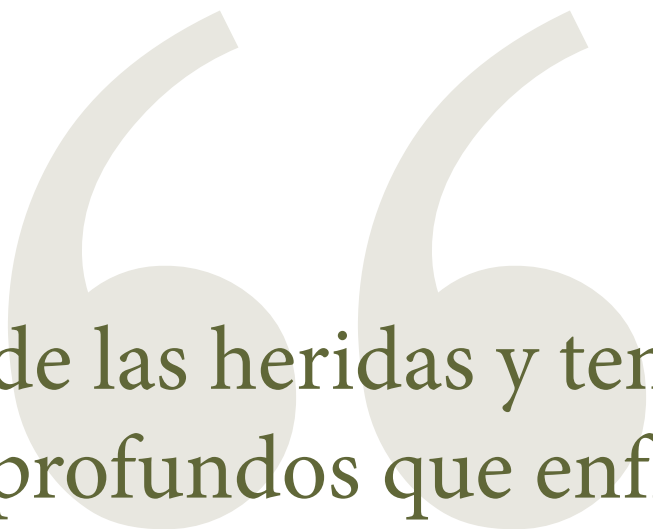




VIDEO 5

ESPERANZA Y MIEDO: ENTENDIENDO EL
CORAZÓN DE UNA MUJER EMBARAZADA



Uno de las heridas y temores más profundos que enfrenta una mujer embarazada es el sentimiento de que está completamente sola.

RESUMEN DEL VIDEO

En el quinto video, se invita a los participantes a comprender más profundamente los cinco miedos principales en el corazón de una mujer embarazada: (1) Estoy completamente sola, (2) No soy suficiente, (3) Todo depende de mí, (4) No hay lugar para este bebé en el corazón del padre, (5) No hay lugar para este bebé en el corazón de los miembros de mi familia. Comprender estos miedos reales abre un espacio en nuestros corazones para recibirla, apoyarla, amarla, esperar con ella y empoderarla para que haga un acto de fe en sí misma durante este tiempo de crisis.

ORACIÓN INICIAL

Santísima Trinidad, te alabamos y te damos gracias por amarnos a cada uno de nosotros hacia la vida. Te pedimos la gracia de recibir nuevamente el regalo de nuestra propia vida, para que podamos vivir profundamente nuestra verdadera identidad como tus amados hijos e hijas. Oramos para que cada persona pueda saberse elegida y amada, deseada desde el principio de los tiempos y sostenida en existencia en cada momento por tu amor. Padre, te pedimos que nos llenes de tu luz y nos renueves con tu paz. Espíritu Santo, te pedimos la valentía de pronunciar tu Palabra de vida; que nuestras acciones, palabras y pensamientos sirvan para sostener y proteger la dignidad y el valor de cada persona, y que nuestras vidas den testimonio radiante de la verdad de tu amor. Te lo pedimos por Jesucristo, nuestro Señor.

Amén.

INTRODUCCIÓN

Con suerte, en este punto del programa, los participantes comienzan a formar relaciones significativas entre sí. Aún así, se invita a los participantes a compartir algo que sea significativo para ellos porque compartir una experiencia importante es profundamente humanizador y fomenta la formación de confianza entre los participantes. Estas conexiones son esenciales para construir y mantener la comunidad.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: Guía para el Participante
*LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor
Todo lo Puede*

Instrucciones: Invite a los participantes a compartir su respuesta a la "Pregunta introductoria".

Recordatorios: Recuerde a los participantes los límites de tiempo (si los hay) y la confidencialidad.

PREGUNTA INTRODUCTORIA

Describe un momento en el que superaste un miedo.

Lea la pregunta dos veces y permita unos momentos para reflexionar en silencio.

VIDEO #5

ESPERANZA Y MIEDO: ENTENDIENDO EL CORAZÓN DE UNA MUJER EMBARAZADA



Tiempo: 10 minutos

Materiales:

Video 5: "Esperanza y miedo: entendiendo el corazón de una mujer embarazada"

Instrucciones: Presente el segmento de video.

Introducción de Muestra:

En este video, reflexionaremos sobre las realidades del miedo y la esperanza. Específicamente, exploraremos en detalle los cinco miedos principales en el corazón de una mujer embarazada: (1) Estoy sola, (2) No soy suficiente, (3) Todo depende de mí, (4) Hay no hay lugar para este bebé en el corazón del padre, (5) No hay lugar para este bebé en el corazón de los miembros de mi familia. Sólo comprendiendo estos miedos reales podremos abrir nuestro corazón para recibirla, amarla, ayudarla a reconocer su propia bondad y empoderarla para que haga un acto de fe en sí misma.

REFLEXIÓN INDIVIDUAL

Tiempo: 15-30 minutos

Espacio: Iglesia, si es posible, o un lugar tranquilo para la reflexión.

Materiales: Guía para el Participante *LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor Todo lo Puede*

Instrucciones: Transición al período de reflexión personal.

Recordatorios:

Recuerde a los participantes que este tiempo es para su reflexión personal y que no están obligados a responder todas las preguntas ni a reflexionar sobre cada pasaje de las Escrituras, sino que deben seguir los impulsos de Dios.

Se ofrecen pasajes y preguntas sugeridos para la oración.

En la Guía del Participante de *LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor Todo lo Puede* se proporciona espacio para tomar notas y llevar un diario.

CITAS BÍBLICAS PARA REFLEXIONAR

1 JUAN 4:18

“En el amor no hay temor. El amor perfecto echa fuera el temor”.

ISAÍAS 41:13

“Yo, Yavé, soy tu Dios; te tomo de la mano y te digo: ‘No temas, que yo vengo a ayudarte’”.

1 PEDRO 5:7

“Depositen en él todas sus preocupaciones, pues él cuida de ustedes”.

SALMO 34:4

“Busqué al Señor y me dio una respuesta y me libró de todos mis temores”.

DEUTERONOMIO 31:8

“Yavé irá delante de ti. El estará contigo; no te dejará ni te abandonará. No temas, pues, ni te desanimés”.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Hubo alguna palabra, frase o idea que resonó en mí? ¿Hubo algo nuevo para mí?
2. La hermana Benedicta, SV dice: “El miedo es una respuesta natural a una situación en la que te sientes impotente y abrumado”.
 - ¿Cuándo me he sentido impotente o abrumado? ¿Cuáles eran mis temores particulares?
 - ¿A qué miedos me aferro ahora? ¿He hablado alguna vez de mis miedos con Jesús? Date el espacio para reflexionar sobre esto e invita a Jesús a hacer brillar su luz en estos lugares. Su amor echa fuera todo temor.
3. Los miedos de una mujer embarazada en crisis son: el miedo a estar sola, el miedo a no ser suficiente, el miedo a tener que resolverlo todo y el miedo a que no haya lugar en el corazón de los demás para el bebé o ella misma. ¿Cómo he experimentado esos miedos en mi propia vida, incluso si no he experimentado un embarazo inesperado? ¿Puedo identificarme con esta experiencia de alguna manera?
4. La hermana Benedicta comparte: “Jesús prometió que ‘el amor perfecto echa fuera todo temor’. Realmente es verdad. Lo vemos todo el tiempo en nuestros propios corazones y en nuestras misiones. Sin embargo, primero debemos conocer a alguien antes de poder amar a esa persona. Por eso es tan importante conocer y comprender los temores comunes que agolpan y abruma el corazón de una mujer cuando descubre que está en un embarazo no planeado”.
 - ¿Quién es alguien a quien he llegado a conocer más profundamente con el tiempo? ¿Cómo ha cambiado mi amor por esa persona a medida que he llegado a conocerla más profundamente?
 - ¿Cómo me ha afectado comprender más las realidades interiores de una mujer en crisis? ¿Cómo cambia mi comprensión de lo que significa acompañar a una mujer en un embarazo inesperado?
5. ¿Ha habido algún momento en mi vida en el que alguien me brindó amor y apoyo para ayudarme a salir de un lugar de miedo? ¿Cómo se sintió eso? ¿Qué aprendí de esa experiencia?
6. ¿En qué momento de mi vida he hecho un acto de fe en mí mismo? ¿Los demás creyeron en mí? ¿Cómo me hizo sentir eso?
7. ¿Hay personas en mi vida a quienes podría sentir que el Señor me llama a acompañar y amar de una manera más intencional?
8. ¿Hay algún fruto de mi oración que me gustaría compartir con otros?

“

Toda mujer desea amar y ser amada. Y una mujer que sabe que es amada es capaz de hacer cualquier cosa.

”

DISCUSIÓN

Después de un período de reflexión personal y oración, los participantes se reúnen como un grupo grande para compartir y discutir.

Tiempo: 15-30 minutos

Materiales: Guía para el Participante *LA ESENCIA DE LA VIDA: El Amor Todo lo Puede*

Instrucciones: El facilitador pasa a la discusión grupal. Ofrezca pautas de conversación, si las utiliza.

Recordatorios:

Recuerde al grupo que mantenga la confidencialidad. Todos los comentarios e historias deben permanecer dentro del grupo.

Recuerde a los participantes que se les anima, pero no se les exige, que compartan.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Hay algún fruto de tu oración que te gustaría compartir con los demás?
2. Discuta los cinco miedos principales de una mujer embarazada y en crisis. ¿Alguno de ellos te sorprende? ¿Cómo afectan su comprensión de lo que es útil para una mujer en crisis?
3. La hermana Benedicta comparte: “Las mujeres a menudo nos dicen: ‘Mi novio me dijo que me apoyaría en lo que yo decidiera’. Pero no importa lo que él quiera decir con esa afirmación, la mujer lo entiende: él realmente quiere que aborte”. ¿Cómo resalta esto la importancia del lenguaje para afectar la decisión de una mujer sobre su vida o no? ¿Qué es lo que realmente quiere oír una mujer mientras lucha?
4. La hermana Juliana Guadalupe, SV dice: “Nosotras [Hermanas de la Vida] tratamos de ayudarla a ver que no está sola ... Estamos con ella, otros creen en ella y quieren ayudarla; muchos otros la han precedido en un viaje similar, desafiante pero hermoso”. A la luz de los miedos que experimenta una mujer, ¿cómo este enfoque ayuda a aliviar sus miedos? ¿Cómo la ayuda a prosperar?
5. La Hermana Benedicta dice: “Las mujeres tienen la increíble capacidad de sufrir por el otro. Son altruistas. Desafortunadamente, algunas mujeres incluso sufrirán un aborto para salvar una relación”. ¿De qué manera esta cita cambia tu perspectiva sobre la elección que una mujer hace cuando elige el aborto? ¿Es realmente libre en su elección?
6. ¿Cómo te afecta comprender las realidades interiores de una mujer en crisis? ¿Cambia o matiza tu comprensión de lo que significa ser provida?
7. ¿Cuáles son algunas formas en las que puedes ayudar a apoyar y alentar a las mujeres que están embarazadas y tienen dificultades?

“

¿Cuántas parejas jóvenes se han sentido temerosas, no necesariamente de que no hubiera un lugar físico, una habitación, una clínica, un hospital para que naciera su bebé, sino de que no habría lugar en los corazones de las personas que importaban; no habría lugar en los corazones de los padres de la joven? ¿Cuántas veces una joven ha ido vagando, confundida, sabiendo que no había lugar en el corazón del hombre que la había dejado embarazada? ¡Qué pobreza!

—CARDINAL O’CONNOR

”

CLAUSURA

Al final de la discusión grupal, el facilitador debe agradecer a los participantes por compartir y su participación en la discusión. El facilitador también puede preguntar si hay preguntas finales, comentarios o puntos de aclaración antes de proceder a la oración final.

¿Qué sigue a continuación?

Video 6: "Éxodo del miedo: acompañándola a la vida"

En la próxima sesión, los participantes explorarán la importancia de nuestra disposición de corazón en el trabajo de acompañamiento. Una mujer que está luchando con la realidad de su embarazo necesita a alguien que crea en ella y en su bondad, alguien que pueda darle el tiempo y el espacio para llorar, tener esperanza y expresar su corazón.

ORACIÓN FINAL

Jesús, te alabamos y te damos gracias por tu bondad y misericordia. Te pedimos derrames tu Espíritu sobre el mundo entero. Oramos para que cada persona pueda encontrar poderosamente tu amor hoy, y que todos lleguen a saber que la vida es un regalo que debe ser apreciado y protegido. Que la claridad y el poder de tu amor disipen los temores de cualquier mujer embarazada y vulnerable al aborto, y les dé el valor para seguir adelante con esperanza.

Te pedimos esto en tu nombre mientras oramos: Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio, ahora y siempre por los siglos de los siglos

Amén. Nuestra Señora de Guadalupe, Madre de la Vida, ruega por nosotros.

Copyright © 2025 Instituto McGrath para la Vida de la Iglesia,
Universidad de Notre Dame y Hermanas de la Vida

Laesenciadelavida.com