

SEMANA 3

# Cuando la comunidad duele

*Sanando heridas relacionales*

Serie: Construyendo tu Aldea

*Fresh Hope Español • Febrero*

## ■ Lectura Bíblica

*"Las heridas de un amigo sincero  
son mejores que muchos besos  
de un enemigo."*

— **Proverbios 27:6**

*"Si es posible, vivan en paz  
con todos."*

— **Romanos 12:18**

## ■ Puntos Principales

### 1 El conflicto es inevitable

Dos personas imperfectas eventualmente se lastimarán. El problema es el dolor constante o abusivo.

### 2 Heridas del pasado nos afectan hoy

Padres, amistades, comunidades de fe, parejas. Reconocer las heridas es el primer paso.

### 3 Cuándo persistir

Cuando ambos están dispuestos, hay arrepentimiento genuino, y la relación te ha nutrido más de lo que ha dañado.

## ■ Puntos Principales (cont.)

### 4 **Cuándo soltar**

Cuando es consistentemente dañina, hay abuso, no respetan límites, o has hecho todo lo posible.

### 5 **Perdonar ≠ Reconciliar**

El perdón es para tu libertad. La reconciliación requiere que ambos estén dispuestos y sea seguro.

## ■ ■ Preguntas para Reflexión

1. ¿Hay heridas del pasado que aún te afectan?
2. ¿Cómo distingues una relación difícil de una dañina?
3. ¿Te resulta difícil perdonar o mantener límites?
4. ¿Hay alguna relación que necesitas replantear?

## ■ Reflexión

**Podemos perdonar sin reconciliar.  
Podemos amar sin dar acceso ilimitado.  
Podemos sanar mientras protegemos  
nuestro corazón.**

## ■ Práctica de la Semana

- ¿Qué herida cargas de esa relación?
- ¿Has podido perdonar? ¿Qué te lo impide?
- ¿Esa persona debería tener acceso a tu círculo interno?
- ¿Qué límite necesitas establecer?

## ■ Oración

*Señor, ayúdame a perdonar  
lo que necesito perdonar.  
Sana mi corazón para que pueda  
amar de nuevo sin miedo.*

Fresh Hope Español

*Donde la fe y la salud mental se encuentran*