



## El luto

Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

1

### Capítulo 7 - Soluciones Prácticas para un Luto Saludable I

#### Acepte el pasado

1. \_\_\_\_\_

Si hablamos de un luto saludable, es necesario que acepte el \_\_\_\_\_.

Cuando pasamos por un duelo, nos damos cuenta que la tristeza afecta los pensamientos y las emociones.

En su mente, usted se da cuenta que ha ocurrido un cambio, pero emocionalmente se \_\_\_\_\_ a aceptar que la vida será diferente a lo que deseaba.

Aceptar la realidad de una pérdida, puede consumir toda su energía, pero sus esfuerzos serán recompensados cuando tenga el enfoque correcto.

¿Cómo? En vez de tratar de \_\_\_\_\_ lo que los demás quieren que sienta, céntrese primero en el Señor, pídale que le ayude a aceptar el pasado.

Salmo 34:17-18 (RVR 1960)

*“El Señor oye a los suyos cuando claman a él por ayuda; los rescata de todas sus dificultades. El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado”.*

2. \_\_\_\_\_ momentos importantes mirando fotos y haga una lista tanto de lo bueno como de lo malo.

Salmo 51:6 (RVR 1960)

*“He aquí tú amas la verdad en lo íntimo y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría”.*

3. Deje que su corazón acongojado se alivie con el \_\_\_\_\_.

Salmo 30:5 (RVR 1960)

*“Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría”.*

4. Haga una lista de los eventos importantes y escriba la palabra \_\_\_\_\_ al ir pasando por cada evento. esto significa que lo ha dejado atrás.

5. Elija preciosas \_\_\_\_\_ de la Palabra de Dios y memorícelas: por ejemplo,



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

2

Salmo 119:28 (RVR 1960)

*“Se deshace mi alma de ansiedad, susténtame según tu Palabra”.*

6. Tenga un corazón \_\_\_\_\_ a Dios por todo, esto fortalecerá su corazón de una manera muy especial, porque no le alcanzará el día para mencionar las bendiciones de Dios en su vida.

1 Tesalonicenses 5:18 (NTV)

*“Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús.”*

#### Acepte el presente

7. Es importante tomar la decisión de \_\_\_\_\_ un día a la vez.

Mateo 6:34 (NTV)

*“Así que no se preocupen por el mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. Los problemas del día de hoy son suficientes por hoy”.*

8. Que lo más importante de su vida sea el Señor \_\_\_\_\_, aprenda a disfrutar de su bendita persona.

9. Escriba una lista de sus \_\_\_\_\_ y póngalas delante el Señor confiando que él le dará sabiduría. Santiago 1:5 (NTV)

*“Si necesitan sabiduría, pídanse a nuestro generoso Dios, y él se la dará”.*

10. \_\_\_\_\_ al Señor por Su provisión diaria y porque no importa cuál sea su situación, Él nunca le dejará.

Hebreos 13:5 (RVR 1960)

*“No te desampararé ni te dejaré”.*

11. Observe a su alrededor y vea las \_\_\_\_\_ de los demás y trate de suplirlas.

Gálatas 6:2 (NTV)

*“Ayúdense a llevar los unos las cargas de los otros, y obedezcan de esa manera la ley de Cristo”.*



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

3

#### Acepte el futuro

El futuro trae nuevas oportunidades.

12. Confíe en los \_\_\_\_\_ que Dios tiene para usted.

Jeremías 29:11 (NTV)

*“Pues yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el Señor—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza”.*

13. Ponga todas sus \_\_\_\_\_ en Dios.

Salmos 62:5 (RVR 1960)

*“Alma mía, en Dios solamente reposa, porque de él es mi esperanza”.*

14. \_\_\_\_\_ en Dios, Él llenará el vacío que hay en su vida.

Isaías 43:18-19 (NTV)

*“Pero olvida todo eso; no es nada comparado con lo que voy a hacer. Pues estoy a punto de hacer algo nuevo. ¡Mira, ya he comenzado! ¿No lo ves? Haré un camino a través del desierto; crearé ríos en la tierra árida y baldía”.*

Le animo a acercarse al Señor y comprobar por sí mismo que Él es fiel en cumplir sus promesas.

*“Ten misericordia de mí, oh Dios, ten misericordia de mí;  
porque en ti ha confiado mi alma,  
y en la sombra de tus alas me ampararé hasta que pasen los quebrantos”.*

Salmo 57:1 (RVR 1960)