

mi fuerza

ESPERA!
Confía en Dios



proyecto: esperanza firme

¡Espera!

el amor todo lo puede

Proyecto: esperanza firme

¡Espera!

El amor todo lo puede
Pon toda tu confianza en Dios

V E R S I Ó N P O P U L A R



SOCIEDAD BÍBLICA AMERICANA
NUEVA YORK - PLANTATION

Esta es una Porción de las Sagradas Escrituras en la *Versión Popular*. La Sociedad Bíblica Americana es una organización no lucrativa que publica las Escrituras sin notas ni comentarios doctrinales. Desde su fundación en 1816, su sola misión es hacer que la Biblia esté al alcance de todos en un lenguaje y formato que puedan entender y a un precio que puedan pagar. La Sociedad Bíblica Americana es parte de las Sociedades Bíblicas Unidas, un esfuerzo mundial que se extiende a más de 200 países y territorios. Le invitamos a leer la Biblia y a compartirla con otros. Para solicitar otras publicaciones gratis de las Sagradas Escrituras, llame al 1-800-32BIBLE o escriba a la Sociedad Bíblica Americana, 1865 Broadway, Nueva York, NY 10023-7505. Si decide buscar la hermandad de una iglesia local, vaya a www.forministry.com donde encontrará información accesible para localizar los ministerios en su área de residencia.

Visítenos en www.americanbible.org.

Copyright © 1994, Sociedades Bíblicas Unidas

¿Estás sufriendo a causa
de la tensión?

Impreso en los Estados Unidos de América
Span. Port. VPA560P-111766
ABS-1/02-30,000—CG1

¡Espera!

El amor **todo** lo puede

¿Te sientes deprimido con frecuencia? ¿Triste, “desganado” y que nada te importa ya? Quizás no disfrutas de las actividades que usualmente compartías con tus amigos, y tu familia no parece comprender lo que sientes. Tus ideas están confusas y se te hace difícil encontrar las palabras precisas para expresar lo que sientes.

¿Pasas mucho tiempo a solas? ¿No te va muy bien en tus estudios? Quizás se te hace difícil concentrarte en los estudios o en el trabajo, o estás molesto, incómodo todo el tiempo, sin saber por qué.

Todos nos sentimos tristes o molestos alguna vez. Si te sientes así todos los días, quizás estás pensando que te encuentras en un “callejón sin salida.” Si es así, ¡ESPERA!

En este momento de tu vida, en medio de esta crisis, no estás seguro de una decisión que afectará tu vida para siempre. Pero, ¡ESPERA! Una crisis representa un cambio importante en la vida. Con la ayuda de Dios tú puedes superar este momento difícil. El siguiente pasaje de la Biblia te mostrará cómo otras personas, al

igual que tú, enfrentaron momentos difíciles y tuvieron dificultades iguales o similares a las que tú tienes ahora. Dios los ayudó a no desesperarse y les concedió un nuevo comienzo en sus vidas. Como dijo el salmista:

¿Por qué voy a desanimarme?
¿Por qué voy a estar preocupado?
Mi esperanza he puesto en Dios,
a quien todavía seguiré alabando.
¡Él es mi Dios y Salvador!

Salmo 42.11

¿Por qué me siento
intranquilo, inquieto,
agitado?

Índice

¿Sientes que has llegado al límite?	1
¡Espera! Echa un vistazo	4
¡Espera! Aquí tienes una solución	9
¡Espera! Dios está a tu lado	12
¡Espera! Dios está pendiente de ti	14
¡Espera! Tú eres muy valioso para Dios	16
Hablando abiertamente	19
Tú eres importante	21
Recuerda siempre: ¡Dios realmente te ama!	24
Apéndice: Consiguiendo ayuda	26
<hr/>	
Índice de las Escrituras	29



¿Sientes que has llegado al límite?

¿Sientes que no vales nada?

*El rey David, uno de los grandes reyes de Israel,
estando en un estado de ánimo similar al tuyo,
escribió lo siguiente:*

Dios mío, Dios mío,
¿por qué me has abandonado?,
¿por qué no vienes a salvarme?,
¿por qué no atiendes a mis lamentos?
Dios mío,
día y noche te llamo, y no respondes;
¡no hay descanso para mí!

Pero yo no soy un hombre, sino un gusano;
¡soy el hazmerreír de la gente!
Los que me ven, se burlan de mí.

Salmo 22.1,2, 6,7a

Otro salmista clamó a Dios:

Señor, ten compasión de mí,
pues estoy en peligro.
El dolor debilita mis ojos,

mi cuerpo, ¡todo mi ser!
¡El dolor y los lamentos
acaban con los años de mi vida!
La tristeza acaba con mis fuerzas;
¡mi cuerpo se está debilitando!

Soy el hazmerreír de mis enemigos,
objeto de burla de mis vecinos,
horror de quienes me conocen.
¡Huyen de mí cuantos me ven en la calle!
Me han olvidado por completo,
como si ya estuviera muerto.
Soy como un jarro hecho pedazos.

• • •

Pero yo, Señor, confío en ti;
yo he dicho: “¡Tú eres mi Dios!”
Mi vida está en tus manos.

Salmo 31.9-12, 14, 15a

*Quizás piensas que Dios te ha desamparado. No eres el
único que ha pensado así.*

Una vez el rey David dijo:

Señor,
¿hasta cuándo me olvidarás?
¿Me olvidarás para siempre?
¿Hasta cuándo te esconderás de mí?
¿Hasta cuándo mi alma y mi corazón
habrán de sufrir y estar tristes todo el día?
¿Hasta cuándo habré de estar sometido al enemigo?
Señor, Dios mío,
¡mírame, respóndeme, llena mis ojos de luz!

¡Que no caiga yo en el sueño de la muerte!
¡Que no diga mi enemigo: “Lo he vencido”!
¡Que no se alegre si yo fracaso!

Salmo 13.1-4

Aun el mismo Jesús, el hijo de Dios, se sintió abandonado y pensó que su Padre lo había olvidado. Clavado a una cruz, Jesús sufrió una muerte lenta y dolorosa.

Llevaron a Jesús a un sitio llamado Gólgota (que significa: “Lugar de la Calavera”).

• • •

Entonces lo crucificaron. Y los soldados echaron suertes para repartirse entre sí la ropa de Jesús y ver qué se llevaría cada uno. Eran las nueve de la mañana cuando lo crucificaron.

• • •

Al llegar el mediodía, toda la tierra quedó en oscuridad hasta las tres de la tarde. A esa misma hora, Jesús gritó con fuerza: “Eloí, Eloí, ¿lemá sabactani?” (que significa: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”)

San Marcos 15.22, 24, 25, 33, 34

Tú no estás solo

¡Espera! Echa un vistazo

Quizás piensas que en la vida no hay justicia o que estás sufriendo sin razón alguna. Job también se sintió así. Él era un buen hombre que lo perdió todo—familia, riquezas materiales y aun su salud. ¡Llegó a desear no haber nacido! ¡Y todo lo que quería era morir!

¿Por qué deja Dios ver la luz al que sufre?
¿Por qué le da vida al que está lleno de amargura,
al que espera la muerte y no le llega,
aunque la busque más que a un tesoro escondido?
La alegría de ese hombre llega
cuando por fin baja a la tumba.
Dios lo hace caminar a ciegas,
le cierra el paso por todos lados.

Los gemidos son mi alimento;
mi bebida, las quejas de dolor.
Todo lo que yo temía,
lo que más miedo me causaba,
ha caído sobre mí.
No tengo descanso ni sosiego;
no encuentro paz, sino inquietud.

Job 3.20-26

Si estás cansado de sentirte desanimado y deprimido, pensarás que el suicidio es la solución a tu problema. Job llegó a sentirse cansado de vivir y como tú, también pensó en esa solución.

¡Ya estoy cansado de vivir!
Voy a desahogarme con mis quejas,
voy a dar rienda suelta a mi amargura.

• • •

¿Por qué me dejaste nacer?
Debí morir antes que nadie pudiera verme.
Habría pasado del seno de mi madre a la tumba;
sería como si nunca hubiera existido.
Ya que mi vida es corta, ¡déjame en paz!
Déjame tener un poco de alegría
antes de irme al viaje sin regreso,
al país de la oscuridad y las tinieblas,
al país de las sombras y la confusión,
donde la luz misma es igual a las tinieblas.

Job 10.1, 18-22

Un profundo sentimiento de devastación y tristeza llenó el alma de Tamar, la hija del rey David, al verse sexualmente violada por su propio hermano, Amnón. Tamar sintió que su vida ya no tenía sentido.

Amnón la sujetó y le dijo:

—Ven, hermana mía, acuéstate conmigo.

Ella le respondió:

—No, hermano mío, no me deshonres, porque esto no se hace en Israel. ¡No cometas tal infamia! ¿A dónde podría ir yo con mi vergüenza? Y por lo que a

ti toca, serías considerado en Israel como un necio. Te ruego que hables con el rey, que él no se opondrá a que yo sea tuya.

Amnón no quiso hacerle caso, y como era más fuerte que Tamar, la forzó y se acostó con ella. Pero fue tal el odio que Amnón sintió después hacia ella, que terminó aborreciéndola más de lo que la había amado. Así que le ordenó:

—Levántate y vete.

Tamar le contestó:

—¡No, hermano mío, porque el echarme ahora de aquí sería una maldad peor que la que has cometido conmigo!

Amnón no quiso hacerle caso; por el contrario, llamó a su criado y le ordenó:

—¡Echa de aquí a esta mujer, y luego cierra bien la puerta!

El criado la echó fuera de la casa, y luego cerró bien la puerta. Entonces Tamar, que llevaba puesta una túnica muy elegante, ropa que acostumbraban usar las princesas solteras, se echó ceniza en la cabeza, rasgó la túnica que llevaba puesta y, con las manos sobre la cabeza, se fue llorando por el camino.

2 Samuel 13.10b-19

Al igual que Tamar, puede que te sientas ofendida, avergonzada, traicionada y, en este preciso momento, desesperada. Pero el terminar con tu vida no soluciona el problema. Dios ha puesto personas en tu camino que están dispuestas a ayudarte. Aunque en este momento te sea difícil creerlo, ten la seguridad de que Dios te ama y quiere ayudarte. ¡No te desespere! ¡Dios nunca te abandonará!

El rey David enfrentó muchos problemas en su vida y en cada ocasión se dirigió a Dios en oración.

Mírame, Señor, y ten compasión de mí,
porque estoy solo y afligido.
Mi corazón se aflige más y más;
líbrame de mis angustias.
Mira mis tristezas y trabajos,
y perdona mis pecados.

Salmo 25.16-18

El rey David le suplicó a Dios que lo ayudara:

Sálvame, Dios mío,
porque estoy a punto de ahogarme;
me estoy hundiendo en un pantano profundo
y no tengo dónde apoyar los pies.
He llegado a lo más hondo del agua
y me arrastra la corriente.
Ya estoy ronco de tanto gritar;
la garganta me duele;
¡mis ojos están cansados
de tanto esperar a mi Dios!

Salmo 69.1-3

Por mala que parezca la situación, al igual que el rey David, tú debes comprender que la muerte no es más que una solución permanente a un problema temporal.

A ti, Señor, clamo;
a ti, Señor, suplico:

¿Qué se gana con que yo muera,
con que sea llevado al sepulcro?
¡El polvo no puede alabarte
ni hablar de tu fidelidad!
Señor, óyeme y ten compasión de mí;
Señor, ¡ayúdame!

Salmo 30.8-10

*Al igual que el rey David, también tú debes entender que
Dios está siempre junto a ti.*

¿A dónde podría ir, lejos de tu espíritu?
¿A dónde huiría,
lejos de tu presencia?
Si yo subiera a las alturas de los cielos,
allí estás tú;
y si bajara a las profundidades de la tierra,
también estás allí;
si levantara el vuelo hacia el oriente,
o habitara en los límites del mar occidental,
aun allí me alcanzaría tu mano;
¡tu mano derecha no me soltaría!
Si pensara esconderme en la oscuridad,
o que se convirtiera en noche la luz que me rodea,
la oscuridad no me ocultaría de ti,
y la noche sería tan brillante como el día.
¡La oscuridad y la luz son lo mismo para ti!

Salmo 139.7-12

...GUÍAME y protégeme
Me siento sólo y aturdido.

¡Espera! Aquí tienes una solución

¿Qué puedes hacer cuando te sientas deprimida y con pensamiento de suicidio? Es posible que tu situación no te permita pensar claro. En tales situaciones, uno suele concentrarse en lo negativo, en vez de lo positivo. Por lo tanto, en tal situación, es de suma importancia que te dirijas a Dios y a tus familiares y amigos, quienes te aman y desean ayudarte.

A veces Dios envía ángeles para que nos ayuden, como hizo con el profeta Elías cuando éste trataba de huir de quienes querían matarlo.

Elías le suplicó al Señor:

“¡Basta ya, Señor! ¡Quítame la vida, pues yo no soy mejor que mis padres!”

Y se acostó allí, bajo la retama, y se quedó dormido. Pero un ángel llegó, y tocándolo le dijo: “Levántate y come.”

Elías miró a su alrededor, y vio que cerca de su cabecera había una torta cocida sobre las brasas y una jarra de agua. Entonces se levantó, y comió y bebió; después se volvió a acostar. Pero el ángel del Señor vino por segunda vez, y tocándolo le dijo: “Levántate y come, porque si no el viaje sería demasiado largo para ti.”

Elías se levantó, y comió y bebió. Y aquella comida

le dio fuerzas para caminar cuarenta días y cuarenta noches hasta llegar a Horeb, el monte de Dios. Al llegar, entró en una cueva, y allí pasó la noche.

1 Reyes 19.4b-9a

Siguiendo el ejemplo de Elías, permite que algunos “ángeles” te brinden la ayuda que tu corazón, tu mente y tu espíritu necesitan. Estos “ángeles” pueden ofrecerte ayuda en las formas en que tú menos esperas. Tu “ángel” puede ser un familiar, un amigo, un vecino o un consejero profesional. No titubees al buscar ayuda. Dios siempre está dispuesto a ayudarte.

Acerquémonos, pues, con confianza al trono de nuestro Dios amoroso, para que él tenga misericordia de nosotros y en su bondad nos ayude en la hora de necesidad.

Hebreos 4.16

Tú no tienes que elegir la muerte. ¡Elige la vida! Considera los siguientes consejos:

El camino de la justicia lleva a la vida;
el de la imprudencia lleva a la muerte.

Proverbios 12.28

El camino de la vida va cuesta arriba,
y libra al sabio de bajar al sepulcro.

Proverbios 15.24

El profeta Moisés le dijo al pueblo judío:

“Escojan, pues, la vida, para que vivan ustedes y sus descendientes; amen al Señor su Dios, obedézcanlo y séanle fieles, porque de ello depende la vida de ustedes.”

Deuteronomio 30.19c, 20a

La manera de enfocar un problema puede cambiar sentimientos negativos. El apóstol San Pablo dijo:

No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto.

Romanos 12.2

Jesús dijo:

Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar. Acepten el yugo que les pongo, y aprendan de mí, que soy paciente y de corazón humilde; así encontrarán descanso. Porque el yugo que les pongo y la carga que les doy a llevar son ligeros.

San Mateo 11.28-30

**Sigue el camino
de la vida.**

¡Espera! Dios está a tu lado

Dios te ama y tiene planes para tu vida. El pueblo de Judá vivía en el exilio cuando Dios, a través del profeta Jeremías, le comunicó el siguiente mensaje de esperanza:

“Yo sé los planes que tengo para ustedes, planes para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanza. Yo, el Señor, lo afirmo. Entonces ustedes me invocarán, y vendrán a mí en oración y yo los escucharé. Me buscarán y me encontrarán, porque me buscarán de todo corazón. Sí, yo dejaré que ustedes me encuentren.

”Jeremías 29.11-14a

En el siglo 8 a.C., Ezequías, rey de Judá, estaba gravemente enfermo, pero Dios le permitió seguir viviendo.

Aquellos a quienes el Señor protege, vivirán,
y con todos ellos viviré yo.

Tú me has dado la salud, me has devuelto la vida.

• • •

Quienes están en el sepulcro no pueden alabarte,
los muertos no pueden darte gloria,
los que bajan a la fosa

no pueden esperar tu fidelidad.
Solo los que viven pueden alabarte,
como hoy lo hago yo.
Los padres hablan a sus hijos
de tu fidelidad.

Isaías 38.16, 18, 19

*Dios te ama y quiere que vivas la vida a plenitud.
Jesús dijo:*

“El ladrón viene solamente para robar, matar y destruir; pero yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia. Yo soy el buen pastor. El buen pastor da su vida por las ovejas.”

• • •

“Mis ovejas reconocen mi voz, y yo las conozco y ellas me siguen. Yo les doy vida eterna, y jamás perecerán ni nadie me las quitará.”

San Juan 10.10b, 11, 27, 28

¡Por favor,
Dios mío,
dame de nuevo
salud y
fortaleza!

¡Espera! Dios está pendiente de ti

Cuando te sientas débil y confundido, Dios enviará al Espíritu Santo en tu ayuda.

De igual manera, el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad. Porque no sabemos orar como es debido, pero el Espíritu mismo ruega a Dios por nosotros, con gemidos que no pueden expresarse con palabras. Y Dios, que examina los corazones, sabe qué es lo que el Espíritu quiere decir, porque el Espíritu ruega, conforme a la voluntad de Dios, por los del pueblo santo.

Romanos 8.26,27

¡Alégrate! Jesús dijo:

“Por lo tanto, yo les digo: No se preocupen por lo que han de comer o beber para vivir, ni por la ropa que necesitan para el cuerpo. ¿No vale la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa? Miren las aves que vuelan por el aire: no siembran ni cosechan ni guardan la cosecha en graneros; sin embargo, el Padre de ustedes que está en el cielo les da de comer. ¡Y ustedes valen más que las aves! En todo caso, por mucho que uno se preocupe, ¿cómo podrá prolongar su vida ni siquiera una hora?

“¿Y por qué se preocupan ustedes por la ropa? Fíjense cómo crecen los lirios del campo: no trabajan ni hilan. Sin embargo, les digo que ni siquiera el rey Salomón, con todo su lujo, se vestía como uno de ellos. Pues si Dios viste así a la hierba, que hoy está en el

campo y mañana se quema en el horno, ¡con mayor razón los vestirá a ustedes, gente falta de fe! Así que no se preocupen, preguntándose: ¿Qué vamos a comer? o ¿Qué vamos a beber? o ¿Con qué vamos a vestirnos? Todas estas cosas son las que preocupan a los paganos, pero ustedes tienen un Padre celestial que ya sabe que las necesitan. Por lo tanto, pongan toda su atención en el reino de los cielos y en hacer lo que es justo ante Dios, y recibirán también todas estas cosas.”

San Mateo 6.25,26, 31-33

El apóstol San Pablo dijo:

No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también. Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.

Filipenses 4.6, 7

Dios enviará al
Espíritu Santo
en tu ayuda.

¡Espera!
Tú eres muy valioso
para Dios

Considera las palabras de quienes confiaron en Dios. Dios te guiará y nunca te abandonará.

El Señor te salva de la muerte

Amo al Señor porque ha escuchado mis súplicas,
porque me ha prestado atención.
¡Toda mi vida lo invocaré!
La muerte me enredó en sus lazos,
la angustia del sepulcro me alcanzó
y me hallé preso del miedo y del dolor.
Entonces invoqué el nombre del Señor
y le rogué que me salvara la vida.

El Señor es justo y compasivo;
nuestro Dios es todo ternura.
El Señor cuida de los sencillos.
Cuando yo estaba sin fuerzas, me salvó.
Ahora sí, puedo volver a sentirme tranquilo
porque el Señor ha sido bueno conmigo,
porque me ha librado de la muerte,
porque me ha librado de llorar y de caer.
Seré obediente al Señor
en el mundo de los que viven.

Salmo 116.1-9

El Señor te muestra el camino de la vida.

Tú, Señor, eres mi todo;
tú me colmas de bendiciones;
mi vida está en tus manos.
Primoroso lugar me ha tocado en suerte;
¡hermosa es la herencia que me ha
correspondido!

Bendeciré al Señor, porque él me guía,
y en lo íntimo de mi ser me corrige por
las noches.
Siempre tengo presente al Señor;
con él a mi derecha, nada me hará caer.
Por eso, dentro de mí,
mi corazón está lleno de alegría.

Todo mi ser vivirá confiadamente,
pues no me dejarás en el sepulcro,
¡no abandonarás en la fosa a tu amigo fiel!
Me mostrarás el camino de la vida.
Hay gran alegría en tu presencia;
hay dicha eterna junto a ti.

Salmo 16.5-11

El Señor te protege.

Al contemplar las montañas me pregunto:
¿De dónde vendrá mi ayuda?
Mi ayuda vendrá del Señor,
creador del cielo y de la tierra.

¡Nunca permitirá que resbales!
¡Nunca se dormirá el que te cuida!
No, él nunca duerme;
nunca duerme el que cuida de Israel.
El Señor es quien te cuida;
el Señor es quien te protege,
quien está junto a ti para ayudarte.
El sol no te hará daño de día,
ni la luna de noche.

El Señor te protege de todo peligro;
él protege tu vida.
El Señor te protege en todos tus caminos,
ahora y siempre.

Salmo 121

Hablando abiertamente

Debes saber que lo que te está sucediendo no solo le importa a Dios sino a tu familia, amigos y también a tu comunidad. Al sentirte deprimido y con intenciones suicidas pensarás que tu muerte no le importará a nadie o quizás que tus seres queridos estarán mejor sin ti.

Debes saber que cuando tú sufres, aquellos que te quieren también sufren. Comunícales lo que estas sintiendo. Si ellos no te comprenden, ¡no te des por vencido! Ve a otra persona hasta que encuentres a alguien que te preste atención y quiera ayudarte

Tú eres un miembro importante de la comunidad – eres parte del cuerpo de Cristo. Lo que a ti te sucede le importa a los demás.

Si todo fuera un solo miembro, no habría cuerpo. Lo cierto es que, aunque son muchos los miembros, el cuerpo solo es uno.

El ojo no puede decirle a la mano: “No te necesito”; ni la cabeza puede decirle a los pies: “No los necesito.” Al contrario, los miembros del cuerpo que parecen más débiles, son los que más se necesitan; y los miembros del cuerpo que menos estimamos, son los que vestimos con más cuidado. Y los miembros que consideramos menos presentables, son los que trata-

mos con más modestia, lo cual no es necesario hacer con los miembros más presentables. Dios arregló el cuerpo de tal manera que los miembros menos estimados reciban más honor, para que no haya desunión en el cuerpo, sino que cada miembro del cuerpo se preocupe por los otros. Si un miembro del cuerpo sufre, todos los demás sufren también; y si un miembro recibe atención especial, todos los demás comparten su alegría.

1 Corintios 12.19-26

Tú puedes ser una ayuda para otros. Así como otros están dispuestos a ayudarte, Dios espera que tú estés dispuesto a ayudar a aquellos que están en una situación similar a la tuya.

Alabado sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, pues él es el Padre que nos tiene compasión y el Dios que siempre nos consuela. Él nos consuela en todos nuestros sufrimientos, para que nosotros podamos consolar también a los que sufren, dándoles el mismo consuelo que él nos ha dado a nosotros.

2 Corintios 1.3,4

¡Tú eres importante!

¡Tú eres impresionantemente único! ¡Y fuiste creado por Dios a su imagen y semejanza!

Entonces dijo: “Ahora hagamos al hombre a nuestra imagen. Él tendrá poder sobre los peces, las aves, los animales domésticos y los salvajes, y sobre los que se arrastran por el suelo.”

 Cuando Dios creó al hombre,
 lo creó a su imagen;
 varón y mujer los creó,

Génesis 1.26, 27

Para Dios, tú eres muypreciado, tu vida vale mucho. En consecuencia, honras a Dios cuando respetas y cuidas de tu cuerpo. El apóstol San Pablo escribió:

Se dice: Yo soy libre de hacer lo que quiera. Es cierto, pero no todo conviene. Sí, yo soy libre de hacer lo que quiera, pero no debo dejar que nada me domine. El cuerpo no es para la prostitución sino para el Señor, y el Señor es para el cuerpo. Y así como Dios resucitó al Señor, también nos va a resucitar a nosotros por su poder.

1 Corintios 6.12, 13b, 14

¡Se acabó eso de sentirte un “don nadie”! Sigue el ejemplo del rey David y pon tu confianza en Dios. Considera la oración que David le elevó al Señor:

Recurrí al Señor, y él me contestó,
y me libró de todos mis temores.
Los que miran al Señor
quedan radiantes de alegría
y jamás se verán defraudados.
Este pobre gritó, y el Señor lo oyó
y lo libró de todas sus angustias.
El ángel del Señor protege y salva
a los que honran al Señor.
Prueben, y vean que el Señor es bueno.
¡Feliz el hombre que en él confía!

Salmo 34.4-8

¿Recuerdas a Job, y cuán desilusionado estaba? ¡Ten presente lo que Dios hizo por él! ¡Ten presente también que Dios cuida de ti!

Después que Job oró por sus amigos, Dios le devolvió su prosperidad anterior, y aun le dio dos veces más de lo que antes tenía. Entonces fueron a visitarlo todos sus hermanos, hermanas y amigos, y todos sus antiguos conocidos, y en su compañía celebraron un banquete en su casa. Le ofrecieron sus condolencias y lo consolaron por todas las calamidades que el Señor le había enviado, y cada uno de ellos le dio una cantidad de dinero y un anillo de oro.

Dios bendijo a Job en sus últimos años más abundantemente que en los anteriores. Llegó a tener catorce mil ovejas, seis mil camellos, mil yuntas de bueyes y mil asnas. También tuvo catorce hijos y tres hijas. A la mayor la llamó Jemimá, la segunda, Quesiá y

a la tercera, Queren-hapuc. No había en todo el mundo mujeres tan bonitas como las hijas de Job. Su padre las hizo herederas de sus bienes, junto con sus hermanos. Después de esto, Job vivió ciento cuarenta años, y murió a una edad muy avanzada, llegando a ver a sus hijos, nietos, bisnietos y tataranietos.

Job 42.10-17

Recuerda siempre: ¡Dios realmente te ama!

Cualquier persona, aun los buenos cristianos, puede tener una crisis. Dios no nos ha prometido que nunca vamos a tener problemas o que nunca nos vamos a sentir deprimidos, desanimados, desilusionados. Dios sí nos ha prometido que siempre nos amará y que siempre podemos contar con él.

¡Dios te ama tanto!

Miren cuánto nos ama Dios el Padre, que se nos puede llamar hijos de Dios, y lo somos.

1 San Juan 3.1a

Dios te ama y te ofrece vida eterna.

“Pues Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo aquel que cree en él no muera, sino que tenga vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para salvarlo por medio de él.”

San Juan 3.16, 17

El amor de Dios por ti te renueva.

Queridos hermanos, debemos amarnos unos a otros, porque el amor viene de Dios. Todo el que ama es hijo de Dios y conoce a Dios. El que no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. Dios mostró su amor hacia nosotros al enviar a su Hijo único al mundo para que tengamos vida por él.

1 San Juan 4.7b-9

¡A fin de cuentas, nada puede separarte del amor de Dios!

Pero en todo esto salimos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Estoy convencido de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los poderes y fuerzas espirituales, ni lo presente, ni lo futuro, ni lo más alto, ni lo más profundo, ni ninguna otra de las cosas creadas por Dios. ¡Nada podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado en Cristo Jesús nuestro Señor!

Romanos 8.37-39

1-800-SUICIDE

Centro de ayuda

Línea telefónica gratis

24 horas al día, 7 días a la semana

1-800-784-2433

Para el número telefónico local, o para más información, visítenos: **www.SuicideHotlines.com**

¡Tú no estás solo!

APÉNDICE

Consiguiendo ayuda

1. Todos tenemos “días malos” y a veces nos sentimos desanimados. La depresión, sin embargo, es un serio problema de salud y no es fácil deshacerse de ella sin ayuda profesional. Asegúrate de hablar con algún adulto que te inspire confianza si experimentas alguno de los siguientes síntomas de la depresión:

- Si tienes cambios en el hábito de dormir – despertándote muy temprano o durmiendo todo el tiempo.*
- Si experimentas cambios significativos en el apetito, pérdida de peso.*
- Si te sientes triste la mayor parte del tiempo (dos semanas o más).*
- Si piensas sobre la muerte. Si crees que estarías mejor muerto.*
- Si piensas en formas específicas de cómo suicidarte.*
- Si pierdes el interés en las actividades que antes te interesaban.*
- Si te agobian pensamientos tristes.*
- Si te sientes solo, que no vales nada, sin esperanzas y si te sientes incapaz de conseguir ayuda para solucionar el problema.*

2. La oración de fe es de extrema importancia en la lucha contra la depresión. Dios pone a nuestro alcance a los médicos, también a los psicólogos, psiquiatras y consejeros para ayudarnos a conseguir de nuevo la salud. La mayoría

de los pastores tienen listas de profesionales en salud mental con experiencia en ayudar a adolescentes y adultos.

3. Con frecuencia, la depresión surge cuando hay un desequilibrio químico en nuestro cuerpo. Medicamentos que combaten la depresión, acompañados de terapia y consejería suelen ser muy efectivos en el tratamiento de las diferentes clases de depresión. No tienes por qué seguir sintiéndote deprimido.

4. Si tienes un amigo que está hablando de suicidarse, por favor, trata de convencerlo de que hable con un adulto. Si tu amigo se niega a hacerlo, es posible que seas tú quien necesite hablar con un adulto. ¡En este momento, el mantener un secreto podría costar una vida! ¡Nunca le prometas a nadie mantener en secreto sus intenciones de suicidio! Si tu amigo ya ha tratado de suicidarse con pastillas o cortándose las venas para desangrarse, ¡consíguele ayuda inmediatamente!

5. Si tu amigo está deprimido, dale soporte moral y ánimo. Exprésale tu agradecimiento por la confianza que te ha demostrado. Si tu amigo procede a buscar ayuda profesional, comunícale cuán orgulloso te sientes de él/ella por la decisión que ha tomado. Y, por supuesto, hazle saber que tú estás orando por su completo restablecimiento.

6. No trates de resolver el problema con argumentos. Las razones por las cuales una persona está en estado depresivo pueden parecerle triviales. Para quien está padeciendo la depresión, estas razones son monumentales. El que sufre la depresión suele percibir las dificultades, las pérdidas y los problemas de forma exagerada. Se sienten en un laberinto sin salida. El decirles “¡Vamos, ámate!” no servirá de nada,

y quizás los haga sentir peor. El poner fin a un estado depresivo requiere usualmente un cambio en la manera de pensar, lo cual toma tiempo y puede requerir la ayuda de un profesional.

7. Algunas personas tienen un mayor riesgo de intentar el suicidio: quienes han ido abusados física o sexualmente; quienes luchan por definir su orientación sexual; y aquellos que usan drogas y alcohol. Si alguien que tú conoces ya ha tratado de suicidarse, esta persona corre un riesgo mayor y es de suma importancia que reciba ayuda lo antes posible.

ÍNDICE DE LAS ESCRITURAS

Antiguo Testamento	Página	Nuevo Testamento	Página
Génesis 1.26, 27	20	San Mateo 6.25, 26, 31-33	14
Deuteronomio 30.19c, 20a	10-11	San Mateo 11.28-30	11
2 Samuel 13.11b-19	5-6	San Marcos 15.22,24, 33, 34	3
1 Reyes 19.4b-9	9	San Juan 3.16, 17a	22
Job 3.20-26	4	San Juan 10.10b, 11, 27, 28	13
Job 10.1, 18-22	4-5	Romanos 8.26, 27	14
Job 42.10-17	21	Romanos 8.37-39	22-23
Salmo 13.1-4	2	Romanos 12.2	11
Salmo 16.5-11	17	1 Corintios 12.19-26	19
Salmo 22.1,2,6,7a	1	1 Corintios 6.12, 13b, 14	20
Salmo 25.16-18	6	2 Corintios 1.3, 4	19
Salmo 30.8-10	7	Filipenses 4.6, 7	14-15
Salmo 31.9-12, 14, 15a	1-2	Hebreos 4.16	9-10
Salmo 34.4-8	20-21	1 San Juan 3.1a	22
Salmo 42.11	iv	1 San Juan 4.7b-9	22
Salmo 69.1-3	6-7		
Salmo 116.1-9	16		
Salmo 121	17-18		
Salmo 139.7-12	7-8		
Proverbios 12.28	10		
Proverbios 15.24	10		
Isaías 38.16, 18, 19	12		
Jeremías 29.11-14a	12		