

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

CRISIS

# Hogar en tormenta

Sostener la familia en medio de la crisis

Johana Heredia Arévalo

Colección Familia y Hogar

Familias que están atravesando un golpe fuerte:  
desempleo...

EDICIÓN DIGITAL  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

## SOBRE ESTE LIBRO

**AUTORA** Johana Heredia Arévalo

**COLECCIÓN** Familia y Hogar

**LA VOZ** Alguien que ya navegó una crisis familiar y habla con la calma del que estuvo en cubierta, sin minimizar el miedo.

**PARA QUIÉN** Familias que están atravesando un golpe fuerte: desempleo, enfermedad, deudas, separación, migración o una pérdida.

### LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Salir del pánico y pasar a decisiones concretas que sostienen a la familia mientras dura la tormenta, sin fingir que no duele.

**Distribución gratuita.** Este libro se descarga sin costo en [luzygracia.com](http://luzygracia.com) y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en [luzygracia.com](http://luzygracia.com).

# Índice

— **El día que entró el agua**

Introducción

**01 El segundo golpe**

Lo que más duele no es el hecho, es lo que te cuentas del hecho

**02 Reunión de cubierta**

Qué se le dice a la familia y cuánto, según la edad

**03 El triaje del hogar**

Qué se sostiene, qué se aplaza y qué se suelta ya

**04 Anclajes en el agua**

Los rituales pequeños que sostienen cuando todo se mueve

**05 Tripulación, no rivales**

Por qué las parejas pelean justo cuando más se necesitan

**06 El duelo desfasado**

Cuando cada uno de la familia va en un tiempo distinto

**07 Pedir sin humillarse**

Cómo se recibe ayuda y cuándo hay que buscar profesionales

**08 Fe de intemperie**

Cómo se cree cuando el cielo parece cerrado

**09 Lo que sí quedó**

El inventario que la crisis no alcanzó a llevarse

**10 La costa nueva**

No se vuelve a lo de antes, se llega a otra parte



# El día que entró el agua

---

**L**as crisis familiares casi nunca avisan. Llegar una llamada, un resultado médico, un correo de la empresa, una conversación que empieza con tenemos que hablar. Y en cuestión de minutos la casa que parecía firme se convierte en un barco con agua adentro y todo el mundo mirando a ver quién sabe qué hacer.

En ese momento pasa algo curioso: la familia no se rompe por el golpe, se rompe por lo que hace después del golpe. Por el silencio de los adultos, por la información a medias, por la pelea entre dos personas asustadas que se confunden de enemigo.

Este libro no promete que la tormenta pase rápido ni que salgas igual. Promete algo más honesto: que hay maniobras concretas que sirven en medio del agua. Qué se dice y a quién, qué se sostiene aunque se caiga todo lo demás, cómo se pide ayuda sin humillarse y cómo se ora cuando el cielo parece cerrado.

Está escrito para leer en pedazos, porque quien está en crisis no lee libros completos. Toma el capítulo que necesites hoy. Nadie te va a decir aquí que todo pasa por algo. Te vamos a decir cómo se cruza, que es distinto.

# El segundo golpe

*Lo que más duele no es el hecho, es lo que te cuentas del hecho*

---

**T**oda crisis viene en dos tiempos. El primer golpe es el hecho: perdiste el trabajo, llegó el diagnóstico, se fue alguien. El segundo golpe es el relato que tu mente arma sobre el hecho en las horas siguientes, y ese suele ser más pesado que el primero.

El primer golpe dice: no hay ingreso este mes. El segundo dice: soy un fracasado, mi familia se va a hundir, Dios me abandonó, esto no tiene salida. Fíjate que el primero es un dato y el segundo es una sentencia. Los datos se manejan; las sentencias paralizan.

Separar los dos golpes no es negar la gravedad. Es lo que te devuelve la capacidad de actuar. Frente al hecho puedes hacer una lista de tres acciones para esta semana. Frente a la sentencia solo puedes quedarte en la cama mirando el techo a las tres de la mañana.

*Y él, levantándose, reprendió al viento, y dijo al mar:  
Calla, enmudece. Y cesó el viento, y se hizo grande  
bonanza.*

MARCOS 4:39 (RVR1960)

## Escribe el hecho en una línea

Toma un papel y escribe lo que pasó en una sola frase, sin adjetivos y sin futuro. Perdí el empleo el martes. Mi esposo tiene un diagnóstico y empieza tratamiento en dos semanas. Debemos una cantidad y tenemos hasta el día quince.

Debajo escribe lo que tu cabeza le agregó. Vas a ver la diferencia de tamaño. Casi siempre el hecho cabe en un renglón y el relato ocupa media página. Ese ejercicio de dos minutos baja el pulso más que cualquier consejo.

## La hora en que el relato crece

El segundo golpe tiene horario. Crece de noche, cuando se apaga la casa y no hay nada que hacer con las manos. A las tres de la mañana ninguna cabeza humana evalúa bien un problema; solo lo agranda.

Aprende a decirte una frase sencilla: esto lo pienso mañana a las nueve. No es evasión, es cordura. Las decisiones importantes se toman con luz, con algo de comida adentro y de ser posible con alguien más escuchando.

“

El primer golpe te quita algo. El segundo te quita la capacidad de responder. Solo uno de los dos depende de ti.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál es el hecho, dicho en una sola línea sin adjetivos?
- ¿Qué sentencia le agregó tu mente que no está en el hecho?
- ¿A qué hora del día crece más tu segundo golpe?

## PRÁCTICA DE HOY

Escribe hoy el hecho en un renglón y debajo el relato completo.

Subraya en el relato lo que es dato comprobable. Guarda el papel y vuelve a leerlo mañana a las nueve de la mañana.

# Reunión de cubierta

# 02

*Qué se le dice a la familia y cuánto, según la edad*

**E**l instinto de muchos adultos es esconder la crisis para proteger a los niños. Es un instinto noble y suele salir mal, porque los niños no se enteran por las palabras: se enteran por el clima. Perciben la tensión, escuchan pedazos de llamadas y llenan los vacíos con algo peor de lo que pasa.

Lo que asusta a un niño no es la verdad; es la mezcla de tensión con silencio. Un hijo que no sabe qué pasa suele concluir dos cosas: que él tiene la culpa o que alguien se va a morir. La información clara, medida y a su nivel es un acto de cuidado.

Por eso conviene una reunión de cubierta: un momento breve, sentados, donde los adultos dicen tres cosas. Qué está pasando en palabras simples, qué va a cambiar en la rutina y qué no va a cambiar nunca. Esa tercera parte es la que sostiene a un niño.

*Siguiendo la verdad en amor, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo.*

EFESIOS 4:15 (RVR1960)

## La dosis según la edad

A un niño pequeño se le dice lo que le afecta a él, no el detalle financiero ni el pronóstico médico. Papá está buscando trabajo, por eso este año no salimos de paseo, pero seguimos aquí los dos y tú no tienes

que preocuparte por la plata. Eso es todo.

A un adolescente se le puede decir más, y conviene hacerlo, porque de todos modos ya lo intuye. Lo que no se le debe entregar es el rol de adulto: un hijo no es el confidente de las angustias de sus padres ni el consejero de la pareja.

## La frase que no puede faltar

Cierra siempre con lo que permanece. Sigue habiendo comida, sigue habiendo colegio, seguimos siendo tu papá y tu mamá, esto no es culpa tuya. Repítela aunque te parezca obvio; para un niño en crisis lo obvio deja de serlo.

Y deja una puerta abierta: si te queda una duda, me preguntas cuando quieras. Muchos niños se guardan una pregunta durante meses simplemente porque nadie les dijo que podían hacerla.

“

Los niños no se asustan con la verdad. Se asustan con la tensión que nadie explica.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué está imaginando tu hijo que tú no le has aclarado?
- ¿Le estás pidiendo a algún hijo que cargue un rol de adulto?
- ¿Qué cosas de tu casa no van a cambiar pase lo que pase?

## PRÁCTICA DE HOY

Convoca esta semana una reunión de diez minutos, sentados y sin televisión. Di qué pasa en dos frases, qué cambia en la rutina y tres cosas que no van a cambiar. Termina preguntando si alguien quiere preguntar algo.

# El triaje del hogar

*Qué se sostiene, qué se aplaza y qué se suelta ya*

**E**n una sala de urgencias nadie atiende en orden de llegada. Se clasifica: esto se atiende ahora, esto espera, esto no es urgente. Una familia en crisis necesita exactamente eso, porque el error más común es intentar sostener la vida entera al mismo nivel de siempre, con la mitad de la energía.

El agotamiento no viene solo del golpe. Viene de seguir cumpliendo compromisos que ya no corresponden a esta temporada: el cumpleaños con cincuenta invitados, el curso de inglés, el favor al vecino, la reunión que no aporta nada. Hay una dignidad enorme en decir este año no.

Suelta con fecha, no para siempre. Suspender no es fracasar. Un barco que entra en tormenta baja las velas; no las quema. Decirlo así, en voz alta y en familia, le quita a la renuncia el sabor amargo de la derrota.

*Despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante.*

HEBREOS 12:1 (RVR1960)

## Los tres innegociables

En medio del caos escoge tres cosas que se sostienen sí o sí. Suelen ser básicas: la comida de la noche juntos, el sueño de los niños a la misma hora y una conversación de pareja a la semana. Todo lo demás es

negociable.

Escríbelas y pégalas en la nevera. Cuando alguien pregunte si vamos a hacer tal cosa, la respuesta se vuelve fácil. Los innegociables no son ambición: son el mínimo que mantiene a una familia siendo familia.

## El costo de aparentar

Muchas familias se hunden más rápido por sostener la fachada que por la crisis misma. Se endeudan en un grado, en un quince años, en un regalo, para que nadie note que estamos mal. Esa deuda no la exige la vida, la exige el qué dirán.

Decir estamos en una temporada difícil es más barato y más honesto. Vas a descubrir que buena parte de la gente responde con respeto y a veces con ayuda, y que quien se aleja por eso no era compañía de tormenta.

“

Bajar las velas no es rendirse. Es lo que hace un barco que piensa llegar.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué compromiso estás sosteniendo solo por no dar explicaciones?
- ¿Cuáles serían tus tres innegociables de esta temporada?
- ¿Cuánto te está costando la fachada?

## PRÁCTICA DE HOY

Haz una lista de todo lo que tu familia sostiene esta semana. Marca cada renglón con sostener, aplazar o soltar. Cancela hoy mismo, con una frase amable y sin explicaciones largas, lo que marcaste para soltar.

# Anclajes en el agua

# 04

*Los rituales pequeños que sostienen cuando todo se mueve*

Cuando todo cambia de golpe, lo que salva a una familia no son las grandes decisiones sino las cosas que siguen ocurriendo a la misma hora. El tinto de las seis, la oración de treinta segundos antes de la comida, la canción del domingo, el beso antes de salir. Eso son anclajes.

Un anclaje funciona porque le dice al sistema nervioso de todos, incluidos los niños, que el mundo todavía tiene estructura. No resuelve el problema; sostiene a las personas mientras el problema se resuelve. Y en crisis largas, sostener es la mitad del trabajo.

Elige anclajes baratos, cortos y repetibles. Si dependen de dinero, de ánimo o de que todos estén de buen humor, se van a caer justo cuando más se necesitan. Dos minutos que sí ocurren valen más que un plan de una hora que se cae la primera semana.

*La cual tenemos como segura y firme ancla del alma,  
y que penetra hasta dentro del velo.*

HEBREOS 6:19 (RVR1960)

## La mesa aunque sea con huevos

La comida compartida es el anclaje más poderoso que tiene una familia latina, y sobrevive a cualquier presupuesto. Arroz con huevo en la misma mesa, a la misma hora, con los celulares boca abajo, vale más que un domicilio caro comido cada uno en su cuarto.

No hace falta que la conversación sea profunda. La sola presencia repetida comunica lo que las palabras no alcanzan: seguimos siendo estos, todavía nos sentamos juntos, esto no nos deshizo.

## La oración corta que sí se sostiene

En crisis, los devocionales largos se caen. Deja uno mínimo: una frase de gratitud y una petición, de pie, antes de comer. Treinta segundos. Que un hijo pueda decir hoy estoy asustado en voz alta delante de todos ya es un logro espiritual enorme.

Ese hábito diminuto le enseña a tu familia que a Dios se le habla en la temporada mala, no solo en la buena. Es la lección de fe más duradera que van a recibir de ti este año.

“

En la tormenta no salva lo grande que planeas, sino lo pequeño que sigue ocurriendo a la misma hora.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué costumbre pequeña se cayó desde que empezó la crisis?
- ¿Cuál podrías reponer esta semana sin que cueste dinero?
- ¿Qué anclaje te sostuvo a ti en la casa donde creciste?

## PRÁCTICA DE HOY

Escoge un anclaje de dos minutos y ponlo a la misma hora todos los días de esta semana. Uno solo. Si un día no se puede, se hace al día siguiente sin comentarios ni reproches.

# Tripulación, no rivales

*Por qué las parejas pelean justo cuando más se necesitan*

**H**ay un fenómeno cruel en las crisis: la pareja empieza a pelear más justo cuando más se necesita. No es porque se hayan dejado de querer. Es porque el miedo busca dónde aterrizar, y la persona más cercana es el aterrizaje más fácil.

El error se llama rival interno. Dos personas asustadas dejan de mirar el problema y se miran entre ellas: tú gastaste, tú no hiciste, tú no me apoyas. La energía que se necesitaba para achicar el agua se gasta en discutir de quién fue la culpa de la fuga.

La maniobra correcta es física antes que emocional: sentarse del mismo lado de la mesa, con el problema escrito enfrente. Suena a truco y funciona, porque le recuerda al cuerpo lo que la mente olvidó, que el adversario está afuera.

*Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.*

GÁLATAS 6:2 (RVR1960)

## Roles claros bajan la fricción

Buena parte de las peleas en crisis son de coordinación, no de amor.

Nadie sabe quién llama al banco, quién habla con el colegio, quién pide la cita médica. Repartir tareas con nombre y fecha elimina la mitad de las

discusiones de la semana.

Revisen una vez por semana, quince minutos, con una lista. No es una reunión romántica ni un espacio para reproches; es logística. El cariño vuelve mucho más fácil cuando el caos baja.

## Cada uno se asusta distinto

Uno se pone a limpiar, el otro se queda callado. Uno quiere hablar tres horas, el otro necesita dormir. Ninguna de las dos reacciones es falta de amor: son formas distintas de tramitar el susto.

Cuando entiendes eso, dejas de interpretar el silencio del otro como desprecio y su angustia como debilidad. Pregúntale a tu pareja qué necesita hoy en concreto, en vez de deducirlo. Casi nunca se acierta por deducción.

“

El miedo siempre busca a quién culpar, y elige al que tiene más cerca. No le des ese permiso.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué discusión reciente era en realidad miedo disfrazado de reproche?
- ¿Qué tareas de la crisis no tienen dueño claro en tu casa?
- ¿Cómo se asusta tu pareja y cómo te asustas tú?

## PRÁCTICA DE HOY

Siéntense hoy del mismo lado de la mesa con una hoja donde esté escrito el problema. Repartan tres tareas con nombre y fecha. No hablen de culpas en esos quince minutos.

# El duelo desfasado

# 06

*Cuando cada uno de la familia va en un tiempo distinto*

**E**n una misma casa, ante la misma pérdida, nadie duele al mismo ritmo. Uno llora la primera semana y a los dos meses quiere retomar la vida. Otro aguanta firme dos meses y se derrumba en el tercero. Y entonces empieza el reproche: a ti ya se te olvidó, tú nunca lo superas.

Ese desfase es normal y casi nadie lo sabe. El daño no lo hace la diferencia de ritmos; lo hace el juicio sobre el ritmo del otro. Cuando alguien siente que su forma de doler está mal, deja de dolerla en la casa y se la lleva para otra parte.

El acuerdo que salva es simple: aquí nadie apura a nadie y nadie retiene a nadie. Puedes reírte un martes sin traicionar a quien perdiste, y puedes llorar un domingo sin que eso sea falta de fe.

*Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran.*

ROMANOS 12:15 (RVR1960)

## Las frases que no ayudan

Dios lo necesitaba más, todo pasa por algo, ya deberías estar mejor. Se dicen con buena intención y aterrizan como una piedra. En la Escritura hay lamento, hay preguntas duras y hay llanto, y ninguno de esos fue

reprendido.

Lo que sí ayuda cabe en poco: estoy aquí, no sé qué decir, te acompaño. Y luego quedarse. La presencia callada sostiene más que cualquier explicación teológica ofrecida a destiempo.

## Los aniversarios del cuerpo

El cuerpo tiene memoria de fechas. La misma semana del año siguiente, el olor de un plato, una canción en la buseta, y la tristeza vuelve como el primer día sin motivo aparente. No es retroceso, es aniversario.

Anticípalos en familia. Saber que diciembre va a estar duro permite preparar el diciembre en vez de pelear en él. A veces basta con cambiar un detalle del ritual para que la fecha se pueda atravesar.

“

Nadie duele con el reloj de otro. El respeto por el ritmo ajeno es una forma de amor.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién de tu casa le estás pidiendo, sin decirlo, que ya esté mejor?
- ¿Qué fecha del calendario te va a pesar este año?
- ¿Qué frase bien intencionada te hizo más daño que bien?

## PRÁCTICA DE HOY

Dile hoy a una persona de tu familia una sola frase: no tienes que apurarte, yo te acompaño el tiempo que sea. No agregues consejo ni versículo. Solo eso.

# Pedir sin humillarse

*Cómo se recibe ayuda y cuándo hay que buscar profesionales*

**H**ay familias que se hunden con la despensa vacía y una agenda llena de gente que las habría ayudado. No pidieron. Por orgullo, por vergüenza, por aquello de que los trapos sucios se lavan en casa. Y esa frase, que suena a decencia, ha dejado a mucha gente sola en el peor momento.

Pedir bien es una habilidad. La clave es pedir concreto y a la persona adecuada. Nadie sabe responder a un estamos mal, pero casi todos saben responder a puedes recoger a los niños el jueves, o conoces a alguien que esté contratando en tal oficio.

Y aprender a recibir es parte del asunto. Quien no recibe le quita al otro la posibilidad de servir. La generosidad necesita alguien que abra la puerta y diga gracias, sin discursos y sin sentirse en deuda de por vida.

*Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.*

**SALMO 46:1 (RVR1960)**

## Cuándo se busca ayuda profesional

Hay señales que no se manejan solo con oración: insomnio sostenido por semanas, un hijo que dejó de comer o de hablar, tristeza que no cede en meses, consumo de alcohol para dormir, pensamientos de

hacerte daño. En cualquiera de esos casos, busca atención psicológica o médica cuanto antes.

La fe y la terapia no se contradicen. Orar y consultar a un profesional es la misma sensatez con la que un creyente se enyesa un brazo roto. Si en tu familia hay un pensamiento suicida, no esperes: busca atención urgente el mismo día y no dejes sola a esa persona.

## Cuando el peligro está adentro

Si en tu casa hay violencia física, amenazas, control económico o abuso hacia ti o hacia un hijo, eso no es una tormenta que se aguanta orando. La seguridad va primero. Busca ayuda de las autoridades y de personas de confianza fuera del hogar, y hazlo hoy.

La víctima nunca es la culpable, ni por lo que dijo, ni por lo que no hizo, ni por no haber tenido más fe. Ningún principio bíblico obliga a nadie a permanecer en un lugar donde su vida corre riesgo. Proteger es también obedecer.

“

Quien nunca recibe también está cerrando una puerta: la de alguien que quería servir.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué te impide pedir: el orgullo, la vergüenza o el miedo al no?
- ¿Qué necesidad concreta podrías pedirle a alguien esta semana?
- ¿Hay alguna señal en tu casa que ya requiera un profesional?

## PRÁCTICA DE HOY

Escribe tres necesidades concretas con verbo y fecha. Escoge una y pídesela hoy a una persona específica por mensaje. Si identificaste una señal de alerta, agenda la consulta antes de cerrar el día.

# Fe de intemperie

*Cómo se cree cuando el cielo parece cerrado*

**H**ay una fe de buen clima, que canta fácil y agradece rápido. Y hay otra que se aprende afuera, mojado, sin respuestas y sin ganas de cantar. Esa segunda no es una fe menor: es la que la Escritura muestra con más frecuencia y la que sostiene familias enteras.

El profeta Habacuc escribió una de las frases más honestas de la Biblia. Enumeró todo lo que no había: sin higuera, sin viñas, sin ganado, sin cosecha. Y después de decir que no había nada, dijo que aun así se alegraría en Dios. No negó la escasez; la nombró completa y siguió creyendo.

Eso es fe de intemperie: no fingir que la tormenta no existe ni exigirle a Dios un final feliz por escrito, sino sostener la relación mientras dura. Es menos vistosa que los testimonios de milagro y suele ser la que queda.

*Aunque la higuera no florezca, ni en las vides haya frutos... con todo, yo me alegraré en Jehová, y me gozaré en el Dios de mi salvación.*

HABACUC 3:17-18 (RVR1960)

## Se puede reclamar

Muchos creyentes se sienten culpables por estar bravos con Dios. Los salmos están llenos de reclamos: hasta cuándo, por qué te escondes, por qué me has desamparado. Dios no se ofende con la sinceridad de

un hijo que está sufriendo.

Lo que sí desgasta es el silencio educado. Decirle a Dios lo que realmente sientes, aunque suene feo, mantiene la relación viva. Las oraciones bonitas y falsas son las que terminan enfriando la fe.

## Cree lo que sabes, no lo que sientes

En la tormenta los sentimientos son pésimos informantes. Por eso conviene tener a la mano dos o tres verdades escritas, aprendidas en tiempos buenos, para leerlas en voz alta cuando no las sientas: Dios está presente, no me sueltan, esto no es castigo.

Leerlas sin emoción no es hipocresía. Es la misma disciplina del que se toma el remedio a la hora aunque no note el efecto. La emoción vuelve después, casi siempre por sorpresa.

“

La fe de buen clima canta. La fe de intemperie se queda, y esa es la que construye casas.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le estás llamando a Dios por miedo a sonar irrespetuoso?
- ¿Qué verdad sabes que es cierta aunque hoy no la sientas?
- ¿Cómo era tu oración antes de la crisis y cómo es ahora?

## PRÁCTICA DE HOY

Escribe una oración de reclamo honesto, con las palabras que de verdad usarías. Léela en voz alta a solas. Termínala con una sola frase de confianza, aunque te salga sin ganas.

# Lo que sí quedó

*El inventario que la crisis no alcanzó a llevarse*

**L**a crisis tiene un efecto óptico: agranda lo perdido hasta ocupar toda la pantalla. Una familia puede pasar meses hablando únicamente de lo que ya no está, mientras a su lado siguen ocurriendo cosas que no se han ido y que nadie nombra.

Hacer inventario de lo que quedó no es pensamiento positivo ni negación. Es un ejercicio de justicia con la realidad. Si vas a mirar el daño de frente, mira también lo que sigue en pie: un techo, un oficio, dos manos, un amigo que llamó, un hijo que todavía te busca.

Este ejercicio funciona mejor en voz alta y en familia. Lo que uno solo no logra ver, otro lo nombra. Y hay algo particular en escuchar a un hijo decir en la mesa lo que él considera que todavía tenemos.

*Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.*

LAMENTACIONES 3:22-23 (RVR1960)

## El cuaderno de las tres líneas

Consigue un cuaderno barato y escribe cada noche tres cosas concretas del día: alguien llamó, alcanzó la plata del pasaje, dormí cinco horas seguidas. Concretas, no espirituales de adorno. Tres líneas, no más.

En dos semanas ese cuaderno se vuelve una prueba difícil de discutir. Cuando la mente diga que no ha pasado nada bueno, vas a tener catorce páginas que dicen otra cosa, con tu propia letra.

## Misericordias de mañana

El profeta Jeremías escribió sobre las misericordias nuevas de cada mañana justo en medio de un libro de lamentos, no después. Es decir, lo dijo mientras dolía, sin esperar a que la situación mejorara.

Esa es la clave: no se agradece porque ya pasó, se agradece porque hoy hubo algo. Y esa costumbre pequeña, sostenida, va cambiando el clima de una casa antes de que cambien las circunstancias.

“

La pérdida grita y lo que queda susurra. Hay que escribirlo para poder oírlo.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué sigue en pie en tu vida que llevas semanas sin nombrar?
- ¿Quién estuvo cerca sin que se lo pidieras?
- ¿Qué capacidad tuya descubriste en esta temporada?

## PRÁCTICA DE HOY

Empieza esta noche el cuaderno de las tres líneas. Escribe tres hechos concretos del día de hoy. En la comida de mañana, pide que cada miembro de la familia diga uno.

# La costa nueva

*No se vuelve a lo de antes, se llega a otra parte*

Casi todas las familias en crisis tienen la misma esperanza secreta: que todo vuelva a ser como era. Es comprensible y es imposible. Una tormenta no devuelve al barco al puerto de salida; lo deja en otra costa, con la tripulación distinta y el mapa corregido.

Aceptar eso duele y libera. Mientras esperas la vida de antes, vives comparando y todo te sabe a menos. Cuando aceptas que hay una vida nueva por construir, empiezas a mirar lo que sí hay en esta orilla, que casi nunca es poco.

Muchas familias descubren después que en la tormenta ganaron cosas que no habrían tenido de otra forma: una verdad que se dijo por fin, una relación que se limpió, una capacidad que nadie sabía que estaba ahí. Nada de eso justifica el dolor. Simplemente lo acompaña.

*He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz;  
¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el  
desierto, y ríos en la soledad.*

ISAÍAS 43:19 (RVR1960)

## Contar bien la historia

Con el tiempo tu familia va a contar esta época en dos o tres frases. Vale la pena decidir cuáles. No hay que maquillar; se puede decir que fue durísimo, que hubo miedo, que a veces no supimos. Y agregar cómo se

sostuvieron y quién estuvo.

Esa versión honesta se les queda a los hijos como manual para sus propias tormentas. Un niño que oyó a sus papás decir la pasamos mal y salimos aprende algo que ninguna charla le enseña.

## Volverse compañía de otros

Tarde o temprano vas a conocer a una familia que apenas está entrando donde tú ya estuviste. No necesitan tu consejo experto ni tu testimonio triunfal: necesitan que alguien les diga que se puede cruzar y se quede un rato.

Ahí es donde el dolor deja de ser solo pérdida y se vuelve algo útil. No porque Dios lo haya mandado para eso, sino porque él sabe usar lo que atravesamos para sostener a otro que va detrás.

“

No vas a volver al puerto de salida. Vas a llegar a otro, y ese también es tuyo.

### PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué estás esperando que vuelva a ser como antes?
- ¿Qué se ganó en esta temporada que no habrías tenido de otro modo?
- ¿Cómo quieres que tus hijos cuenten este año dentro de veinte?

## PRÁCTICA DE HOY

Escribe en tres frases la historia de esta temporada como se la contarías a tus hijos dentro de diez años. Sin maquillar y sin dramatizar. Guárdala; volverás a leerla cuando esté más lejos.

# Después del agua

---

**S**i estás leyendo esto en plena tormenta, no necesitas un resumen bonito. Necesitas recordar dos o tres cosas y volver a lo tuyo. Que el hecho cabe en un renglón y el resto es relato. Que hay tres cosas que no se suspenden en tu casa. Que tu pareja no es el enemigo. Que pedir ayuda es maniobra, no derrota.

Y que hay maniobras que solo se aprenden mojado. Ninguna familia escoge esta escuela, pero muy pocas salen de ella sin haber aprendido a hablar más claro, a agradecer más despacio y a distinguir lo importante de lo que solo era urgente.

La tormenta no tiene la última palabra sobre tu casa. La tiene el que se levantó en la barca y le habló al viento, y que sigue estando en la barca aun cuando parece dormido. No te está juzgando por el miedo que sientes. Está contigo en el agua.



*Que Dios te dé un techo firme y manos que no se  
suelten. Que tu mesa siga puesta aunque sea  
sencilla, que tus hijos recuerden esta época como  
el año en que su familia se mantuvo unida, y que  
cuando pase la tormenta encuentres, en la costa  
nueva, más de lo que creías haber perdido.*

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

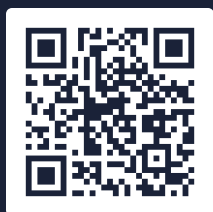
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

**312 629 5392**

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



**Escanea y aporta**

Te lleva a la página de aportes,  
donde también puedes descargar  
los otros libros de la biblioteca.

---

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

**Johana Heredia** · luzygracia.com · Bogotá, Colombia