

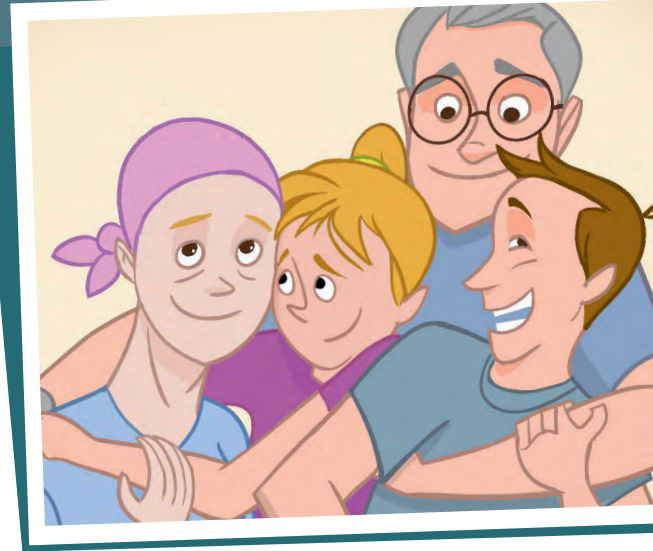
Cuando uno de tus padres está enfermo

Si uno de tus padres tiene una enfermedad grave, este ejercicio te ayudará a cuidar de él o ella y a cuidarte a ti mismo.

1 CUÍDALO

¿Qué enfermedad tiene?

¿Qué limitaciones tiene por su enfermedad?



¿Qué puedes hacer para ayudarlo?



LIMITACIONES

CÓMO PUEDO AYUDAR



Marca las tareas en las que puedes echar una mano



¿Qué puedes hacer para que se sienta mejor en sentido emocional?

.....

.....

.....



Idea

Intenta comprender sus sentimientos (1 Pedro 3:8). Ponte en su lugar: ¿cómo se siente tu padre o tu madre al tener esa enfermedad? Una chica llamada Ellen dice: “En estos últimos años, ha habido momentos especiales en mi vida que mi mamá se ha perdido. *Para mí ha sido muy duro, pero sé que para ella lo ha sido aún más.*”



2 CUÍDATE



“Pasé largas horas en el hospital y muchos días solo en casa. Después, cuando mi madre se recuperaba en casa bajo los efectos de los calmantes, no parecía ella. Cuidarla en sentido físico y emocional fue muy agotador” (Gregory).

¿Qué es lo que más te cuesta al cuidar de tu padre o madre?

¿Qué puedes hacer para cuidarte en sentido físico?

LO QUE VOY A HACER:

LO QUE VOY A EVITAR:

¿Qué puedes hacer para cuidarte en sentido emocional?

LO QUE VOY A HACER:

LO QUE VOY A EVITAR:

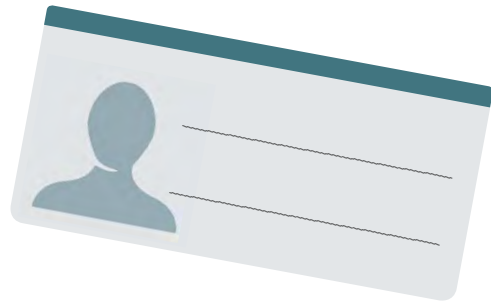
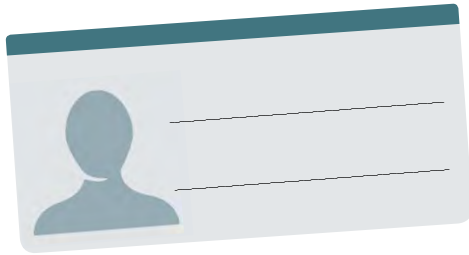
¿Qué puedes hacer para cuidarte en sentido espiritual?

LO QUE VOY A HACER:

LO QUE VOY A EVITAR:

AYUDAS

La Biblia dice: “Un compañero verdadero ama en todo tiempo, y es un hermano nacido para cuando hay angustia” (Proverbios 17:17). Escribe el nombre de dos personas con las que puedas contar cuando lo necesites.



La Biblia dice: “Arroja tu carga sobre Jehová mismo, y él mismo te sustentará. Nunca permitirá que tambalee el justo” (Salmo 55:22). ¿Con qué necesitas que Jehová te ayude? Haz una lista y pídele esas cosas cuando ores.



Idea

Haz una lista de los textos que te pueden ser útiles. Ellen, citada arriba, dice: “Un día leí Isaías 46:4, que dice que Jehová nos seguirá apoyando hasta que nos hagamos mayores y nos salgan canas, y que nos rescatará como siempre lo ha hecho. Este texto me recuerda que ni mi mamá ni yo estamos solas. Jehová nos ayudará a aguantar todo lo que venga”.

