



proyecto: esperanza firme

el **Señor** es tu **protector**

Palabras de ánimo

para calmar tus temores

proyecto: esperanza firme

*Tú eres quien me ampara y me protege;
en tu palabra he puesto mi esperanza.
Salmo 119.114 (VP)*

Proyecto: Esperanza Firme es una iniciativa que la Sociedad Bíblica Americana asume con el fin de traer la esperanza de la Palabra de Dios a una nación traumatizada por la tragedia del 11 de Septiembre 7, 2001 sus repercusiones.

La Sociedad Bíblica Americana ofrece al público gratuitamente los siguientes folletos del **Proyecto: Esperanza Firme**:

- **Dios es nuestra firme esperanza** (Folleto), #111835 inglés; #111836 español
- **Dios: Nuestro refugio y nuestra fuerza:** Palabras de aliento y esperanza tomadas de la Biblia, #111838 inglés; #111837 español
- **El Señor está cercano a los de corazón quebrantado:** Aliento y esperanza de las Sagradas Escrituras para usted, en su tristeza, #111717 inglés; #111718 español
- **Espera: El amor todo lo puede:** Esperanza y fortaleza de la Biblia para quienes sufren depresión o tendencias suicidas, #111765 inglés; #111766 español
- **El Señor es tu protector:** Palabras de ánimo para calmar tus temores, #111768 inglés; #111767 español
- **No tengas miedo:** Ayudando a los niños a hacerle frente al miedo, #111714 inglés; #111715 español
- **¿Cómo puedo orar cuando estoy lleno de ira?** Lo que la Biblia dice acerca de la expresión de la ira, #111764 inglés; #111763 español
- **Plegarias por la paz:** Esperanza y fortaleza tomadas de la Biblia, #111762 inglés; #111761 español

Para revisar el texto o conseguir otros de los folletos del Proyecto: Esperanza Firme, visítanos en www.constanthope.org. Puedes solicitar estos folletos llamando al 1-800-32-BIBLE, escribiendo a Sociedad Bíblica Americana, 1865 Broadway, Nueva York, NY 10023, o visitando www.americanbible.org

RESPONDE A DIOS

En la Sociedad Bíblica Americana oramos y esperamos que hayas encontrado en este folleto una fuente de ánimo y fortaleza. ¡Que la Palabra de Dios sea tu fuente de firme esperanza! Nuestra oración por ti se expresa en las palabras del apóstol San Pablo:

Todo lo que antes se dijo en las Escrituras, se escribió para nuestra instrucción, para que con constancia y con el consuelo que de ellas recibimos, tengamos esperanza. Y Dios, que es quien da constancia y consuelo, los ayude a ustedes a vivir en armonía unos con otros, conforme al ejemplo de Cristo Jesús, para que todos juntos, a una sola voz, alaben al Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo.

Romanos 15.4-6

Te invitamos a orar:

Dios mío, tú eres nuestra esperanza constante. Gracias por hablarme a través de las Sagradas Escrituras y por escuchar mis plegarias. Guíame cada día y ayúdame a seguir tus pasos. Amén.

Procura una iglesia

Usualmente, es durante los momentos difíciles de la vida que sentimos más fuertemente la necesidad de estar con aquellos que comparten nuestras creencias y nuestros valores. Aunque Dios le habla a cada uno individualmente, en diferentes formas, también desea que regularmente compartamos con nuestros hermanos cristianos. Si nunca has pertenecido a una iglesia, o si hace mucho tiempo que no asistes con regularidad a una, este es el momento perfecto para procurar "tu iglesia." La tarea puede parecer intimidante, pero ten confianza en Dios, él te ayudará a encontrar una iglesia donde. . .

- el evangelio del amor que Dios ofrece a través de Cristo es proclamado,
- la Biblia se lee durante los servicios de adoración y se estudia regularmente,
- los líderes son acogedores y solícitos,
- el pastor, sacerdote o ministro contesta con entusiasmo cualquier pregunta que puedas tener acerca de la iglesia y sus creencias.

proyecto: esperanza firme

el **Señor** es tu **protector**
Palabras de ánimo
para calmar tus temores

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 disponible a toda persona en un lenguaje y formato que puedan entender y a un precio que puedan pagar. Para alcanzar esta meta, 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

Impreso en los Estados Unidos de América
Span. Sel. VPA560P-111767...
ABS-2/02-30,000—CGI

INTRODUCCIÓN

¡Tengo miedo!

¡No puedo dormir! – ¡Tengo pesadillas con frecuencia!

¡No quiero estar solo!

Con frecuencia, los hechos de violencia o terrorismo son seguidos por un período de temor. Tales experiencias, como la súbita e inesperada muerte de un ser amado o la pérdida de la propiedad privada y hasta el solo hecho de ser testigos de tan traumáticos eventos, pueden hacernos sentir temor, ansiedad, impotencia o abandono. Si estás experimentando cualquiera de estos sentimientos, quizás estés sufriendo de algún desorden post-traumático. Algunos de los síntomas pueden ser repetidas pesadillas del evento traumático, ataques de pánico, dificultad para concentrarte, dificultad en establecer relaciones de tipo emocional y una exagerada vigilancia.

Te animamos a hablar con tu capellán o con un consejero. Tus temores son muy reales y no hay necesidad de sufrirlos a solas y en silencio.

Mientras, debes saber que Dios está contigo, consolándote, fortaleciéndote y asegurándote con palabras que se repiten frecuentemente a través de la Biblia: "No temas".

Este folleto contiene pasajes de la Biblia—palabras de consuelo, palabras que te aseguran la protección de Dios—en los que puedes encontrar fortaleza. Dios te protege. Tienes su promesa de que nunca te abandonará. ¡Aférrate a esa promesa!

“Porque yo, el Señor tu Dios,
te he tomado de la mano;
yo te he dicho:
‘No tengas miedo, yo te ayudo.’”
Isaías 41.13

el **Señor** es tu protector
Palabras de ánimo
para calmar tus temores

ÍNDICE

Introducción	3
1. Cuéntale al Señor tus temores	6
2. El Señor escucha tus lamentos	13
3. El Señor cuidará de ti	20
4. Puedes estar seguro del gran amor del Señor por ti	24
5. Camina junto al Señor cada día	29
Índice de pasajes bíblicos	32

1 CUÉNTALE AL SEÑOR TUS TEMORES

El temor, la ansiedad, un sentido de rechazo, la desesperación, la desesperanza y un sentido de desamparo e impotencia, son algunos de los sentimientos que experimentaron muchos de los salmistas. Tal y como ellos hicieron, comparte lo que sientes con Dios.

Tengo miedo.

Ten compasión de mí, Dios mío, ten compasión de mí,
pues en ti busco protección.
Quiero protegerme debajo de tus alas
hasta que el peligro haya pasado.
Voy a clamar al Dios altísimo,
al Dios que en todo me ayuda.
Él enviará desde el cielo su amor y su verdad,
y me salvará de quienes con rabia me persiguen.

Tendido estoy, por el suelo,
entre leones que se comen a la gente;
sus dientes son como lanzas y flechas,
su lengua es una espada afilada.

Dios mío, tú estás por encima del cielo.
¡Tu gloria llena toda la tierra!

Salmo 57.1-5

Dios mío, líbrame de mis enemigos;
ponme a salvo de mis agresores.
Líbrame de los malhechores,
sálvame de los asesinos,
porque hay hombres poderosos
que esperan el momento de matarme.

Señor, no he sido rebelde ni he pecado;
no he hecho nada malo,
y, sin embargo, se apresuran a atacarme.
¡Despierta! ¡Ven a mi encuentro y mira!

Salmo 59.1-4

Me siento rechazado.

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

Me siento desanimado.

Como ciervo sediento en busca de un río,
así, Dios mío, te busco a ti.
Tengo sed de Dios, del Dios de la vida.
¿Cuándo volveré a presentarme ante Dios?
Día y noche, mis lágrimas son mi alimento,
mientras a todas horas me preguntan:
“¿Dónde está tu Dios?”

Le digo a Dios, mi defensor:
“¿Por qué me has olvidado?
¿Por qué tengo que andar triste
y oprimido por mis enemigos?”
Hasta los huesos me duelen

por las ofensas de mis enemigos,
que a todas horas me preguntan:
“¿Dónde está tu Dios?”

¿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 42.1-3, 9-11

Me siento desesperado.

Señor, ¡respóndeme pronto,
pues ya se me acaba el aliento!
No me niegues tu ayuda,
porque entonces seré como los muertos.
Por la mañana hazme saber de tu amor,
porque en ti he puesto mi confianza.
Hazme saber cuál debe ser mi conducta,
porque a ti dirijo mis anhelos.
Líbrame, Señor, de mis enemigos,
porque en ti busco refugio.
Enséñame a hacer tu voluntad,
porque tú eres mi Dios.
¡Que tu buen espíritu me lleve
por un camino recto!

Salmo 143.7-10

Me siento débil y sin apetito.

Estoy muy pobre y afligido,
tengo herido el corazón,
me voy desvaneciendo como una sombra,
¡el viento me arrastra como a una langosta!
De no comer me tiemblan las rodillas;

adelgazo por falta de alimento.
¡Soy el hazmerreír de la gente!
¡Al verme, mueven burlones la cabeza!

Salmo 109.22-25

Me siento muy afligido.

Señor, no me reprendas en tu enojo,
no me castigues en tu furor
Señor, ten compasión de mí,
pues me siento sin fuerzas.
Señor, devuélveme la salud,
pues todo el cuerpo me tiembla.
¡Estoy temblando de miedo!
Y tú, Señor, ¿cuándo vendrás?

Ven, Señor, ¡salva mi vida!,
¡sálvame, por tu amor!
Nadie que esté muerto puede acordarse de ti;
¿quién podrá alabarte en el sepulcro?
Estoy cansado de llorar.
Noche tras noche lloro tanto
que inundo de lágrimas mi almohada.
El dolor me nubla la vista;
¡se me nubla por culpa de mis enemigos!

Salmo 6.1-7

No puedo dormir en paz.

A Dios clamo con fuerte voz
para que él me escuche.
El día que estoy triste busco al Señor,
y sin cesar levanto mis manos
en oración por las noches.
Mi alma no encuentra consuelo.

Me acuerdo de Dios, y lloro;
me pongo a pensar, y me desanimo.

Tú, Señor, no me dejas pegar los ojos;
¡estoy tan aturdido, que no puedo hablar!
Pienso en los días y los años de antes;
recuerdo cuando cantaba por las noches.
En mi interior medito, y me pregunto:
¿Acaso va a estar siempre enojado el Señor?
¿No volverá a tratarnos con bondad?
¿Acaso su amor se ha terminado?
¿Se ha acabado su promesa para siempre?
¿Acaso se ha olvidado Dios de su bondad?
¿Está tan enojado, que ya no tiene compasión?

Salmo 77.1-9

***Padezco dolores físicos terribles y, además, soy
despreciado.***

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 hazmerreir 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.

Salmo 31.9-12

Estoy preocupado y angustiado.

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.
Mira cuántos enemigos tengo
que sienten por mí un odio mortal.
¡Cuidame, sálvame la vida!
¡No dejes que me hunda en la vergüenza,
pues en ti busco protección!
Que me protejan mi honradez
y mi inocencia,
pues en ti he puesto mi confianza.

Salmo 25.16-21

Me siento un poco deprimido.

Con fuerte voz clamo al Señor,
con fuerte voz le pido misericordia.
En su presencia expongo mi queja,
en su presencia doy a conocer mi angustia
cuando me encuentro totalmente deprimido.

Señor, tú conoces mi camino:
en el camino por donde voy,
me han puesto una trampa.
Vuelvo la mirada a la derecha
y nadie viene en mi ayuda.
¡No hay nadie que me defienda!
¡No hay nadie que se preocupe de mí!

A ti clamo, Señor,
y te digo: "Tú eres mi refugio;
tú eres todo lo que tengo en esta vida."

Salmo 142.1-5

Me siento desamparado.

Señor, dignate escucharme,
porque estoy muy triste y pobre;
protégeme, pues te soy fiel.
Tú eres mi Dios;
¡salva a este siervo tuyo que en ti confía!

Señor, ten compasión de mí,
que a ti clamo a todas horas.
Señor, alegra el ánimo de este siervo tuyo,
pues a ti dirijo mi oración.
Porque tú, Señor, eres bueno y perdonas;
eres todo amor con los que te invocan.

Señor, escucha mi oración,
¡atiende mi plegaria!
En mi angustia clamo a ti,
porque tú me respondes.

Salmo 86.1-7

2 EL SEÑOR ESCUCHA TUS LAMENTOS

*En medio de tu temor, puedes estar seguro del amor
y protección de Dios.*

El Señor te mantendrá a salvo.

El Señor es mi luz y mi salvación,
¿de quién podré tener miedo?
El Señor defiende mi vida,
¿a quién habré de temer?
Los malvados, mis enemigos,
se juntan para atacarme y destruirme;
pero ellos son los que tropiezan y caen.
Aunque un ejército me rodee,
mi corazón no tendrá miedo;
aunque se preparen para atacarme,
yo permaneceré tranquilo.

Solo una cosa he pedido al Señor,
solo una cosa deseo:
estar en el templo del Señor
todos los días de mi vida,
para adorarlo en su templo
y contemplar su hermosura.
Cuando lleguen los días malos,
el Señor me dará abrigo en su templo;
bajo su sombra me protegerá.
¡Me pondrá a salvo sobre una roca!
Entonces podré levantar la cabeza
por encima de mis enemigos;
entonces podré ofrecer sacrificios en el templo,
y gritar de alegría, y cantar himnos al Señor.

A ti clamo, Señor: escúchame.
Ten compasión de mí, ¡respóndeme!
El corazón me dice:
“Busca la presencia del Señor.”
Y yo, Señor, busco tu presencia.
¡No te escondas de mí!
¡No me rechaces con ira!
¡Mi única ayuda eres tú!
No me dejes solo y sin amparo,
pues tú eres mi Dios y salvador.
Aunque mi padre y mi madre me abandonen,
tú, Señor, te harás cargo de mí.

Señor, muéstrame tu camino;
guíame por el buen camino
a causa de mis enemigos;
no me entregues a su voluntad,
pues se han levantado contra mí
testigos falsos y violentos.
Pero yo estoy convencido
de que llegaré a ver la bondad del Señor
a lo largo de esta vida.

¡Ten confianza en el Señor!
¡Ten valor, no te desanimes!
¡Sí, ten confianza en el Señor!

Salmo 27

El Señor te mantendrá seguro.

El que vive bajo la sombra protectora
del Altísimo y Todopoderoso,
dice al Señor: “Tú eres mi refugio,
mi castillo, ¡mi Dios, en quien confío!”

Solo él puede librar-te
de trampas ocultas y plagas mortales,
pues te cubrirá con sus alas,
y bajo ellas estarás seguro.
¡Su fidelidad te protegerá como un escudo!
No tengas miedo a los peligros nocturnos,
ni a las flechas lanzadas de día,
ni a las plagas que llegan con la oscuridad,
ni a las que destruyen a pleno sol;
pues mil caerán muertos a tu izquierda
y diez mil a tu derecha,
pero a ti nada te pasará.
Solamente lo habrás de presenciar:
verás a los malvados recibir su merecido.

Ya que has hecho del Señor tu refugio,
del Altísimo tu lugar de protección,
no te sobrevendrá ningún mal
ni la enfermedad llegará a tu casa;
pues él mandará que sus ángeles
te cuiden por dondequiera que vayas.
Te levantarán con sus manos
para que no tropieces con piedra alguna.
Podrás andar entre leones,
entre monstruos y serpientes.

“Yo lo pondré a salvo,
fuera del alcance de todos,
porque él me ama y me conoce.
Cuando me llame, le contestaré;
¡yo mismo estaré con él!
Lo libraré de la angustia
y lo colmaré de honores;
lo haré disfrutar de una larga vida:
¡lo haré gozar de mi salvación!”

Salmo 91

El Señor te protegerá.

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

¡Nunca permitiré 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

El Señor te salvará.

Tu reino es un reino eterno,
tu dominio es por todos los siglos.

El Señor sostiene a los que caen
y levanta a los que desfallecen.
Los ojos de todos esperan de ti
que tú les des su comida a su tiempo.
Abres tu mano, y con tu buena voluntad
satisfaces a todos los seres vivos.
El Señor es justo en sus caminos,
bondadoso en sus acciones.

El Señor está cerca de los que lo invocan,
de los que lo invocan con sinceridad.
Él cumple los deseos de los que lo honran;
cuando le piden ayuda, los oye y los salva.
El Señor protege a los que lo aman,
pero destruye a los malvados.

¡Que mis labios alaben al Señor!
¡Que todos bendigan su santo nombre,
ahora y siempre!

Salmo 145.13-21

El Señor renovará tus fuerzas.

¿Acaso no lo sabes? ¿No lo has oído?
El Señor, el Dios eterno,
el creador del mundo entero,
no se fatiga ni se cansa;
su inteligencia es infinita.
Él da fuerzas al cansado,
y al débil le aumenta su vigor.
Hasta los jóvenes pueden cansarse y fatigarse,
hasta los más fuertes llegan a caer,
pero los que confían en el Señor
tendrán siempre nuevas fuerzas
y podrán volar como las águilas;
podrán correr sin cansarse
y caminar sin fatigarse.

Isaías 40.28-31

El Señor te ayudará.

“No tengas miedo, pues yo estoy contigo;
no temas, pues yo soy tu Dios.
Yo te doy fuerzas, yo te ayudo,
yo te sostengo con mi mano victoriosa.

Todos los que te odian
quedarán avergonzados y humillados;
los que luchan contra ti
quedarán completamente exterminados.
Buscarás a tus enemigos
y no los encontrarás;
los que te hacen la guerra
serán como si no existieran.
Porque yo, el Señor tu Dios,
te he tomado de la mano;
yo te he dicho: 'No tengas miedo, yo te ayudo.'

Isaías 41.10-13

El Señor te animará.

“Yo, yo mismo, te doy ánimo.
¿A quién tienes miedo? ¿A los hombres?
¿A los hombres mortales, que no son más que hierba?
¿Vas a olvidarte del Señor, tu creador,
que extendió el cielo y afirmó la tierra?
¿Vas a temblar continuamente, a todas horas,
por la furia de los opresores,
que están listos para destruirte?
Pero, ¿dónde está esa furia?
El que sufría la opresión,
pronto quedará libre;
no morirá en el calabozo
ni le faltará su pan.

“Yo soy el Señor tu Dios,
mi nombre es Señor todopoderoso;

yo agité el mar
y rugieron las olas,
extendí el cielo
y afirmé la tierra.

Yo puse en tu boca mis palabras
y te protegí al amparo de mi mano.”

Isaías 51.12-16a

3 EL SEÑOR CUIDARÁ DE TI

En medio de tus preocupaciones, no olvides que Dios comprende tus necesidades y que calmará tus temores. Tú eres muypreciado para Dios.

Jesús dijo:

“¿No se venden cinco pajarillos por dos moneditas? Sin embargo, Dios no se olvida de ninguno de ellos. En cuanto a ustedes mismos, hasta los cabellos de la cabeza él los tiene contados uno por uno. Así que no tengan miedo: ustedes valen más que muchos pajarillos.”

San Lucas 12.6,7

Jesús tranquilizó a sus discípulos con las siguientes palabras:

“Esto les digo: No se preocupen por lo que han de comer para vivir, ni por la ropa que necesitan para el cuerpo. La vida vale más que la comida, y el cuerpo más que la ropa. Fíjense en los cuervos: no siembran ni cosechan, ni tienen granero ni troje; sin embargo, Dios les da de comer. ¡Cuánto más valen ustedes que las aves! Y en todo caso, por mucho que uno se preocupe, ¿cómo podrá prolongar su vida ni siquiera una hora? Pues si no pueden hacer ni aun lo más pequeño, ¿por qué se preocupan por las demás cosas?

“Fíjense cómo crecen los lirios: 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, ¡cuánto más habrá de vestirlos a ustedes, gente falta de fe! Por

tanto, no anden afligidos, buscando qué comer y qué beber. Porque todas estas cosas son las que preocupan a la gente del mundo, pero ustedes tienen un Padre que ya sabe que las necesitan. Ustedes pongan su atención en el reino de Dios, y recibirán también estas cosas.”

San Lucas 12.22-31

Al desatarse una tormenta repentina, Jesús pudo calmar el viento y las olas además de restablecer la confianza de sus discípulos.

Jesús subió a la barca, y sus discípulos lo acompañaron. En esto se desató sobre el lago una tormenta tan fuerte que las olas cubrían la barca. Pero Jesús se había dormido. Entonces sus discípulos fueron a despertarlo, diciéndole:

—¡Señor, sálvanos! ¡Nos estamos hundiendo!

Él les contestó:

—¿Por qué tanto miedo? ¡Qué poca fe tienen ustedes!

Dicho esto, se levantó y dio una orden al viento y al mar, y todo quedó completamente tranquilo. Ellos, admirados, se preguntaban:

—¿Pues quién será este, que hasta los vientos y el mar lo obedecen?

San Mateo 8.23.27

Puedes estar seguro de la protección de Dios.

No temerás a los peligros repentinos
ni a la ruina que vendrá sobre los malvados,
porque el Señor te infundirá confianza
y evitará que caigas en alguna trampa.

Proverbios 3.25,26

En el siglo sexto a.C., el profeta Jeremías proclamó las palabras de esperanza que Dios daba al pueblo de Judá que estaba exiliado en Babilonia:

“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.”

Jeremías 29.11-13

En los años de la destrucción de Jerusalén, 586 a.C., un profeta pudo expresar su confianza en el Señor con las siguientes palabras:

Yo, Señor, invoco tu nombre
desde lo más profundo del pozo:
tú escuchas mi voz,
y no dejas de atender a mis ruegos.
El día que te llamo, vienes a mí,
y me dices: “No tengas miedo.”

Tú me defiendes, Señor, en mi lucha,
tú rescatas mi vida.

Lamentaciones 3.55-58

Pon tu confianza en el Señor. Él es tu refugio.

Solo en Dios encuentro paz;
mi salvación viene de él.
Solo él me salva y me protege.
No caeré, porque él es mi refugio.

Solo en Dios encuentro paz;
pues mi esperanza viene de él.
Solo él me salva y me protege.
No caeré, porque él es mi refugio.

De Dios dependen mi salvación y mi honor;
él es mi protección y mi refugio.
¡Pueblo mío, confía siempre en él!
¡Háblenle en oración con toda confianza!
¡Dios es nuestro refugio!

Salmo 62.1,2 5-8

4 PUEDES ESTAR SEGURO DEL GRAN AMOR DEL SEÑOR POR TI

Pon todos tus temores en Dios, quien te rodeará de amor y estará a tu lado mientras procesas las tensiones post-traumáticas.

El amor del Señor te protegerá.

¡Qué maravilloso es tu amor, oh Dios!
¡Bajo tus alas, los hombres buscan protección!
Quedan completamente satisfechos
con la abundante comida de tu casa;
tú les das a beber de un río delicioso,
porque en ti está la fuente de la vida
y en tu luz podemos ver la luz.

Brinda siempre tu amor y tu justicia
a los que te conocen, a los hombres honrados.

Salmo 36.7-10

El amor del Señor está contigo siempre.

El Señor es mi pastor;
nada me falta.
En verdes praderas me hace descansar,
a las aguas tranquilas me conduce,
me da nuevas fuerzas
y me lleva por caminos rectos,
haciendo honor a su nombre.

Aunque pase por el más oscuro de los valles,
no temeré peligro alguno,

porque tú, Señor, estás conmigo;
tu vara y tu bastón me inspiran confianza.

Me has preparado un banquete
ante los ojos de mis enemigos;
has vertido perfume en mi cabeza,
y has llenado mi copa a rebosar.
Tu bondad y tu amor me acompañan
a lo largo de mis días,
y en tu casa, oh Señor, por siempre viviré.

Salmo 23

Jesús, el Buen Pastor, no permitirá que te pierdas.

Jesús dijo: “Les aseguro que el que no entra en el redil de las ovejas por la puerta es un ladrón y un bandido. Pero el que entra por la puerta es el pastor que cuida las ovejas. El portero le abre la puerta, y el pastor llama a cada oveja por su nombre, y las ovejas reconocen su voz; las saca del redil, y cuando ya han salido todas, camina delante de ellas, y las ovejas lo siguen porque reconocen su voz. En cambio, a un desconocido no lo siguen, sino que huyen de él, porque desconocen su voz.”

Jesús volvió a decirles: “Esto les aseguro: Yo soy la puerta por donde pasan las ovejas. Todos los que vinieron antes de mí, fueron unos ladrones y unos bandidos; pero las ovejas no les hicieron caso. Yo soy la puerta: el que por mí entre, se salvará. Será como una oveja que entra y sale y encuentra pastos.”

“Yo soy el buen pastor. Así como mi Padre me conoce a mí y yo conozco a mi Padre, así también yo conozco a mis ovejas y ellas me conocen a mí. Yo doy

mi vida por las ovejas. También tengo otras ovejas que no son de este redil; y también a ellas debo traerlas. Ellas me obedecerán, y formarán un solo rebaño, con un solo pastor.”

San Juan 10.1-5, 7-9, 14-16

Reclama la victoria que es tuya por el amor de Jesús por ti.

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

Reclama las bendiciones que Dios guarda para ti.

Jesús dijo:

“Dichosos los que tienen espíritu de pobres,
porque de ellos es el reino de los cielos.

“Dichosos los que sufren,
porque serán consolados.

“Dichosos los humildes,
porque heredarán la tierra prometida.

“Dichosos los que tienen hambre y sed de la justicia,
porque serán satisfechos.

“Dichosos los compasivos,
porque Dios tendrá compasión de ellos.

“Dichosos los de corazón limpio,
porque verán a Dios.

“Dichosos los que trabajan por la paz,

porque Dios los llamará hijos suyos.

“Dichosos los perseguidos por hacer lo que es justo, porque de ellos es el reino de los cielos.

“Dichosos ustedes, cuando la gente los insulte y los maltrate, y cuando por causa mía los ataquen con toda clase de mentiras. Alégrese, estén contentos, porque van a recibir un gran premio en el cielo; pues así también persiguieron a los profetas que vivieron antes que ustedes.”

San Mateo 5.3-12

Celebra el amor de Dios hacia ti.

Bendeciré al Señor con toda mi alma;
bendeciré con todo mi ser su santo nombre.
Bendeciré al Señor con toda mi alma;
no olvidaré ninguno de sus beneficios.
Él es quien perdona todas mis maldades,
quien sana todas mis enfermedades,
quien libra mi vida del sepulcro,
quien me colma de amor y ternura,
quien me satisface con todo lo mejor
y me rejuvenece como un águila.

El Señor es tierno y compasivo;
es paciente y todo amor.

Salmo 103.1-5, 8

¡Recuerda que el amor de Dios nunca nos abandona!

Den gracias al Señor, porque él es bueno,
porque su amor es eterno.
Den gracias al Dios de dioses,
porque su amor es eterno.
Den gracias al Señor de señores,
porque su amor es eterno.

Al único que hace grandes maravillas,
porque su amor es eterno.
Al que hizo los cielos con sabiduría,
porque su amor es eterno.
Al que extendió la tierra sobre las aguas,
porque su amor es eterno.
Al que hizo el sol y la luna,
porque su amor es eterno:
el sol, para alumbrar de día,
porque su amor es eterno;
la luna y las estrellas, para alumbrar de noche,
porque su amor es eterno.

Al que nos recuerda cuando estamos abatidos,
porque su amor es eterno.
Al que nos libra de nuestros enemigos,
porque su amor es eterno.
Al que da de comer a hombres y animales,
porque su amor es eterno.
¡Den gracias al Dios del cielo,
porque su amor es eterno!

Salmo 136.1-9, 23-26

5 CAMINA JUNTO AL SEÑOR CADA DÍA

*Da gracias a Dios, quien continuará colmándote de cuidados,
bondades y amor.*

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.

Yo tenía fe, a pesar de que decía
que era grande mi aflicción.
Desesperado, afirmé
que todo hombre es mentiroso.

¿Cómo podré pagar al Señor
todo el bien que me ha hecho?
¡Levantaré la copa de la salvación
e invocaré su nombre!

Cumpliré mis promesas al Señor
en presencia de todo su pueblo.

Mucho le cuesta al Señor
ver morir a los que lo aman.
¡Oh Señor, yo soy tu siervo!
¡Yo soy el hijo de tu sierva!
Tú has roto los lazos que me ataban.
En gratitud, te ofreceré sacrificios,
e invocaré, Señor, tu nombre.
Cumpliré mis promesas al Señor
en presencia de todo su pueblo,
en los atrios del templo del Señor,
¡en medio de ti, Jerusalén!

¡Aleluya!

Salmo 116

Recuerda que Dios será tu guía diaria.

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.

Salmo 16.5-9

Continua junto a Dios, quien nunca te abandonará.

Por las noches, ya acostado,
te recuerdo y pienso en ti;
pues tú eres quien me ayuda.
¡Soy feliz bajo tus alas!
Mi vida entera está unida a ti;
tu mano derecha no me suelta.

Salmo 63.6-8

Eleva tus plegarias a Dios. Él te dará paz.

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

 *Reclama esta bendición* 

Escríbela en una tarjeta y llévala contigo para que recuerdes el gran amor de Dios y su promesa de compañía.

*“Dios es quien me salva;
tengo confianza, no temo.
El Señor es mi refugio y mi fuerza,
él es mi salvador.”*

Isaías 12.2

ÍNDICE DE PASAJES BÍBLICOS

Salmos

6.1-7	9
13.1-4	7
16.5-9	30
23	24-25
25.16-21	11
27	13-14
31.9-12	10
36.7-10	24
42.1-3, 9-11	7-8
57.1-5	6
59.1-4	6-7
62.1,2, 5-8	22-23
63.6-8	31
77.1-9	9-10
86.1-7	12
91	14-15
103.1-5, 8	27
109.22-25	8-9
116	29-30
121	16
136.1-9, 23-26	27-28
142.1-5	11-12
143.7-10	8
145.13-21	16-17

Proverbios

3.25,26	21
-------------------	----

Isaías

12.2	31
40.28-31	17
41.10-13	17-18
51.12-16a	18-19

Jeremías

29.11-13	22
--------------------	----

Lamentaciones

3.55-58	22
-------------------	----

San Mateo

5.3-12	26-27
8.23-27	21

San Lucas

12.6,7	20
12.22-31	20-21

San Juan

10-1-5, 7-9, 14-16	25-26
------------------------------	-------

Romanos

8.37-39	26
-------------------	----

Filipenses

4.6,7	31
-----------------	----



EL SEÑOR ES TU PROTECTOR



SOCIEDAD BÍBLICA AMERICANA