



CUANDO EL DIAGNÓSTICO LO CAMBIA TODO

GUIA DE ACOMPAÑAMIENTO

Joanna Molina-Acuña

CONTENIDOS

Bienvenida

Acerca de mí

Introducción

Capítulo 1 – Cuando la vida cambia de golpe

- 1.1 El momento en que las palabras duelen
- 1.2 El miedo, la incertidumbre y el silencio
- 1.3 ¿Dónde está Dios en este momento?

Capítulo 2 – Un día a la vez

- 2.1 Por qué pensar en “todo el futuro” agota el alma
- 2.2 El poder de una palabra diaria en momentos de fragilidad
- 2.3 Cuando el cuerpo está cansado, la fe se vuelve en fortaleza

Capítulo 3 – Versículos que sostienen la Fe

- 3.1 Cómo integrar las tarjetas en la rutina diaria
- 3.2 Versículos para días buenos, días difíciles y días muy duros
- 3.3 Cuando compartir las tarjetas con familiares y cuidadores (y cuándo no)

Capítulo 4 – Para Familiares y Cuidadores

- 4.1 Qué decir... y qué no decir
- 4.2 Acompañar sin invadir: presencia, respeto y límites
- 4.3 Cuidar al que cuida. Sostenerse para sostener.

Capítulo 5 – Permanecer hasta el Final

- 5.1 Valorando cada día vivido
- 5.2 Dejando un legado inspirador
- 5.3 Descansando en la promesa de la Vida Eterna

Capítulo 6 – Cierre del Recorrido

Conclusión

BIENVENIDA

Este material es un acompañamiento diario en medio de la espera.

Hay momentos en la vida en los que las palabras parecen no ser suficientes. Por ejemplo, cuando un diagnóstico devastador irrumpe sin aviso, sacude el corazón y nos coloca en un tiempo de espera profundamente difícil, lleno de preguntas, temores y silencios que pesan. En medio de ese proceso, muchas personas buscan algo más que solo explicaciones: buscan aliento, consuelo, paz y esperanza.

Este e-book nace al ver la necesidad de ofrecer un recurso de acompañamiento espiritual, que ayude a fortalecer la fe de quienes atraviesan ese tipo de espera. Surge del mismo motivo que dio origen al estudio devocional 'Fe en Tiempos de Espera', luego de que mi amada hermana mayor, Aurora, fuera diagnosticada con un agresivo cáncer de mama en etapa avanzada, en el mes de marzo del 2025.

Desde entonces, en medio del dolor y la incertidumbre, la Palabra de Dios ha sido un ancla firme para nuestra alma.

Este manual no pretende dar respuestas fáciles ni minimizar el proceso. Su propósito es más sencillo y, a la vez, profundamente necesario: recordarte cada día que no estás solo, que Dios sigue presente, que Él escucha cada oración, y que su cuidado permanece aun cuando el camino se vuelve cuesta arriba.

Al final del recorrido encontrarás 78 versículos, cuidadosamente seleccionados, que hablan de fe, esperanza, paz, consuelo, fortaleza y confianza en Dios. Son palabras para ser leídas con calma, meditadas, oradas y guardadas en el corazón, día tras día.

Este material se ofrece como BONO especial al adquirir el Workbook 'Fe en Tiempos de Espera', porque creemos que ambos recursos se complementan: uno ayuda a comprender cómo esperar; el otro acompaña, día a día, mientras esa espera se vive.

Si tú –o alguien cercano a ti– está atravesando un diagnóstico difícil, esta guía puede convertirse en un pequeño pero poderoso recordatorio diario de que, aun en medio de la tormenta, Dios sigue obrando... y la lluvia llegará.

ACERCA DE MÍ

Hola, qué alegría saludarte.

Si este recurso llegó a tus manos, es probablemente porque compartimos algo muy profundo: el deseo de fortalecer la fe en medio de procesos de espera.

Soy Joanna Molina-Acuña. Nací en El Salvador y, siendo niña, emigré a Canadá junto a mi familia. Desde entonces, Dios ha ido escribiendo mi historia entre la vocación educativa –más de 25 años en el área de la niñez y la educación especializada– y el llamado ministerial que abracé desde muy joven. Me gradué de un Seminario Bíblico Teológico, he servido junto a mi esposo en el pastorado, las misiones y la formación de líderes, y hoy seguimos caminando donde el Señor nos guía.

Desde el 2009 comencé a escribir lo que Dios me enseñaba a través de su palabra. Lo que empezó como notas y aprendizajes personales, en 2019 se convirtió en un ministerio con un nombre muy sencillo pero muy honesto: “Si me sirve a mí, quizá también a ti.” No escribo como alguien que ya haya alcanzado la meta, sino como una persona que sigue en la carrera, una constante aprendiz, y una compañera de camino que permanece en el proceso, aferrándome a la verdad de que, asirse del Señor es lo único que sostiene el alma en los días de prueba.

Si este material toca tu corazón, te invito a compartirlo con otros. Puedes encontrar más reflexiones en joanna-molina.com y materiales como este en qtt.lovable.app. Tal vez lo que Él me enseñó en secreto, también sea justo lo que tu corazón necesita hoy.

INTRODUCCIÓN

Cuando el Diagnóstico lo Cambia Todo, en un abrir y cerrar de ojos se pasa a vivir un día a la vez en manos de Dios.

Hay momentos en la vida en los que una sola frase nos pone el mundo de cabeza. Un diagnóstico. Una conversación. Un silencio que pesa más que las palabras.

Tal vez hoy estás leyendo esto porque tu mundo, de pronto, se detuvo abruptamente. Porque el futuro ya no se ve claro. Porque hay días en los que el cuerpo se cansa, la mente se abruma y el corazón no sabe qué pedirle a Dios.

Este libro no nace para darte respuestas médicas ni para prometerte lo que nadie puede garantizar. Nace para **acompañarte**.

Nace para caminar contigo **un día a la vez**, cuando pensar en semanas, meses o años resulta demasiado pesado.

Nace para recordarte que, aun cuando todo parece frágil, **Dios sigue presente**, atento, cercano, sosteniendo lo que ya no puedes sostener tú.

Aquí no encontrarás largas explicaciones teológicas ni exigencias espirituales. Encontrarás **palabras suaves**, versículos elegidos con cuidado, reflexiones breves y ejercicios sencillos, pensados para momentos reales: días buenos, días difíciles y días en los que simplemente las fuerzas parecen haberte abandonado.

Este e-book está diseñado para que puedas usarlo como mejor te funcione:

- **Leyendo una página al día.**
- **Tomando un versículo y quedándote solo con eso.**
- **Volviendo a un texto que te dio paz en una vez anterior.**

Solo necesitas **permitirte este espacio**: un espacio donde la fe es reconfortada y sostenida; donde Dios no apura, sino acompaña; donde cada día, tal como es, tiene valor.

Si hoy te sientes débil, este libro es para ti.

Si hoy tienes miedo, este libro es para ti.

Si hoy acompañas a alguien que amas y no sabes qué decir ni cómo ayudar, este libro también es para ti.

Vamos a caminar despacio.

Sin presión.

Sin prisa.

Porque Cuando el Diagnóstico Cambia Todo, **vivir un día a la vez, en manos de Dios, es suficiente.**



CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE



CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

Hay instantes que dividen la vida en un antes y un después. No siempre llegan con ruido. A veces llegan con una frase breve, un papel en la mano o una mirada seria que no necesita explicación.

Un diagnóstico no solo toca el cuerpo. Toca los planes, los pensamientos, las convicciones, la estabilidad. Toca la manera en que miramos el tiempo.

En este capítulo no vamos a apresurarnos para “sentirnos mejor” ni a buscar respuestas rápidas. Aquí vamos a **reconocer lo que duele**, sin culpa y sin vergüenza. Porque nombrar lo que pasa por dentro es el primer acto de cuidado.

Muchas personas creen que la fe verdadera no debería temblar. Pero la Biblia está llena de personas que amaron a Dios y, aun así, tuvieron miedo, lloraron, preguntaron y se sintieron frágiles. La fe no elimina el impacto del golpe; **lo atraviesa acompañada**.

Tal vez hoy te sientes confundida, en shock, enojada, triste o simplemente vacía. Tal vez no sabes qué sentir. Todo eso es parte de este momento.

Este capítulo es una pausa. Una invitación a respirar. A permitirte sentir sin exigirte explicaciones ni respuestas.

Antes de avanzar, recuerda esto: **Dios no se aleja cuando la vida se quiebra**. Él permanece, incluso cuando tú no sabes cómo permanecer contigo misma.

En los próximos apartados vamos a mirar de frente ese primer impacto, el miedo y el silencio que suelen acompañarlo, y la pregunta que muchas personas se hacen en secreto: “¿Dónde está Dios ahora?”

1.1 El momento en que las palabras duelen

Hay palabras que no solo se escuchan: se sienten en el cuerpo. Un diagnóstico suele llegar así.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

No importa cuán preparado creas estar, hay frases que pesan, que se quedan suspendidas en el aire y tardan en acomodarse dentro del corazón.

En ese primer momento, muchas personas describen una sensación parecida a estar fuera de sí mismas: como si el mundo siguiera avanzando, pero una parte interna se quedará quieta, tratando de entender lo que acaba de pasar.

Es común que aparezcan pensamientos como:

- “Esto no puede estar pasándome a mí.”
- “¿Y ahora qué hago?”
- “¿Cuánto tiempo me queda?”

También es común no sentir nada. El silencio interior, la mente en blanco o una calma extraña **no son falta de fe ni frialdad**: son una forma natural del cuerpo y del alma de protegerse ante un impacto fuerte.

La Biblia no ignora este momento. Cuando Job recibió noticias devastadoras, el texto dice que **rasgó su manto y se sentó en el suelo**. No habló de inmediato. No explicó nada. Simplemente **se permitió el golpe**.

Ese instante inicial no necesita corrección espiritual. No necesita frases positivas. No necesita respuestas rápidas.

Necesita espacio.

Espacio para llorar si vienen las lágrimas.

Espacio para callar si no hay palabras.

Espacio para aceptar que algo serio acaba de entrar en tu historia.

Si hoy estás aquí, tal vez todavía resuenan esas palabras que te dijeron. Tal vez vuelven una y otra vez, sobre todo en la noche o en los momentos de silencio.

Quiero que sepas algo importante: **no estás fallando por sentir lo que sientes**. Este momento no define tu fe, ni tu fortaleza, ni tu amor por Dios. Es solo el comienzo de un camino que no recorrerás sola.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

LOS PRIMEROS 10 DÍAS: SOSTENER EL IMPACTO DEL DIAGNÓSTICO

Los primeros días después de un diagnóstico grave o terminal suelen estar marcados por **impacto, confusión y sobrecarga emocional**. En esta etapa se **busca brindar sostén, no sermones**.

¿Qué suele ocurrir emocionalmente en estos primeros días?

Es común experimentar:

- Sensación de irrealidad (“esto no puede estar pasando”)
- Dificultad para concentrarse
- Cambios bruscos de ánimo
- Cansancio mental extremo
- Necesidad de silencio o aislamiento

Nada de esto es una señal de debilidad. Es una **respuesta humana normal ante una noticia que desborda**.

Indicador clave:

Si te sientes confundido o desconectado, estás reaccionando de forma natural.

Si lloras:

- No intentes detenerlo.
- No “corrijas” ni “justifiques” la emoción.

Ejercicio práctico – Detener el impacto

Este ejercicio es opcional. Hazlo solo si te sientes con ánimo.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

1. Busca un lugar tranquilo.
2. Respira lento tres veces.
3. Completa mentalmente o por escrito esta frase (sin corregirte):

“Cuando escuché el diagnóstico, lo primero que sentí fue...”

No intentes cambiar esa respuesta. Solo obsérvala. Reconocerla es el primer acto de cuidado.

Indicador de progreso

Estás aplicando bien este paso si:

- Te permites sentir sin juzgarte.
- No te exiges estar fuerte todavía.
- Reconoces que el impacto existe y que es válido.

DÍAS 11 AL 20: TRANSITAR EL MIEDO, LA INCERTIDUMBRE Y LAS PREGUNTAS PROFUNDAS

Después del impacto inicial, suele aparecer otra etapa: el **miedo consciente**. Ya no es solo shock; ahora llegan las preguntas, las imágenes mentales, los “¿y si...?”, el futuro incierto.

Esta guía intenta brindar los medios para calmar el miedo, y seguir adelante, de la mano de quién todo lo puede, sin quedar paralizado.

¿Qué suele pasar emocionalmente entre los días 11 y 20?

Muchas personas experimentan:

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

- Miedo más claro y constante
- Pensamientos sobre el futuro
- Preguntas espirituales profundas
- Momentos de tristeza más silenciosa
- Necesidad de sentido

Esto no significa que estés empeorando.
Significa que tu mente **empieza a procesar**.

Indicador clave:

El miedo ahora tiene palabras. Eso es parte del avance.

En este tramo, muchas personas:

- Oran de forma distinta.
- Dudan.
- Se enojan con Dios.
- Buscan sentido nuevo.

**La fe auténtica
también puede
incluir preguntas.**

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

Algo importante a recordar

Si en estos días:

- Te sientes más sensible.
- Lloras sin motivo claro.
- Piensas más en el futuro.

No es retroceso. Es **profundización**.

DÍAS 21 AL 30: INTEGRAR, DESCANSAR Y ENCONTRAR SENTIDO EN EL PRESENTE

En este último tramo, algo importante suele ocurrir: **asimilación**. No porque el miedo desaparezca, ni porque todo se entienda, sino porque el **cuerpo y el corazón aprenden a convivir con la realidad**.

En esta etapa no se buscan grandes cambios. Se espera un **descanso interno, integración y serenidad**.

¿Qué suele pasar entre los días 21 y 30?

Muchas personas describen:

- Momentos breves de calma
- Menos urgencia por entenderlo todo
- Mayor conexión con el presente
- Sensibilidad a pequeños gestos
- Necesidad de silencio o lentitud

Esto no significa conformismo ni aceptación. Significa **adaptación consciente**.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

Indicador clave:

Puedes estar triste y aun así sentir paz.

La gratitud aquí no es optimismo forzado. Es reconocimiento de lo que aún existe.

Tu fe no depende
de lo que pase
después, sino de la
esperanza que
sigue latiendo hoy.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

1.2 El miedo, la incertidumbre y el silencio

Después del impacto inicial, muchas personas entran en un territorio difícil de describir: el miedo empieza a aparecer, la incertidumbre se instala y el silencio se vuelve más frecuente.

El miedo no siempre grita. A veces se presenta como preguntas constantes, como una tensión en el cuerpo o como una preocupación que no se va, incluso en los momentos tranquilos.

Puede ser miedo al dolor, al proceso, a la dependencia, a lo desconocido o al futuro de quienes amamos.

La incertidumbre, por su parte, cansa profundamente. No saber qué pasará mañana, cómo responderá el cuerpo o cómo será cada etapa puede resultar más agotador que una mala noticia concreta. El ser humano necesita referencias, y cuando estas desaparecen, el alma se siente desorientada.

Y luego está el silencio.

Hay silencios que vienen de uno mismo, porque no hay fuerzas para hablar. Y hay silencios que vienen de otros, porque no saben qué decir o temen decir algo incorrecto. Este silencio, aunque no tenga mala intención, puede hacer sentir soledad.

La Biblia reconoce estos momentos.

En los Salmos encontramos frases como: **“Mi corazón está turbado dentro de mí, y terrores de muerte han caído sobre mí.”** (Salmo 55:4)

No es una confesión de debilidad; es una oración honesta.

Dios no se ofende por el miedo ni por las preguntas. Él no espera palabras bonitas o aparentadas, sino verdad. Incluso en el silencio el Señor escucha nuestro corazón, aún cuando ya no hay lenguaje.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

Si hoy te descubres callada, inquieta o con temor, recuerda esto: **no tienes que cargar sola con lo que pesa**. El miedo compartido pesa menos. La incertidumbre acompañada se vuelve más llevadera.

Este es un tiempo para permitirte sentir sin esconderte, sin fingir calma y sin apresurarte a “estar bien”.

Ejercicio práctico – Nombrar lo que asusta

Haz este ejercicio solo si te sientes preparada/o.

1. **Escribe o piensa una sola frase:**
“Hoy, lo que más me asusta es...”
2. **No intentes resolverlo.**
3. **Entrégalo a Dios con una oración sencilla, por ejemplo:**
“Dios, esto es lo que hoy me da miedo. Te lo entrego.”

No hace falta añadir nada más.

Indicador de progreso

Estás avanzando correctamente si:

- **Reconoces el miedo sin negarlo.**
- **Aceptas que no tener respuestas es parte de este momento.**
- **Te permites el silencio sin sentir culpa.**



CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

1.3 ¿Dónde está Dios en este momento?

Una de las preguntas más profundas que aparecen en medio del dolor no siempre se dice en voz alta, pero suele estar ahí, en silencio: “**¿Dónde está Dios ahora?**”

Cuando la vida duele, cuando el cuerpo se debilita o cuando el futuro se vuelve incierto, es natural preguntarse si Dios sigue cerca o si, de alguna manera, se ha alejado. Esta pregunta no es falta de fe. Es una pregunta humana, honesta, nacida del temor y de la inseguridad.

La Biblia muestra una y otra vez que Dios no se aparta en los momentos de fragilidad. Al contrario: **siempre está cerca.**

El Salmo 34 dice: “**El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los de espíritu abatido.**”

No dice que Dios está cerca solo cuando somos fuertes, ni cuando entendemos todo, ni cuando tenemos respuestas. Dice que está cerca **cuando el corazón se quiebra.**

Dios no siempre actúa quitando el dolor de inmediato. Muchas veces actúa **sosteniendo**, dando paz en medio de la tormenta, enviando consuelo a través de una palabra, una persona, un recuerdo o un momento inesperado de calma.

Tal vez hoy no sientas a Dios como antes.

Tal vez no lo percibas con claridad.

Pero eso no significa que Él se haya ido.

La presencia de Dios no se siente como emoción, se vive como una certeza proveniente de su inmutable carácter **fiel y veraz**. Él siempre está como una fuerza que te permite levantarte un día más. Produciendo una paz incomprensible que aparece en medio del cansancio. Llenando la mente y el corazón con la convicción de que no estás abandonada.

Dios no camina delante de ti exigiendo que sigas su ritmo. Él camina **a tu lado**, acompañando y mostrándose disponible, cercano, adaptando su paso al tuyo. Y cuando ya no puedes caminar, Él te carga.

CAPÍTULO 1

CUANDO LA VIDA CAMBIA DE GOLPE

Ejercicio práctico – Reconocer la presencia

Este ejercicio es breve y no requiere esfuerzo.

1. Piensa en el día de hoy.
2. Identifica un solo momento, por pequeño que sea, en el que sentiste un poco de alivio, compañía o calma.
3. Dilo en una frase sencilla:
"Hoy sentí la presencia de Dios cuando..."

No busques algo grande. A veces, Dios se manifiesta en lo pequeño.

Indicador de progreso

Estás integrando este paso si:

- Comprendes que la fe no depende de sentir siempre.
- Aceptas que Dios permanece incluso en el silencio.
- Te permites descansar, aunque no entiendas todo.

Cierre del Capítulo 1

Este primer capítulo no pretende cerrar heridas ni ofrecer soluciones. Su propósito es **acompañarte en el inicio**, validar lo que sientes y recordarte una verdad esencial: **no estás sola, y Dios no se ha ido.**

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ



CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

Cuando el futuro se vuelve incierto, pensar en “lo que viene” puede resultar abrumador. Las preguntas se acumulan, los escenarios se multiplican y la mente se cansa antes incluso de que el cuerpo lo haga.

Por eso, en momentos de diagnóstico, fragilidad o espera, la mente necesita **aprender a respirar**.

La Biblia no nos pide cargar con todos los días a la vez. Jesús mismo lo dijo con claridad refiriéndose a las preocupaciones materiales: **“No se afanen por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propio afán. Basta a cada día su propio mal.”** [Mateo 6:34]

Este capítulo no busca enseñarte a “ser fuerte”, ni a negar la realidad, ni a forzarte a tener pensamientos positivos todo el tiempo. Busca algo mucho más humano y posible: **vivir un día a la vez, sostenida por una fe que transformará tu preocupación en paz.**

Aquí aprenderás que:

- **La fe no se mide por cuánto aguantas, sino por cuánto confías hoy.**
- **No necesitas entender todo el proceso para avanzar un paso.**
- **Cada día puede ser acompañado por una palabra específica, oportuna y suficiente.**

Este capítulo es una invitación a soltar el peso del mañana y a recibir lo que Dios tiene para hoy.

No para el mes siguiente.
No para el final del camino.
Para este día.

Porque una fe que aprende a confiar no corre. **Permanece.**

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

2.1 Por qué pensar en “todo el futuro” agota el alma

Cuando una persona atraviesa un diagnóstico difícil o una etapa de fragilidad profunda, el corazón no solo enfrenta una realidad física o emocional, sino también una **sobrecarga mental constante**. Gran parte de ese peso no viene del presente, sino de todo lo que la mente intenta anticipar.

Vivir anclados en el “¿y si...?” agota. El corazón se acelera, la esperanza se encoge y la fe se siente lejana.

El peligro de vivir en el futuro

Desde la psicología clínica se sabe que la ansiedad está estrechamente relacionada con la anticipación negativa. Estudios sobre regulación emocional muestran que el cerebro humano **no está diseñado para sostener incertidumbre prolongada sin descanso**, especialmente cuando hay dolor físico o emocional involucrado.

Cuando el futuro domina los pensamientos:

- El cuerpo entra en estado de alerta constante.
- El descanso se vuelve superficial.
- Las emociones se intensifican sin contención.
- La fe se percibe como una exigencia, no como un refugio.

Por eso, vivir siempre en el mañana no fortalece el corazón, lo desgasta.

El presente como espacio seguro

El “hoy” es el único tiempo donde realmente podemos:

- Respirar conscientemente.
- Orar con palabras reales.
- Recibir consuelo.
- Tomar decisiones pequeñas pero significativas.

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

La Biblia refuerza este principio una y otra vez. No porque el futuro no importe, sino porque Solo Dios tiene control de lo que vendrá. Por eso, el desafío es vivir un día a la vez.

“Por lo tanto, no se preocupen por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas.” (Mateo 6.34)

Este versículo no habla del día a día, de un día a la vez, tal como viene.

Vivir en el hoy no es rendirse

Aclarar esto es fundamental.

Vivir en el hoy no significa perder esperanza, ni dejar de creer en milagros, ni renunciar a tratamientos, procesos o sueños. Significa algo distinto:

- Elegir no sufrir dos veces.
- Cuidar el corazón para que pueda seguir confiando.
- Permitir que la fe sea sostenible, no forzada.

Jesús nunca pidió a nadie que cargara con más de lo que podía sostener en ese momento. Él caminó con las personas paso a paso, no a empujones, ni con jaloneos.

Ejercicio práctico – “Hoy es suficiente”

Tómate unos minutos y completa estas frases por escrito o mentalmente:

1. Hoy, mi mayor preocupación es: _____
2. Hoy, lo que sí puedo hacer por mí es: _____
3. Hoy, entrego a Dios aquello que no puedo controlar: _____

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

No pienses en mañana.

No planifiques lo que está fuera de tu control.

Este ejercicio solo pertenece a hoy.

Indicadores de progreso

Sabes que estás aplicando bien este principio cuando:

- Tu respiración se vuelve más lenta al enfocarte en el presente.
- Tu oración deja de ser angustiada y se vuelve esperanzadora.
- Tus pensamientos regresan con más facilidad al “ahora”.
- Sientes menos presión por lo que pasará “en el mañana”.

Vivir en el hoy no elimina el dolor, pero protege el corazón para que el dolor no lo gobierne.

2.2 El poder de una palabra diaria en momentos de fragilidad

Cuando la vida se vuelve frágil, la mente pierde capacidad para procesar grandes discursos, explicaciones largas o mensajes complejos. En esos momentos, una sola palabra puede sostener más que mil argumentos.

Por eso, este ebook –y especialmente las tarjetas con versículos– está diseñado bajo un principio clave: una palabra diaria es suficiente para sostener el corazón hoy.

Por qué el corazón necesita dosis pequeñas

Desde la neurociencia y la psicología del trauma se sabe que, en situaciones de dolor intenso, el cerebro entra en un modo de supervivencia. En ese estado:

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

- La atención se reduce.
- La memoria se satura con facilidad.
- La capacidad de concentración disminuye.
- Las emociones se intensifican.

Esto explica por qué muchas personas dicen:

"No puedo leer mucho",
"Me cuesta orar",
"No logro concentrarme".

No es falta de fe. **Es cansancio del sistema emocional.**

Una palabra breve, clara y amorosa **no exige esfuerzo**, pero sí puede generar descanso.

La palabra como ancla emocional

Un versículo oportuno actúa como un ancla:

- **Detiene la avalancha de pensamientos.**
- **Devuelve dirección cuando todo parece confuso.**
- **Ofrece contención sin imponer explicaciones.**

Jesús mismo usó frases cortas en momentos cruciales:

- "No temas."
- "Yo estoy contigo."
- "Tu fe te ha salvado."

Palabras simples, profundas, suficientes.

"Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino." (Salmos 119:105)

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

Una lámpara no ilumina todo el camino de una vez.
Ilumina el siguiente paso.

Ejercicio práctico – “Mi palabra de hoy”

Hoy, elige (o recibe) un solo versículo. Luego responde, con honestidad:

1. ¿Qué palabra o frase resalta más para mí hoy?

2. ¿Qué me está recordando esta palabra?

3. ¿Cómo puedo llevarla conmigo hoy?
(por ejemplo: repetirla, escribirla, mirarla antes de dormir)

No analices demasiado. Deja que la palabra haga su trabajo.

Indicadores de progreso

Sabes que este subapartado está funcionando cuando:

- Te sientes acompañado, incluso en silencio.
- No sientes presión por “entenderlo todo”.
- Una frase vuelve a tu mente en momentos difíciles.
- La fe se siente más cercana, menos exigente.

Una palabra diaria no cambia el diagnóstico, pero
sí puede cambiar cómo atraviesas el día.

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

2.3 Cuando el cuerpo está cansado, la fe se vuelve en fortaleza

En procesos de enfermedad grave o diagnóstico terminal, el cansancio no es solo físico. Es emocional, mental y espiritual.

Muchas personas sienten culpa por pensar:

- “Hoy no tengo fuerzas para orar.”
- “No puedo leer la Biblia.”
- “Me siento lejos de Dios.”

Es importante decirlo con claridad: **el descanso también es una forma de confiar en Dios.**

El cansancio no es falta de fe

Desde la psicología clínica y la medicina paliativa se reconoce que el cuerpo, cuando está sometido a dolor, tratamientos o estrés prolongado, **consume enormes recursos internos.**

Esto afecta:

- La energía.
- La motivación.
- La concentración.
- La capacidad de sostener rutinas espirituales exigentes.

La Biblia reconoce este límite humano:

“Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas.” (Isaías 40:29)

El texto no dice “reprende al cansado”, dice que lo sostiene.

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

Una fe que sostiene cuando se acaban las fuerzas

Una fe saludable en momentos de fragilidad:

- No exige rendimiento espiritual.
- No impone metas irreales.
- No mide la fe por la cantidad de prácticas.

Es una fe que fortalece el alma, que se adapta al ritmo del cuerpo. Por eso, las tarjetas con versículos están pensadas para:

- Ser leídas en segundos.
- Ser recibidas incluso desde la cama.
- No requerir explicación ni reflexión larga.
- Acompañar sin demandar energía.

A veces, mirar una palabra es suficiente.

Jesús y el permiso de descansar

Jesús nunca glorificó el agotamiento. Al contrario, invitó al descanso: **“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.”** [Mateo 11:28]

Descansar no es rendirse. Es confiar lo que hoy no puedes cargar.

Ejercicio práctico – “Permiso para descansar”

Hoy, completa estas frases sin juzgarte:

1. Hoy mi cuerpo se siente: (cansado / débil / dolorido / estable / agotado)

CAPÍTULO 2

UN DÍA A LA VEZ

2. Hoy mi fe necesita más: (silencio / consuelo / esperanza / descanso / compañía)

3. Me doy permiso hoy para: (descansar / no hacer nada / solo recibir / llorar / estar en silencio)

No es un ejercicio para mejorar nada.
Es un ejercicio para soltar.

Indicadores de progreso

Este subapartado está cumpliendo su función cuando:

- Disminuye la culpa espiritual.
- Entiendes que Dios no te exige fuerzas que no tienes.
- Te permites descansar sin sentirte “menos creyente”.
- La fe se siente más compasiva que demandante.

Recuerda esto:

**Dios no solo está cerca
cuando estás fuerte.
También está presente
cuando estás cansado.**

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE



CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

Este capítulo es el **corazón práctico** del e-book.

Hasta ahora, hemos abordado el **sentido emocional y psicológico** de acompañar un diagnóstico difícil con fe, compasión y descanso. Ahora damos un paso más: **hacer uso de las tarjetas con versículos que sostienen la fe, de manera concreta, sencilla y realista**, sin convertirlas en una carga, ni en una obligación, y mucho menos en un amuleto.

Las tarjetas no son:

- Un devocional tradicional.
- Un plan rígido.
- Una rutina espiritual exigente.
- Una promesa de sanidad.

Son un **acompañamiento diario flexible**, pensado para personas con energía limitada, emociones variables y días impredecibles.

Cada tarjeta contiene un mensaje y una intención: **fortalecer la fe**. Algunos días leerás con calma. Otros, apenas podrás mirar una frase. Ambas formas son válidas.

El objetivo de este recorrido no es:

- Cambiar lo que está pasando.
- Fingir esperanza.
- Forzarte a pensar positivo.

Objetivo de este capítulo es acompañarte, día a día, con palabras que:

- No niegan el dolor.
- No prometen resultados irreales.
- Te sostienen emocional y espiritualmente donde estás hoy.

Que el lector:

- Sepa cuándo, cómo y para qué usar las tarjetas.
- Entienda que no hay una forma "correcta" única.
- Pueda adaptarlas a su estado físico y emocional.
- Sienta seguridad al usarlas solo o acompañado.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

Este capítulo está diseñado desde principios de:

- Psicología del acompañamiento paliativo.
- Educación emocional.
- Espiritualidad Bíblica.
- Aprendizaje basado en microacciones (acciones pequeñas, sostenibles y efectivas).

Idea clave del capítulo

Una sola palabra, en el momento adecuado, puede sostener todo un día.

No se trata de leer todas las tarjetas. Se trata de **recibir la palabra justa cuando el corazón la necesita.**

En los próximos subapartados veremos:

- **Cómo integrar las tarjetas en el ritmo diario.**
- **Cómo usarlas en días buenos, días malos y días muy difíciles.**
- **Cómo adaptarlas si la persona no puede leer.**
- **Cómo usarlas como familiar, cuidador o acompañante**

3.1 Cómo integrar las tarjetas en la rutina diaria

El mayor error al recibir un recurso espiritual es pensar que hay que **hacerlo todo o hacerlo perfecto**. Estas tarjetas con versículos fueron creadas con una idea muy clara:

Principio base: una tarjeta puede ser suficiente

No hay una cantidad mínima ni máxima, sin embargo, **una sola tarjeta al día es más que suficiente.**

Incluso hay días en los que:

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

- Leer una frase ya es un logro.
- Escuchar a alguien leerla es suficiente.
- Tenerla cerca, sin leerla, ya aporta consuelo.

Eso también cuenta.

El objetivo de las tarjetas es Acompañar, no Exigir. Por eso, su uso debe ser simple, flexible y amable con la realidad del lector.

Momentos ideales para usar las tarjetas

Las tarjetas pueden integrarse en momentos naturales del día, sin crear una rutina nueva:

Al despertar

- Leer la tarjeta del día, antes de levantarse de la cama.
- O pedir a alguien que la lea en voz alta.
- Sirve para empezar el día con una palabra de sostén, no de presión.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

Durante el día (cuando surge el cansancio o el miedo)

- **Tomar la tarjeta cuando aparece:**
 - **ansiedad**
 - **dolor**
 - **tristeza**
 - **incertidumbre**
- **Leer solo una frase.**
- **Respirar lentamente después.**

Este uso está respaldado por técnicas de regulación emocional: una palabra significativa ayuda a reducir la activación del miedo.

Antes de dormir

- **Leer la tarjeta del día o repetirla mentalmente.**
- **Usarla como cierre del día, no como reflexión larga.**
- **Ideal para soltar pensamientos repetitivos.**

Si hoy no tengo fuerzas para leer

También hay opciones válidas:

- **Escuchar a alguien leer la tarjeta.**
- **Mirarla sin leerla.**
- **Elegir una tarjeta conocida y repetir solo una palabra clave:**
 - **paz**
 - **descanso**
 - **presencia**
 - **cuidado**

Indicador de progreso:

Si logras tomar mínimo una tarjeta al día –aunque sea por unos segundos– ya estás haciendo el proceso correctamente.

Si la tarjeta no te agota, sino que te alivia, la estás usando bien.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

Ejercicio práctico (muy breve)

Hoy, elige un solo momento del día para usar las tarjetas:

- ☐ mañana
- ☐ tarde
- ☐ noche

Al final del día, pregúntate:

- ¿Me sentí acompañado aunque fuera un poco?
- ¿La palabra fue suficiente para hoy?

No escribas si no quieres. Solo nota la sensación.

Este recorrido está diseñado para personas con **energía limitada**. Por eso, menos es más.

Algo importante que debes saber

Habrás días en los que:

- No quieras leer.
- No creas en lo que dice la tarjeta.
- Te sientas enojado, vacío o cansado.

Solo observa:

- ¿Qué palabra se queda contigo?
- ¿Qué frase te molesta?
- ¿Cuál te da un poco de alivio?

Eso no invalida el proceso. El recorrido está pensado para incluir esos días.

La constancia no es hacerlo todos los días sin falta, es volver a intentarlo sin rendirse.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

3.2 Versículos para días buenos, días difíciles y días muy duros

No todos los días se viven igual. El diagnóstico, el tratamiento y el proceso emocional hacen que **el estado interior cambie constantemente**. Pero la Palabra del Señor siempre es pertinente, y por eso, estas tarjetas te brindarán consuelo y fortaleza, sin importar el **tipo de día**.

DÍAS BUENOS

[Cuando hay algo de energía, claridad, gratitud o calma]

En estos días:

- El cuerpo responde mejor.
- La mente está un poco más abierta.
- Hay espacio para reflexionar.

DÍAS DIFÍCILES

[Cuando aparece el miedo, el cansancio, el dolor físico o la tristeza]

En estos días:

- La energía baja.
- El pensamiento se vuelve repetitivo.
- Aparece la pregunta “¿por qué?”

DÍAS MUY DUROS

[Cuando no hay fuerzas, esperanza ni palabras. Días de tristeza profunda]

En estos días:

- Leer puede ser imposible.
- Pensar duele.
- El silencio pesa.

Y eso también es humano.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

Cómo usar las tarjetas:

- Leer una tarjeta completa.
- Leer el versículo despacio, una o dos veces.
- Detenerse en una frase que toque el corazón.
- Leerla en voz alta si es posible.
- Repetirla lentamente como si fuera un ancla.
- Tener la tarjeta cerca (en la mesa, la cama).
- Pedir a alguien que la lea.
- No leerla, solo saber que está ahí.
- Elegir una tarjeta y guardarla sin leerla.
- Confiar en que la palabra actúa aunque no se procese conscientemente.

Indicador de progreso:

- Si la tarjeta te invita a respirar más hondo o a sonreír ligeramente, estás en un día bueno y la estás usando bien.
- Si el miedo no desaparece pero se vuelve un poco más llevadero, el ejercicio está funcionando.
- Si no te sientes exigido ni culpable por no “hacer más”, estás atravesando correctamente la guía.

Técnica breve de apoyo emocional

1. Lee el versículo.
2. Inhala contando hasta 4.
3. Exhala contando hasta 6.
4. Relee o Repite el versículo una vez más.

Este tipo de respiración está respaldado por estudios de reducción del estrés y ansiedad.

No todos los días se vive la fe igual, y eso no es un fallo.
La fe también se agota.
La esperanza también se nubla.
Pero el amor de Dios no depende de tu fuerza. El siempre permanece fiel.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

3.3 Cuándo compartir las tarjetas con familiares y cuidadores (y cuándo no)

Las tarjetas con versículos no solo acompañan a quien atraviesa el diagnóstico. También pueden ser un **punto** entre la persona enferma y quienes la rodean.

Pero no siempre es el momento. Y no siempre es para todos. Aprender **cuándo compartirlas y cuándo guardarlas** es parte del cuidado emocional.

CUÁNDO SÍ COMPARTIR LAS TARJETAS

1. Cuando faltan palabras

Hay momentos en los que explicar cómo te sientes es agotador o imposible.

En esos casos, la tarjeta:

- **Habla por ti.**
- **Reduce malentendidos.**
- **Evita discusiones innecesarias.**

Es válido decir:

“Hoy solo necesito que leas esto y que luego hagas silencio. Solo espero compañía, no respuestas.”

Indicador de buen uso:

La otra persona entiende mejor cómo acompañarte sin que tengas que explicarte.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

2. Cuando alguien quiere ayudar, pero no sabe cómo

Muchos cuidadores:

- **Quieren estar presentes.**
- **Tienen buena intención.**
- **Pero no saben qué decir ni hacer.**

Compartir una tarjeta les da:

- **Dirección clara.**
- **Un lenguaje común.**
- **Seguridad emocional.**

3. Cuando deseas un momento espiritual compartido

Algunas tarjetas pueden leerse:

- **Juntos.**
- **En voz alta.**
- **Como un pequeño tiempo de oración.**

No es una oración larga.

No es un estudio.

Es un momento breve de conexión con Dios.

Indicador de progreso:

Has hecho bien en compartir las tarjetas si el ambiente se vuelve más tranquilo y humano, aunque el dolor siga presente.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

CUÁNDO NO COMPARTIR LAS TARJETAS

1. Cuando sientes que te van a corregir o juzgar

Si alguien suele responder con frases como:

- “Hay que ser realistas”
- “Tu situación es complicada”
- “Esa enfermedad no tiene cura”
- “Todos nos vamos a morir”

Entonces **no es el momento** de compartir.

La tarjeta es para sostener, no para exponerte.

2. Cuando necesitas intimidad emocional

Hay días en los que:

- El proceso es interno.
- El dolor es personal.
- El silencio es necesario.

En esos días, la tarjeta:

- Es solo para ti.
- No necesita explicación.
- No necesita testigos.

3. Cuando el otro no está emocionalmente disponible

Algunas personas:

- Se bloquean ante el sufrimiento.
- Se angustian demasiado.
- Evitan el tema.

Forzar el compartir puede generar más tensión que apoyo.
Y eso **no es tu responsabilidad**.

CAPÍTULO 3

VERSÍCULOS QUE SOSTIENEN LA FE

Indicador saludable:

Si sientes que estás respetando tu necesidad de espacio sin sentir culpa, has hecho bien en no compartir las tarjetas.

CÓMO DECIDIR SI COMPARTIR O NO (GUÍA RÁPIDA)

Antes de compartir una tarjeta, pregúntate:

- ¿Me sentiré más acompañado o más vulnerable?
- ¿Esta persona sabe escuchar sin 'sermonear'?
- ¿Tengo energía para sostener la reacción del otro?

Si la respuesta es no, está bien guardarla.

Compartir una tarjeta es un acto de confianza, no una obligación. Cuidarte también es elegir a quién permites entrar en tu proceso.

CAPÍTULO 4

PARA FAMILIARES Y CUIDADORES



CAPÍTULO 4

PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Cuando una persona recibe un diagnóstico devastador, la experiencia no la vive sola. A su alrededor hay rostros que aman, que se preocupan, que quieren ayudar... pero que muchas veces no saben cómo hacerlo. Este capítulo está pensado para quienes acompañan: familiares, amigos cercanos y cuidadores que, con un corazón sincero, desean estar presentes sin causar más dolor.

Acompañar también es un acto de fe. No siempre se trata de decir mucho, sino de **amar bien** en medio de una situación profundamente delicada.

4.1 Qué decir... y qué no decir

En momentos de enfermedad grave, las palabras pesan más de lo que imaginamos. Muchas frases bien intencionadas pueden causar dolor, culpa o cansancio emocional.

Qué sí ayuda decir:

- “Estoy contigo.”
- “No tienes que ser fuerte todo el tiempo.”
- “¿Cómo te sientes hoy?”
- “Estoy orando por ti.”

Estas frases no prometen soluciones, pero ofrecen presencia, respeto y acompañamiento real.

Qué es mejor evitar:

- “Todo pasa por algo.”
- “Tienes que tener fe.”
- “Algo quiere enseñarte el Señor.”
- “Conozco a alguien que pasó por algo peor.”

CAPÍTULO 4

PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Aunque no se digan con mala intención, este tipo de expresiones pueden minimizar el dolor del otro o imponer una carga emocional innecesaria.

Acompañar con amor implica **escuchar más de lo que se habla** y permitir que la persona enferma exprese lo que realmente siente, sin correcciones ni juicios.

4.2 Acompañar sin invadir: presencia, respeto y límites

Acompañar no significa controlar ni decidir por el otro. Cada persona vive su proceso de manera distinta: algunos necesitan hablar, otros guardar silencio; algunos buscan compañía constante, otros momentos de soledad.

Acompañar sin invadir implica:

- **Respetar los tiempos emocionales del otro**
- **Preguntar antes de aconsejar**
- **Estar disponibles sin imponer presencia**

A veces, la forma más amorosa de acompañar es simplemente **sentarse en silencio**, tomar una mano o compartir una oración breve. La presencia sincera comunica más que cualquier explicación.

El amor verdadero no invade: **sostiene con delicadeza**.

4.3 Cuidar al que cuida. Sostenerse para poder sostener

Quien cuida también se cansa. El desgaste físico, emocional y espiritual puede ser profundo y silencioso. Por eso, cuidar al cuidador no es egoísmo: es necesidad.

Cuidar al que cuida incluye:

CAPÍTULO 4

PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

- Reconocer los propios límites
- Permitir recibir ayuda
- Buscar espacios de descanso y oración
- Expresar emociones sin culpa

Dios no espera que el cuidador lo haga todo solo. Él también ofrece descanso, consuelo y fortaleza a quienes sirven desde el amor.

Cuidar de uno mismo es una forma de honrar la vida que se está acompañando.

CAPÍTULO 5

PERMANECER HASTA EL FINAL



CAPÍTULO 5

PERMANECER HASTA EL FINAL

Un diagnóstico inesperado no anula el valor de la vida. Cada día que se vive sigue siendo importante, significativo y digno. Este capítulo nos invita a mirar el tiempo presente con una nueva perspectiva: no desde el miedo al final, sino desde el **sentido eterno y valorizando cada momento vivido en Dios**.

La vida no se mide solo por el presente, sino por el legado y la huella que habremos dejado.

5.1 Valorando cada día vivido

Cada día es un regalo, incluso en medio de la enfermedad. Aunque el cuerpo se debilite, el espíritu puede seguir creciendo, amando y descansando en Dios

Vivir con sentido implica:

- **Agradecer lo que hoy sí es posible**
- **Encontrar belleza en los pequeños momentos**
- **Reconocer la presencia de Dios en lo cotidiano**

Se trata de “aprovechar el tiempo” sin presión, de **habitarlo con paz**. Dios no abandona a sus hijos en ningún tramo del camino.

5.2 Dejando un legado inspirador

Más allá de lo material, lo que permanecerá sera el recuerdo de cómo fuimos en nuestro peregrinar por este mundo. Las palabras dichas, los perdones ofrecidos, los gestos de misericordia, los actos de servicio, la amabilidad otorgada. El legado que dejemos podrá recordarse así:

- **Una conversación sincera**
- **Una bendición dada en voz alta**
- **Una carta, una llamada oportuna, una oración, un abrazo**
- **Una ofrenda en lo secreto**
- **Una respuesta blanda**
- **Una ayuda sin juicio**
- **Un abrazo genuino**

CAPÍTULO 5

PERMANECER HASTA EL FINAL

Estas huellas no desaparecen. Permanecen en quienes recibieron la bendición, y son tomadas en cuenta en la eternidad con Dios.

Brindar amor nunca es en vano.

5.3 Descansando en la promesa de vida eterna

Para el creyente en Cristo, la historia no termina aquí. La esperanza cristiana no niega el dolor, pero lo envuelve en una promesa mayor: **la vida eterna en la presencia de Dios.**

Descansar en esta promesa no significa dejar de sentir, sino confiar en que:

- Dios cumple lo que promete
- La muerte no tiene la última palabra
- El amor de Dios es más fuerte que cualquier final
- El vivir es Cristo, pero el morir es ganancia

En Dios, la despedida no es definitiva. Es tránsito, descanso y plenitud.

CAPÍTULO 6

CIERRE DEL RECORRIDO



CAPÍTULO 6

CIERRE DEL RECORRIDO

Este ebook no fue creado para prometer curas, resultados garantizados ni finales ideales. Fue creado para **acompañar con respeto, dignidad y presencia** a quien atraviesa uno de los momentos más vulnerables de la vida.

A lo largo de estas páginas:

- Reconociste que el impacto inicial necesita contención, no explicaciones.
- Aprendiste que el miedo no es un enemigo, sino una reacción humana.
- Descubriste que la incertidumbre puede sostenerse sin destruirte.
- Encontraste formas simples de volver al presente.
- Confirmaste que incluso en medio del dolor, sigues siendo valioso.

Las tarjetas no funcionan porque “cambien” la realidad, funcionan porque **cambian la perspectiva en que la atraviesas.**

Resumen del recorrido

Si has usado las tarjetas –aunque sea de manera imperfecta–, es muy probable que hayas notado al menos una de estas señales:

- Menos sensación de abandono emocional.
- Mayor permiso para sentir sin culpa.
- Momentos breves de calma en medio del caos.
- Capacidad de respirar cuando antes parecía imposible.
- La certeza de que no todo tu camino está definido por el diagnóstico.

Estas señales son progreso real.

Indicadores de que estás aplicando bien el proceso

No busques cambios espectaculares. Busca estas señales silenciosas:

- Vuelves a las tarjetas cuando lo necesitas.
- Ya no te exiges “estar fuerte” todo el tiempo.
- Te permites descansar emocionalmente.
- Aceptas ayuda sin sentirte menos.
- Reconoces que hoy también cuenta.

CAPÍTULO 6

CIERRE DEL RECORRIDO

Si algo de esto ocurre, el acompañamiento está funcionando.

Un mensaje final para ti

Tal vez no elegiste este camino.

Tal vez no lo entiendes.

Tal vez hay días en los que duele demasiado.

Aun así, tu vida:

- No perdió su sentido.
- No dejó de importar.
- No se redujo a un diagnóstico.

Cada día que respiras, sientes, recuerdas, amas o simplemente existes, sigue siendo un día con valor.

“No todo lo que duele destruye. Algunas cosas también enseñan a sostener.”

Este e-book de acompañamiento es para hacerlo sin reglas. Sin obligación. Sin expectativas.

Una tarjeta. Un versículo. Un momento. A tu ritmo.

Eso basta.

Gracias por permitir que estas palabras caminen contigo. No estás solo. Nunca lo has estado y nunca lo estarás.

CONCLUSIÓN

Llegar al final de este e-book no significa que el camino haya terminado. Significa, simplemente, que has permitido que Jesús camine contigo un tramo.

Estas páginas, y cada una de las tarjetas con versículos que las acompañan, no fueron creadas para explicar el dolor ni para resolver lo que no tiene respuesta. Fueron pensadas para algo más sencillo y más necesario: recordarte, día tras día, que no estás solo.

Tal vez hubo días en los que una tarjeta te dio paz.
Tal vez hubo otros en los que apenas pudiste mirarla.
Tal vez hubo días en los que la rechazaste, o en los que te dolió leerla.
Todo eso también cuenta.

Este material no mide la fe por buenas intenciones, ni por palabras o promesas, ni por el ánimo o las emociones del momento. La mide por constancia, resistencia, esmero y firmeza. Por estar. Por seguir. permitir que Dios te sostenga con su Palabra, por soltar y entregarle lo que tú ya no puedes cargar.

Las tarjetas devocionales no funcionan como varita mágica, sino como una herramienta poderosa para fortalecer la fe en medio de la tormenta. A lo largo de todo el recorrido recuerda esto:

- No tienes que leerlas todas.
- No tienes que sentirte mejor para usarlas.
- No tienes que entenderlo todo.

Una tarjeta.
Un versículo.
Un momento de quietud.
Una breve oración.
Un suspiro.

Eso basta para hoy.



Este recorrido no
pretende quitar el
dolor, pero sí
recordarte que Dios
nunca se va.

Cada día, cada
palabra, cada
versículo es un
recordatorio de que
tu vida está sostenida
por el autor del único
amor eterno.

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

«Pero tú, Israel, mi siervo, tú, Jacob, a quien he escogido, descendiente de Abraham, mi amigo: Te tomé de los confines de la tierra, te llamé de los rincones más remotos y te dije: "Tú eres mi siervo". Yo te escogí; no te rechacé. Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con la diestra de mi justicia. Isaías 41:8-10

El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido. Salmos 34:18

Dios es nuestro refugio y nuestra fortaleza, nuestra ayuda segura en momentos de angustia. Salmos 46:1

Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Mateo 11:28

Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza. Confío en Dios y alabo su palabra; confío en Dios y no siento miedo. Salmos 56:3-4

Porque el Señor no rechaza para siempre; aunque aflige, también se compadece según su gran amor. Lamentaciones 3:31-32

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

Porque solo un instante dura su enojo, pero su buena voluntad, toda una vida. Si por la noche hay llanto, por la mañana habrá gritos de alegría. Salmos 30:5

Señor, tú me examinas y me conoces. Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia me lees el pensamiento. Mis trajines y descansos los conoces; todos mis caminos te son familiares. No me llega aún la palabra a la lengua cuando tú, Señor, ya la sabes toda. Tu protección me envuelve por completo; me cubres con la palma de tu mano. Conocimiento tan maravilloso rebasa mi comprensión; tan sublime es que no puedo entenderlo. Salmos 139:1-6

Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. ³⁸Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ³⁹ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor. Romanos 8:37-39

Solo en Dios halla descanso mi alma; de él viene mi esperanza. Dios es mi salvación y mi gloria; es la roca que me fortalece; mi refugio está en Dios. Oh, pueblo, confía en él siempre, derrama ante él tu corazón, pues Dios es nuestro refugio. Selah. Salmo 62:5,7-8

Pero ahora, así dice el Señor, el que te creó, Jacob, el que te formó, Israel: «No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas. Isaías 43:1-2

Llamó entonces Moisés a Josué y en presencia de todo Israel le dijo: «Sé fuerte y valiente, porque tú entrarás con este pueblo a la tierra que el Señor juró dar a sus antepasados. Tú harás que ellos tomen posesión de su herencia. ⁸El Señor mismo marchará al frente de ti y estará contigo; nunca te dejará ni te abandonará. No temas ni te desanimes». Deuteronomio 31:7-8

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

Este mensaje es digno de crédito: Si morimos con él, también viviremos con él; si resistimos, también reinaremos con él. Si lo negamos, también él nos negará; si somos infieles, él sigue siendo fiel, ya que no puede negarse a sí mismo.
2 Timoteo 2:11-13

Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien! Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos. ¡Cuán preciosos, oh Dios, me son tus pensamientos! ¡Cuán inmensa es la suma de ellos! Salmos 139:13-17

Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis ansiedades. Fíjate si voy por un camino que te ofende y guíame por el camino eterno. Salmos 139:23-24

Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito. Romanos 8:28

Clama a mí y te responderé; te daré a conocer cosas grandes e inaccesibles que tú no sabes. Jeremías 33:3

La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden. Juan 14:27

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

Entrégale tus afanes al Señor y él te sostendrá; no permitirá que el justo caiga y quede abatido para siempre. Salmos 55:22

...pero él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad». Por lo tanto, gustosamente presumiré más bien de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo. Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque, cuando soy débil, entonces soy fuerte. 2 Corintios 12:9

Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes. 1 Pedro 5:7

A las montañas levanto mis ojos; ¿de dónde ha de venir mi ayuda? Mi ayuda proviene del Señor, que hizo el cielo y la tierra. El Señor es quien te cuida; el Señor es tu sombra a tu mano derecha. El Señor te cuidará; de todo mal guardará tu vida. Salmo 121:1-2,5,7

–¡Sí, creo! –exclamó de inmediato el padre del muchacho–. ¡Ayúdame en mi falta de fe! Marcos 9:24

Por lo tanto, no se preocupen por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas. Mateo 6:34

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús. 1 Tesalonicenses 5:6-8

No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús. Filipenses 4:6-7

El que habita al abrigo del Altísimo descansará a la sombra del Todopoderoso. Yo digo al Señor: «Tú eres mi refugio, mi fortaleza, el Dios en quien confío». Salmos 91:1-2

Den gracias al Señor porque él es bueno; su gran amor perdura para siempre. Salmos 118:1

Aun si voy por valles tenebrosos, no temeré ningún mal porque tú estás a mi lado; tu vara y tu bastón me reconfortan. Salmos 23:4

Confía en el Señor de todo corazón y no te apoyes en tu propia inteligencia. Proverbios 3:5

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a ustedes que creen en él, para que rebosen de esperanza por el poder del Espíritu Santo. Romanos 15:13

Al de carácter firme lo guardarás en perfecta paz, porque en ti confía. Confíen en el Señor para siempre, porque el Señor, el Señor mismo, es la Roca eterna. Isaías 26:3-4

Yo amo al Señor porque él escucha mi voz de súplica. Por cuanto él inclina a mí su oído, lo invocaré toda mi vida. Los lazos de la muerte me enredaron; me sorprendió la angustia del sepulcro y caí en la ansiedad y la aflicción. Entonces clamé al Señor: «¡Te ruego, Señor, que me salves la vida!». Salmos 116:1-4

»Pidan y se les dará; busquen y encontrarán; llamen y se les abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra y al que llama, se le abre. Mateo 7:7-8

Tú, Soberano Señor, has sido mi esperanza; en ti he confiado desde mi juventud. Desde el vientre de mi madre dependo de ti; desde el seno materno me has sostenido. ¡Por siempre te alabaré! Mi boca rebosa de tu alabanza y todo el día proclama tu grandeza. Salmo 71:5-6,8

«Porque mis pensamientos no son los de ustedes ni sus caminos son los míos», afirma el Señor. «Mis caminos y mis pensamientos son más altos que los de ustedes; ¡más altos que los cielos sobre la tierra! Isaías 55:8-9

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

Nuestro Redentor es el Santo de Israel; su nombre es el Señor de los Ejércitos.
Isaías 47.4

Bendito sea el Señor, nuestro Dios y Salvador, que día tras día sobrelleva nuestras cargas. Salmos 68.19

¿Acaso no lo sabes? ¿Acaso no te has enterado? El Señor es el Dios eterno, creador de los confines de la tierra. No se cansa ni se fatiga y su inteligencia es insondable. Él fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil. Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, los muchachos tropiezan y caen; pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; levantarán el vuelo como las águilas, correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán. Isaías 40.28-31

Luego puso oficiales militares al frente del ejército y, luego de reunirlos en la plaza frente a la puerta de la ciudad, los animó con estas palabras: «¡Cobren ánimo y ármense de valor! No se asusten ni se acobarden ante el rey de Asiria y su numeroso ejército, porque nosotros contamos con alguien que es más poderoso. Él se apoya en la fuerza humana, mientras que nosotros contamos con el Señor nuestro Dios, quien nos brinda su ayuda y pelea nuestras batallas». Al oír las palabras de Ezequías, rey de Judá, el pueblo se tranquilizó. 2 Crónicas 32.6-8

En paz me acuesto y me duermo, porque solo tú, Señor, me haces vivir confiado. Salmos 4.8

Alaba, alma mía, al Señor; alabe todo mi ser su santo nombre. Alaba, alma mía, al Señor y no olvides ninguno de sus beneficios. Salmos 103.1-2

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El Señor es el baluarte de mi vida; ¿quién me asustará? Salmos 27.1

Pero de una cosa estoy seguro: he de ver la bondad del Señor en esta tierra de los vivientes. Pon tu esperanza en el Señor; cobra ánimo y ármate de valor, ¡pon tu esperanza en el Señor! Salmos 27.13-14

'Así también ustedes, manténganse firmes y aguarden con paciencia la venida del Señor, que ya se acerca. 10Hermanos, tomen como ejemplo de sufrimiento y de paciencia a los profetas que hablaron en el nombre del Señor. ' Santiago 5:8,10

Señor, tú eres mi Dios; te exaltaré y alabaré tu nombre porque has hecho maravillas. Desde tiempos antiguos tus planes son fieles y seguros. Isaías 25.1

El Señor es mi fuerza y mi canción; ¡él es mi salvación! Salmos 118.14

Tú eres mi Dios, por eso te doy gracias; tú eres mi Dios, por eso te exalto. Salmos 118.28

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

¡Dios es mi salvación! Confiaré en él y no temeré. El Señor es mi fuerza, el Señor es mi canción; ¡él es mi salvación!». Isaías 12.2

Pero tú eres santo y te sientas en tu trono; habitas en la alabanza de Israel. En ti confiaron nuestros antepasados; confiaron, y tú los libraste; a ti clamaron y tú los salvaste; se apoyaron en ti y no los defraudaste. Salmos 22.3-5

Pero yo he puesto mi esperanza en el Señor; yo espero en el Dios de mi salvación. ¡Mi Dios me escuchará! Miqueas 7.7

...dando siempre gracias a Dios el Padre por todo, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Efesios 5.20

Confío en Dios y alabo su palabra; confío en el Señor y alabo su palabra; confío en Dios y no siento miedo. ¿Qué puede hacerme un simple mortal? Salmo 56.10-11

Jesucristo es el mismo ayer, hoy y por siempre. Hebreos 13.8

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

Así mismo, en nuestra debilidad el Espíritu acude a ayudarnos. No sabemos qué pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras. Y Dios, que examina los corazones, sabe cuál es la intención del Espíritu, porque el Espíritu intercede por los creyentes conforme a la voluntad de Dios. Romanos 8.26-27

Porque yo conozco los planes que tengo para ustedes –afirma el Señor–, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza. ¹²Entonces ustedes me invocarán, vendrán a suplicarme y yo los escucharé. ¹³Me buscarán y me encontrarán cuando me busquen de todo corazón. Jeremías 29.11-13

Deléitate en el Señor y él te concederá los deseos de tu corazón. Encomienda al Señor tu camino; confía en él y él actuará. Salmos 37.4-5

»“El Señor te bendiga y te guarde; el Señor haga resplandecer su rostro sobre ti y te extienda su amor; el Señor mueva su rostro hacia ti y te conceda la paz”.
Números 6.24-26

«Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios. ¡Seré exaltado entre las naciones! ¡Seré enaltecido en la tierra!». El Señor de los Ejércitos está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob. Salmos 46.10-11

Bueno es el Señor; es refugio en el día de la angustia y conoce a los que en él confían. Nahúm 1.7

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

A ti clamo, Señor Soberano; a ti me vuelvo suplicante. Convertiste mi lamento en danza; me quitaste la ropa de luto y me vestiste de alegría, para que te cante y te glorifique y no me quede callado. ¡Señor mi Dios, siempre te daré gracias!
Salmo 30:8,11-12

Entonces Jesús dijo:

—Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí vivirá, aunque muera; y todo el que vive y cree en mí no morirá jamás. ¿Crees esto? Juan 11:25-26

El Señor cumplirá en mí su propósito. Tu gran amor, Señor, perdura para siempre; no abandones la obra de tus manos! Salmos 138:8

Mis ovejas oyen mi voz; yo las conozco y ellas me siguen. Yo les doy vida eterna y nunca perecerán, ni nadie podrá arrebatármelas de la mano. Juan 10:27-28

Recita siempre el libro de la Ley y medita en él de día y de noche; cumple con cuidado todo lo que en él está escrito. Así prosperarás y tendrás éxito. Ya te lo he ordenado: ¡Sé fuerte y valiente! ¡No tengas miedo ni te desanimes! Porque el Señor tu Dios te acompañará dondequiera que vayas». Josué 1:8-9

Por lo tanto, pónganse toda la armadura de Dios, para que cuando llegue el día malo puedan resistir hasta el fin con firmeza. Efesios 6:13

VERSÍCULOS PARA FORTALECER LA FE

»No se angustien. Confíen en Dios y confíen también en mí. Juan 14.1

Esta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que, si pedimos cualquier cosa conforme a su voluntad, él nos oye. Y si sabemos que Dios oye todas nuestras oraciones, podemos estar seguros de que ya tenemos lo que le hemos pedido.
1 Juan 5.14-15

Pero yo confío en tu gran amor; mi corazón se alegra en tu salvación. Cantaré salmos al Señor, porque ha sido bueno conmigo. Salmos 13.5-6

¡Mi boca proclamará alabanzas al Señor! ¡Alabe su santo nombre todo ser viviente, por siempre y para siempre! Salmo 145:21

¡Cuán grande es tu bondad! La reservas para los que te temen, y a la vista de la gente la derramas sobre los que en ti se refugian. Salmo 31.19

El Señor es mi fuerza y mi escudo; mi corazón en él confía; de él recibo ayuda. Mi corazón salta de alegría, y con cánticos le daré gracias. Salmo 28.7

CUANDO UN DIAGNÓSTICO DEVASTADOR LLEGA, LAS PALABRAS SUELEN FALTAR Y EL CORAZÓN SE LLENA DE PREGUNTAS.

"CUANDO EL DIAGNÓSTICO LO CAMBIA TODO" ES UNA GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA ESOS MOMENTOS EN LOS QUE LA FE SE SIENTE FRÁGIL Y EL CAMINO INCIERTO.

ESTE MATERIAL OFRECE REFLEXIONES PROFUNDAS Y VERSÍCULOS BÍBLICOS CUIDADOSAMENTE SELECCIONADOS PARA TRAER CONSUELO, PAZ Y ESPERANZA EN MEDIO DEL DOLOR, LA ESPERA Y EL SILENCIO DE DIOS.

CADA LECTURA INVITA A DETENERSE, RESPIRAR Y RECORDAR QUE DIOS SIGUE PRESENTE, ATENTO Y CERCANO.

ESTE LIBRO NO PRETENDE EXPLICAR EL SUFRIMIENTO, SINO CAMINAR CONTIGO, SOSTENIENDO EL ALMA CON LA VERDAD Y EL AMOR DE LA PALABRA DE DIOS.