



Capítulo 1- Consejo Práctico: Prueba de la línea del tiempo

Dibuje una línea larga y horizontal para representar su vida (ver el ejemplo en pág. 3)

- Divida la línea de tiempo en tres secciones mayores: infancia, juventud y adultez.
- Describa los cambios más importantes de su vida. Luego dibuje pequeñas líneas que salgan de su línea de tiempo y escriba frases cortas que describan los eventos significativos tales como:
 - nacimiento de sus hermanos
 - pérdida de un bebé
 - cambio de escuela
 - infertilidad, falta de hijos
 - muerte de seres queridos o mascotas
 - “nido vacío”, los hijos se van del hogar o se casan
 - pérdida de alguna amistad
 - separación/divorcio
 - abuso (verbal, emocional, física, sexual)
 - pérdida de trabajo/nuevo trabajo
 - ruptura de un compromiso
 - enfermedades/accidentes
 - aborto
 - pérdida económica
 - boda
 - retiro
 - cambio de residencia
- Determine si hay alguna experiencia triste o pérdidas significativas y sufrimientos por los cuales nunca lloró o que nunca terminó de resolver, tales como:
 - abandono
 - rechazo
 - divorcio de sus padres
 - metas frustradas
 - fracasos
 - crítica injusta
 - acusaciones falsas
 - sueños destrozados



- Descubra el origen de su dolor oculto a través de una oración ferviente:

Oración de descubrimiento

“Oh, Padre, acudo a ti como hijo tuyo para que me ayudes. Tranquiliza mi corazón. Permíteme ver lo que debo ver. Hazme consciente de mi necesidad de sanidad y muéstrame tu verdad.

Trae a mi mente cualquier dolor oculto en mi corazón. . . trae a mi memoria cualquier recuerdo doloroso y las circunstancias que lo provocaron. Te pido que me ayudes a sanar mi corazón herido. Sé que tú tienes el poder para restaurarme. Estoy dispuesto a enfrentar cualquier cosa que tú quieres que enfrente para ser libre. En tu santo nombre. Amén”.

- Defina los sucesos dolorosos por los cuales usted necesita llorar usando declaraciones específicas.
 - “Estoy llorando por...”
 - “Me sentí tan avergonzado cuando...”
 - “Me sentí abandonado por causa de...”
 - “Me sentí muy herido cuando...”
 - “He decidido no permitir que (_____) vuelva a suceder”.
- Decida hoy mismo permitirse sufrir genuinamente por sus pérdidas.

“Sáname, oh Jehová, y seré sano; sálvame, y seré salvo; porque tú eres mi alabanza”.
(Jeremías 17:14)
- Rechace el poder que esos acontecimientos ejercen sobre sus emociones y compártalos con alguien de su confianza y con Dios.

“Todo tiene su tiempo...tiempo de hablar”. (Eclesiastés 3:1,7)
- Profundice su dependencia del Señor para liberarlo emocionalmente.

“Desde la angustia invoqué a JAH, y me respondió JAH, poniéndome en lugar espacioso”.
(Salmos 118:5)



EJEMPLO DE LÍNEA DEL TIEMPO

(Mujer de 55 años, quien finalmente lloro sus pérdidas)

ETAPAS DE LA VIDA	EDAD	ACONTECIMIENTOS
Infancia		Nacimiento
	1	Mi padre nos abandonó, mis padres se divorciaron
	5	Mi madre se volvió a casar, mi padrastro abusó de mí
	6	Comienzo a ir a la escuela, nace mi hermano
	8	Nos cambiamos de ciudad, entro a nueva escuela
	10	Otra vez nos cambiamos, otra escuela nueva, pero no tengo amigos
Juventud	13	Comienzo la secundaria
	15	Nos cambiamos a una casa nueva
	17	Mi graduación de secundaria
	17	Mi primo muere en un accidente automovilístico
	18	Muere mi abuela (la única persona en quien confiaba)
	18	Comienzo la Universidad
Adultez	19	Me caso para irme de casa, nace mi hija
	22	Embarazada, me deja mi esposo, nace mi hijo
	23	Divorcio, huyo de la situación, Nuevo trabajo, nueva ciudad
	25	Intento suicidarme



El luto

Prueba de la línea del tiempo

ETAPAS DE LA VIDA	EDAD	ACONTECIMIENTOS
	27	Me vuelvo a casar, mi padre y dos tíos mueren
	31	Acepto a Cristo como mi Salvador
	37	Mi hija se gradúa y se va a la Universidad
	42	Mi hija regresa embarazada sin casarse
	43	Me convierto en abuela
	45	Mi hijo se gradúa, mi hija se casa, nido vacío
	48	Nuevo trabajo, nueva carrera
	52	Mi esposo pierde su negocio de 20 años
	52	Mi madre viene a vivir con nosotros
	53	Perdemos la casa, problemas económicos
	55	Muere mi madre (mi mejor amiga)