio que siguió no era un silencio normal. Era un silencio interrumpido por gritos, polvo en el aire y personas buscando a sus seres queridos entre los restos de lo que antes eran sus hogares.

Pero en medio del caos también apareció algo poderoso: la respuesta humana.

Vecinos que no esperaron instrucciones comenzaron a remover escombros con sus propias manos. Familias enteras salieron a buscar sobrevivientes. Jóvenes formaron cadenas humanas para mover piedras, madera y concreto. En muchas zonas, los primeros rescates no fueron realizados por equipos profesionales, sino por ciudadanos comunes que decidieron actuar de inmediato.

En las primeras horas, la solidaridad fue la fuerza principal.

Al tercer día comenzaron a llegar equipos de ayuda internacional: rescatistas, médicos y organizaciones humanitarias de distintos países. Trajeron herramientas, atención médica y apoyo especializado para continuar la búsqueda de sobrevivientes.

Al mismo tiempo, dentro y fuera del país, la respuesta de la gente continuó creciendo.

Se organizaron centros de acopio en casas, iglesias, escuelas y espacios comunitarios. Personas donaban comida, agua, ropa, cobijas, medicamentos, linternas y herramientas. Otros ofrecían su tiempo para clasificar y distribuir la ayuda.

Se levantaron carpas para quienes lo habían perdido todo. Se formaron cocinas comunitarias para alimentar a las familias. La bondad de muchas personas se hizo visible en medio de la tragedia.

Pero también, en medio de situaciones de emergencia, aparece otra realidad que es importante reconocer con cuidado.

Cuando las personas están vulnerables, cansadas o confundidas, algunas pueden intentar aprovecharse de la situación. Esto puede incluir engaños, manipulación o intentos de ganar confianza para causar daño.

Esto no significa vivir con miedo. Significa aprender algo importante: cuidarnos también es parte de la recuperación.

Así como hay muchas personas buenas que ayudan, también es sabio aprender a reconocer situaciones que no son seguras y saber cómo pedir ayuda.

Hoy vamos a aprender herramientas simples para protegernos en espacios de refugio, sin dejar de confiar en la bondad de las personas ni perder la esperanza.

2. Actividad para prácticar: (10–15 minutos) ¿Seguro o en riesgo?”

Materiales: Tarjetas del juego ¿Seguro o en riesgo?

Instrucciones para el facilitador

Imprime las fichas del juego ¿Seguro o en riesgo?” que están al final de esta guía.

Explique al grupo:

“Voy a leer algunas situaciones. Vamos a decidir juntos si son seguras o si requieren atención. El objetivo no es tener miedo, sino aprender a cuidarnos y saber cuándo pedir ayuda.”

Después de cada escenario pregunte:

- ¿Qué señales ven aquí?
- ¿Qué harías en esta situación?
- ¿A quién podrías pedir ayuda?

Facilitador:

La dinámica de seguro o en riesgo nos ayuda a identificar cuando estamos ante una señal de alerta y eso es importante, identificar cuando estamos en riesgo por eso te hablare de las señales de alerta que debes conocer.

Estas señales no significan automáticamente que tu o algún adolescente estas en peligro, pero sí son motivos para prestar atención y pedir ayuda a un adulto responsable del refugio o a un líder confiable.

Luego de la dinámica explica:

Señales en el comportamiento de una persona adulta:

- Quiere pasar mucho tiempo contigo o con un adolescente en privado o separado del grupo.
- Insiste en ayudar o acercarse de forma constante a una una familia en particular.
- Pide mantener secretos entre ellos.

- Ofrece regalos, comida, dinero o favores a cambio de confianza o compañía.
- Hace preguntas demasiado personales o incómodas sobre la vida privada.
- Intenta alejar al adolescente de su grupo, amigos o familiares.
- Busca contacto físico innecesario o no respetado.
- Promete protección, ayuda o beneficios a cambio de obediencia o silencio.

Y estas medidas te ayudarán a mantenerte seguro/a:

- Siempre permanece en áreas donde hay otros adultos o supervisión.
- No aceptes irte solo con alguien que no sea parte del equipo oficial del refugio o tu familia.
- Si algo te incomoda, puedes decir **“no”** sin dar explicaciones.
- No guardes secretos que te hagan sentir incómodo o confundido.
- Busca siempre un adulto confiable del refugio si algo te preocupa.
- Permanece en grupo cuando sea posible.
- Crea una palabra que sirva para alertar o pedir ayuda, es una contraseña que solo sepas tu y los adultos seguros de tu entorno.
- Comparte con alguien de confianza si algo te hace sentir inseguro.
- Recuerda: pedir ayuda es una forma de cuidarte, no una debilidad.

3. Mensaje de cierre y esperanza

Cuidarnos no significa vivir con miedo.

La mayoría de las personas en un refugio están para ayudar, acompañar y reconstruir. Pero también es importante reconocer que debemos estar atentos y aprender a protegernos de personas con malas intenciones.

La seguridad puede mejor si tomamos decisiones para cuidarnos, así que vamos a cuidarnos mientras atravesamos esta situación y mientras reconstruimos nuestras vidas.

Si eres creyente de Dios comparte tu fe usando esta sección

Te invito a orar por protección de Dios y por la unidad en este refugio.

Oración: Dios gracias por las personas buenas que han estado ayudando desde que todo esto sucedió, gracias porque en medio del dolor ellos han estado con nosotros, bendice sus vidas. Te pedimos por todas personas que vivimos en este refugio, ayúdanos a vivir en armonía y a enfrentar a las personas que hacen el mal juntos. Ayúdanos a recordar y usar estas herramientas que aprendimos hoy para protegernos. Amén

Verso bíblico: "Los que confían en Dios estarán seguros bajo su cuidado. Pueden decirle: 'Tú eres mi protector y mi lugar seguro; tú eres mi Dios y en ti confío'." *(Salmo 91:1–2, TLA)*

Nota para el facilitador: El cerebro adolescente procesa el estrés de forma intensa y suele rechazar el "no sientas miedo" o "no te preocupes" como una orden impositiva. Al presentar este versículo, explícales que Dios no les está prohibiendo sentir ansiedad o dolor, sino que les está ofreciendo un contenedor seguro para vaciar lo que pesa.

Desafío: Crea un código de seguridad con tus adultos de confianza. Una palabra clave, un sonido que solo ustedes sepan que te pueda ayudar si te sientes en riesgo.

Consejos clave para el facilitador

- No cuentes historias de abuso que han sucedió a otros.
- No enseñes para infundir miedo sino para dar herramientas que den seguridad
- Invita a los adultos y algún responsable del lugar a ser parte de esta lección.
- **Valida la duda intelectual:** Si un adolescente te dice: *"¿Cómo voy a sentirme seguro bajo el cuidado de Dios si ya pasamos por la catástrofe del terremoto?"*, dale la razón. Recuérdale el enfoque: No usamos la fe para negar la realidad de la emergencia ni para ignorar que existen riesgos en el refugio. Confiar en Dios como nuestro "lugar seguro" significa que Él nos da la sabiduría, la intuición y el valor para identificar las señales de alerta, poner límites con un "no" firme y activar herramientas de protección activa sin necesidad de vivir paralizados por el miedo.

Un voluntario te dice: "Ven conmigo al almacén para darte ropa. No hace falta avisarle a tu mamá o a tu papá.	Alguien te ofrece dulces y un juguete, pero te pide que no se lo cuentes a nadie porque "es un regalo especial solo para ti".	Un trabajador del refugio les explica a todos los adolescentes quiénes son los adultos responsables, dónde pueden encontrarlos y les recuerda que pueden pedir ayuda en cualquier momento.
Una voluntaria encuentra un teléfono celular y pregunta en voz alta de quién es para devolverlo delante de otras personas.	Una persona toma fotografías de varios niños y adolescentes del refugio sin pedir permiso a ellos ni a sus familias.	Mientras ayudas a repartir alimentos, un adulto comienza a hacerte comentarios sobre tu cuerpo o tu apariencia y busca hablar contigo cuando nadie más está cerca.
Otro adolescente te invita a salir del refugio para conocer un lugar cercano sin avisar a ningún adulto.	Una persona toma fotografías de varios niños y adolescentes del refugio sin pedir permiso a ellos ni a sus familias.	Una persona que conociste hace pocos días en el refugio te dice: "Puedes confiar en mí más que en otros adultos. Ellos ya tienen demasiados problemas":
Un adulto del refugio te dice: "Si necesitas hablar de cómo te sientes, podemos hacerlo aquí, donde otras personas puedan vernos.	Un adulto insiste en abrazarte para consolarte, aunque tú le dices que prefieres que no.	Un voluntario nota que un adolescente está triste. Le pregunta si le gustaría hablar, lo lleva a un lugar más tranquilo, pero visible, y le ofrece que invite a un familiar, un amigo o a otro adulto de confianza para acompañarlo.

Tema 5: El poder de elegir quién quiero ser

Objetivo:
Ayudar a los adolescentes a comprender que, aunque no pueden controlar todo lo que les sucede, sí pueden decidir qué clase de personas quieren llegar a ser, permitiendo que la esperanza sea más fuerte que el dolor.

1. Reflexión (10–15 minutos)

Se sugiere contar la historia de Immaculée no como una biografía lejana, sino como el relato de una joven que, al igual que ellos, vio su mundo desmoronarse de un momento a otro.

La historia de Immaculée Ilibagiza

Imaginen que un día se despiertan y descubren que el lugar donde siempre se sintieron seguros ya no existe.

Las calles donde jugaban ahora son peligrosas.

Las personas que conocían ya no están.

No saben si volverán a ver a su familia.

No saben cuánto tiempo durará esa pesadilla.

Eso fue exactamente lo que vivió Immaculée Ilibagiza cuando tenía 22 años.

Immaculée creció en Ruanda, rodeada del amor de su familia. Estudiaba en la universidad, tenía sueños y planes para el futuro. Su vida parecía tranquila, hasta

que su país fue sacudido por una terrible ola de violencia. Personas que habían convivido durante años comenzaron a perseguirse unas a otras por pertenecer a diferentes grupos étnicos.

Miles de familias tuvieron que huir.

El padre de Immaculée comprendió que ella corría un gran peligro y le pidió que se escondiera en la casa de un pastor amigo de la familia.

Allí la ocultaron en un baño muy pequeño. Era tan reducido que ocho mujeres permanecieron escondidas allí durante 91 días. Durante todo ese tiempo no podían hacer ruido. No podían salir. No sabían si alguien abriría la puerta para rescatarlas... o para acabar con sus vidas.

Muchas veces escuchaban a los hombres que las buscaban caminar por la casa. Algunas veces gritaban el nombre de Immaculée mientras la buscaban habitación por habitación.

Cada día parecía interminable.

Ella sentía miedo, tristeza, desesperación y también sentía enojo.

Había momentos en que le preguntaba a Dios por qué estaba permitiendo tanto sufrimiento.

Quizás ustedes también se han hecho preguntas parecidas después de todo lo que han vivido.

"¿Por qué pasó esto?"

"¿Por qué perdimos nuestra casa?"

"¿Por qué murió alguien que amábamos?"

"¿Cuándo volverá todo a estar bien?"

Mientras permanecía encerrada, Immaculée descubrió algo que nadie podía quitarle.

No podía controlar lo que sucedía afuera.

No podía detener la violencia.

No podía cambiar las pérdidas que estaba sufriendo.

Pero sí podía decidir quién quería ser.

Cada día comenzó a orar.

Al principio oraba con miedo.

Después con lágrimas.

Y poco a poco descubrió una paz que no dependía de que sus problemas desaparecieran.

Cuando finalmente pudo salir, encontró una noticia devastadora. Había perdido a casi toda su familia. Sin embargo, tomó una decisión que sorprendió al mundo. Decidió no dejar que el odio gobernara su corazón. Entendió que, si permitía que el rencor controlara su vida, quienes le habían hecho daño seguirían destruyendo su futuro.

Con el paso de los años terminó sus estudios, escribió libros y comenzó a compartir su historia con miles de personas alrededor del mundo.

Su vida demuestra que el dolor puede cambiar nuestra historia, pero no tiene por qué definir quiénes seremos.

Quizás no podamos escoger todo lo que nos sucede.

Pero siempre podremos escoger cómo responder.

Siempre podremos decidir seguir adelante.

Siempre podremos decidir conservar la esperanza.

2. Actividad para practicar (15–20 minutos)

¿Qué sí puedo elegir?

Objetivo:
Ayudar a los adolescentes a reconocer la diferencia entre las cosas que no pueden controlar y aquellas decisiones que sí están en sus manos.

Materiales

- Dos carteles grandes.
- Marcadores.
- Tarjetas o papeles pequeños.
- Cinta adhesiva.

En un cartel escribe:

NO PUEDO CONTROLAR

En el otro escribe:

SÍ PUEDO ELEGIR

Instrucciones para el facilitador

Entrega varias tarjetas a cada participante.

Pídeles que escriban situaciones relacionadas con lo que están viviendo después del desastre.

Después invítalos a colocar cada tarjeta debajo del cartel correspondiente.

Algunos ejemplos pueden ser:

No puedo controlar:

-Lo que ocurrió - El clima - Haber perdido mi casa.

-Las decisiones de otras personas - Que algunas cosas tarden en reconstruirse.

Sí puedo elegir:

-Pedir ayuda cuando la necesito - Hablar de lo que siento.

-Cuidar de otros. -Tener esperanza.

- Seguir aprendiendo.
- Ayudar a reconstruir poco a poco.
-Tratar con respeto a quienes me rodean.
-Agradecer

3. Mensaje de cierre y esperanza

Reconocer esta diferencia puede traer paz, porque dejamos de gastar fuerzas intentando cambiar aquello que está fuera de nuestro control y comenzamos a invertirlas en aquello que sí podemos hacer.

Immaculée Ilibagiza dijo que no es lo mismo sobrevivir que salvarse. Si te quedas atrapado en la desesperanza, el miedo, el odio, en buscar culpables entonces solo habrás sobrevivido. Decide hoy salvarte, elige controlar lo que si puedes y dejar ir lo que no puedes controlar. Decide creer que hay un mejor futuro para ti.

Si eres creyente de Dios comparte tu fe usando esta sección.

Hay momentos en los que sentimos que todo se ha salido de control.

Aunque hoy tengas preguntas sin respuesta, Dios sigue caminando contigo.

Él conoce tu dolor.

Escucha tus oraciones.

Y promete darte fuerzas para seguir adelante.

Quizás hoy no puedas cambiar todo lo que ha pasado.

Pero Dios puede ayudarte a cambiar la manera en que enfrentas cada nuevo día.

La esperanza no nace porque desaparezcan los problemas.

La esperanza nace cuando sabemos que Dios sigue con nosotros, incluso en medio del caos. Te invito a Orar.

Oración:

Señor, gracias porque permaneces con nosotros aun en los días más difíciles. Danos paz cuando tengamos miedo, fuerza para seguir adelante y esperanza para creer que tú puedes traer un nuevo comienzo a nuestras vidas. Amén.

Verso bíblico: "El Señor está cerca de los quebrantados de corazón; salva a los de espíritu abatido." Salmos 34:18

Nota para el facilitador: El cerebro adolescente procesa el estrés de forma intensa y suele rechazar el "no sientas miedo" o "no te preocupes" como una orden impositiva. Al presentar este versículo, explícales que Dios no les está prohibiendo sentir ansiedad o dolor, sino que les está ofreciendo un contenedor seguro para vaciar lo que pesa.

Desafío

Esta semana, cuando enfrentes una situación difícil, pregúntate:

¿Qué no puedo controlar?

¿Qué sí puedo elegir hacer hoy?

Escribe una decisión que puedas tomar cada día para seguir avanzando, aunque sea un paso pequeño.

Cada pequeño paso también es una victoria.

Consejos clave para el facilitador

- No minimices el dolor de los adolescentes ni apresures el proceso de recuperación.
- Valida emociones como el miedo, la tristeza y el enojo antes de hablar de esperanza.
- Evita presentar la resiliencia como la obligación de ser fuerte todo el tiempo.
- Recuérdales que pedir ayuda también es una decisión valiente.
- Destaca que Dios no siempre evita el sufrimiento, pero nunca abandona a quienes caminan con Él.
- Finaliza transmitiendo seguridad y esperanza, recordando que ninguna historia termina en el peor momento cuando seguimos caminando junto a Dios.
- **Valida la duda intelectual:** Si un adolescente te dice: *"¿De qué me sirve que Dios esté cerca si igual dolió perder mi casa o ver sufrir a mi gente?"*, dale la razón. Recuérdale el enfoque: Dios no se presenta aquí como un espectador lejano que evita mágicamente las tormentas de la vida, sino como un refugio inmediato para el corazón que ya está roto. Estar cerca de los "quebrantados" y salvar a los "abatidos" significa que Él no te pide que finjas estar bien; valida tu tristeza y te abraza justo en tu punto de mayor debilidad, dándote la dignidad y la fuerza interna necesarias para elegir qué clase de persona quieres llegar a ser, sin que el dolor dicte tu destino.

Sesión 6: ¿Fue un castigo de Dios?

Objetivo:
Ayudar a los adolescentes a comprender que los desastres naturales no son un castigo de Dios y que, aun en medio del sufrimiento, Él permanece cerca de quienes sufren y ofrece esperanza**.**

1. Reflexión (10–15 minutos)

Se sugiere contar esta historia de Lucas 13 como una conversación que Jesús tuvo con personas que, al igual que nosotros, estaban tratando de entender una tragedia.

La historia de la torre de Siloé

En las últimas semanas ustedes han vivido algo que nunca imaginaron.

Un terremoto cambió sus vidas en cuestión de segundos.

Algunos perdieron su casa.

Otros perdieron sus pertenencias.

Algunos tuvieron que despedirse de personas que amaban.

Y ahora todos están intentando comenzar de nuevo.

Cuando ocurre algo así, es normal hacerse preguntas difíciles.

Tal vez algunos de ustedes han pensado:

"¿Por qué pasó esto?"

"¿Será que Dios estaba enojado con nosotros?"

"¿Será que el terremoto fue un castigo de Dios?"

Si alguna vez te has hecho alguna de esas preguntas, quiero que sepas que no eres la primera persona en hacerlo.

Hace muchos años, mientras Jesús enseñaba a la gente, ocurrió una conversación muy parecida.

Algunas personas le contaron sobre dos tragedias que habían sucedido.

Una de ellas fue el derrumbe de una torre en **Jerusalén**, conocida como la **Torre de Siloé**.

Cuando la torre cayó, dieciocho personas murieron.

La gente pensaba exactamente lo mismo que muchas personas piensan hoy.

Creían que esas personas habían muerto porque Dios las estaba castigando.

Entonces Jesús hizo una pregunta:

"¿Creen ustedes que esas personas eran más culpables que los demás porque les ocurrió esa tragedia?"

Y enseguida respondió:

"No."

Jesús no dejó lugar para dudas.

No dijo "tal vez".

No dijo "quizás".

Dijo claramente:

"No."

Aquellas personas no murieron porque fueran peores que los demás.

No estaban siendo castigadas por Dios.

Jesús quería que todos entendieran que las tragedias no son una medida del amor de Dios.

Cuando un edificio cae...

Cuando ocurre un terremoto...

Cuando una familia pierde su hogar...

Cuando alguien muere...

Eso no significa que Dios haya dejado de amar a esas personas.

Vivimos en un mundo donde existen desastres, enfermedades y dolor.

Pero en medio de todo eso, Dios sigue estando cerca.

Él llora con quienes lloran.

Escucha a quienes tienen miedo.

Abraza a quienes sienten que ya no tienen fuerzas.

Quizás todavía tengas muchas preguntas.

Es normal.

Jesús no criticó a quienes preguntaban.

Pero sí quiso que dejaran de cargar una culpa que no les pertenecía.

Si hoy necesitas recordar una sola frase de esta historia, que sea esta:

El terremoto no fue un castigo de Dios.

Dios no dejó de amarte.

Y tampoco te ha abandonado.

2. Actividad para practicar (10– 15minutos) ¿Verdad o mentira?

Materiales

2 carteles grandes (o hojas grandes) que digan: VERDAD / MENTIRA

Marcadores gruesos (para que se lean a distancia)

Cinta adhesiva o masking tape (para pegar los carteles en paredes o extremos del espacio)

Hojas de papel (opcional, si prefieres que los adolescentes escriban o si quieres preparar tarjetas)

¿Verdad o mentira?

En un extremo del salón coloca un cartel que diga **VERDAD** y en el otro uno que diga **MENTIRA**.

Lee una frase y pide a los adolescentes que se acerquen al cartel que crean correcto.

Después conversen brevemente sobre cada respuesta.

Frases:

- Dios me dejó solo. *(Mentira)*
- Dios sigue amándome aunque haya ocurrido el terremoto. *(Verdad)*
- Está bien hacerle preguntas a Dios. *(Verdad)*
- El terremoto ocurrió porque Dios quería castigarme. *(Mentira)*
- Puedo sentir tristeza y aun así confiar en Dios. *(Verdad)*
- Pedir ayuda es una señal de valentía. *(Verdad)*

- Dios está cerca de quienes sufren. *(Verdad)*

3. Mensaje de cierre y esperanza

Si eres creyente de Dios comparte tu fe usando esta sección.

Hoy quiero que recuerdes algo que Jesús mismo enseñó.

Cuando las personas pensaban que una tragedia era un castigo de Dios, Jesús respondió:

"No."

Si hoy perdiste tu casa...

Si perdiste a alguien que amabas...

Si todavía tienes miedo...

Eso no significa que Dios esté enojado contigo.

La Biblia dice:

"El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los de espíritu abatido." (Salmo 34:18)

Eso significa que Dios está especialmente cerca de quienes hoy están sufriendo.

Nota para el facilitador: El cerebro adolescente procesa el estrés de forma intensa y suele rechazar el "no sientas miedo" o "no te preocupes" como una orden impositiva. Al presentar este versículo, explícales que Dios no les está prohibiendo sentir ansiedad o dolor, sino que les está ofreciendo un contenedor seguro para vaciar lo que pesa.

Oremos

Señor, gracias porque no nos abandonas en medio del dolor. Ayúdanos a recordar que este terremoto no cambió tu amor por nosotros. Danos consuelo, fortalece nuestra esperanza y acompáñanos mientras reconstruimos nuestras vidas. Amén.

Consejos clave para el facilitador

- Mantén siempre un tono sensible y respetuoso. Estás hablando con adolescentes que han vivido una pérdida real, no con una historia hipotética.
- Evita frases como “todo pasa por algo” o explicaciones que intenten justificar el desastre. El enfoque de esta sesión es claro: el terremoto no fue un castigo de Dios.
- Permite silencios. Algunos adolescentes pueden necesitar tiempo para procesar lo que escuchan sin sentirse presionados a hablar.
- Valida emociones como tristeza, enojo, confusión o miedo. No las corrijas ni las minimices.

- Si alguien expresa culpa (“Dios me castigó” o “esto me pasó por algo que hice”), no lo confrontes de forma brusca. Responde con calma y repite la verdad central de la sesión:
“Jesús dijo ‘No’. No es un castigo de Dios.”

- No obligues a compartir experiencias personales del terremoto. La participación debe ser voluntaria y segura.

- Observa señales de angustia intensa. Si algún adolescente se desregula emocionalmente, acompáñalo en privado o busca apoyo del equipo de cuidado psicosocial del refugio.

- Refuerza constantemente que Dios no es indiferente al sufrimiento humano. Su presencia se expresa a través del acompañamiento, la comunidad y la esperanza.

- Termina la sesión dejando un ambiente de calma, no de miedo ni de carga emocional pesada. La meta es que los adolescentes salgan con una verdad clara y sencilla:
No están siendo castigados. No están solos. Dios sigue con ellos.

Valida la duda intelectual: Si un adolescente te dice: *"¿De qué me sirve que Dios esté cerca si igual dolió perder mi casa o ver sufrir a mi familia?"*, dale la razón. Recuérdale el enfoque: Dios no se presenta aquí como un espectador lejano que evita mágicamente las tormentas de la vida, sino como un refugio inmediato para el corazón que ya está roto. Estar cerca de los "quebrantados" y salvar a los "abatidos" significa que Él no te pide que finjas estar bien; valida tu tristeza y te abraza justo en tu punto de mayor debilidad, dándote la dignidad y la fuerza interna necesarias para elegir qué clase de persona quieres llegar a ser, sin que el dolor dicte tu destino.