

un lugar llamado
HOGAR





**SEMANA
TRES**

**HERIDAS
DENTRO
DE
CASA**



DÍA 1: Hay Heridas Que No Se Ven

Octubre 19, 2026

Salmo 147:3 NTV

Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.

Hay heridas que nadie puede ver. No necesitan una venda, no dejan cicatrices visibles y, sin embargo, pueden acompañarnos durante muchos años.

Quizás fueron las palabras de alguien que amábamos. Una promesa que nunca se cumplió. Una ausencia que todavía nos duele. O aquella ocasión en que necesitábamos comprensión y solamente encontramos indiferencia.

Y lo más difícil es que algunas de esas heridas sucedieron precisamente en el lugar donde esperábamos sentirnos más seguros: **nuestro hogar**.

Con el paso del tiempo aprendemos a continuar con nuestra vida. Trabajamos, sonreímos, compartimos la mesa y cumplimos nuestras responsabilidades. Pero eso no significa necesariamente que todo haya sanado.

PODEMOS APRENDER A VIVIR CON UNA HERIDA, SIN QUE ESO SIGNIFIQUE QUE HAYA DEJADO DE DOLERNOS.

Por eso me conmueven tanto las palabras del salmista: *“Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.”* **¡Qué hermosa imagen nos da él salmista de nuestro Dios!**

Y nos recuerda; que Dios conoce esas heridas que nunca hemos sabido explicar. Conoce las palabras que todavía recordamos y las lágrimas que quizás hemos derramado cuando nadie nos estaba mirando.

Pero no es un Dios indiferente con quienes tienen un corazón quebrantado, sino a uno que se acerca para sanar y vendar sus heridas.

Tal vez durante mucho tiempo has intentado esconder lo que te duele, pensando que hablar de ello sería una señal de debilidad. Pero **delante de Dios no necesitas aparentar que todo está bien**. Puedes acercarte con sinceridad y confianza, para decirle: *“Señor, esto me lastimó ... Pensé que ya lo había superado, pero todavía me duele ... Necesito que sanes mi corazón.”*

La sanidad no siempre sucede de inmediato. Algunas heridas requieren tiempo, avanzar con conversaciones difíciles y acompañamiento. Pero podemos comenzar llevando nuestro dolor delante de aquel que conoce nuestro corazón.



**NO TIENES QUE ESPERAR A QUE DEJE DE DOLERTE
PARA ACERCARTE A DIOS. PUEDES ACERCARTE A ÉL
PRECISAMENTE PORQUE TODAVÍA TE DUELE.**

PARA RECORDAR

¿PARA QUÉ HABRÍAMOS DE ESCONDER UNA HERIDA QUE DIOS YA CONOCE Y QUIERE SANAR?

PIENSA

¿Hay alguna experiencia dolorosa dentro de mi familia que todavía influye en la manera en que me siento o me relaciono con los demás?

APLICA

Dedica hoy unos minutos a solas con Dios. Identifica una herida que todavía te duele y háblale de ella con sinceridad. No intentes justificarla ni minimizarla. Simplemente comienza por reconocerla delante del Señor.

ORA

Señor, tú conoces mi corazón y sabes cuánto me han dolido algunas experiencias. Hoy quiero dejar de esconder mis heridas delante de ti. Ayúdame a reconocer lo que necesito sanar y acompáñame en ese proceso. No permitas que mi dolor siga gobernando mi vida ni mis relaciones. En el nombre de Jesús. Amén.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DÍA 2: No Dejes Que Eches Raíces

Octubre 20, 2026

Hebreos 12:15 NTV

Cuidense unos a otros, para que ninguno de ustedes deje de recibir la gracia de Dios. Tengan cuidado de que no brote ninguna raíz venenosa de amargura, la cual los trastorne a ustedes y envenene a muchos.

Hay algo que siempre me ha llamado la atención de las raíces: casi nunca podemos verlas.

Podemos caminar junto a un árbol, disfrutar de su sombra y admirar sus ramas, sin pensar demasiado en lo que está creciendo debajo de la tierra. Pero **lo que sucede bajo la superficie termina influyendo directa e inevitablemente en lo que vemos por fuera.**

Algo parecido puede suceder con nuestro corazón.

Una ofensa que nunca enfrentamos, una decepción que seguimos recordando o una conversación que terminó lastimándonos pueden convertirse, con el tiempo, en resentimientos que comienzan a echar raíces.

Y aunque nadie los vea, terminan manifestándose en nuestras palabras, pensamientos, actitudes y relaciones.

Quizás antes disfrutabas conversar con alguien de tu familia, pero ahora cualquier comentario te molesta. Tal vez una situación que ocurrió hace años sigue apareciendo cada vez que tienen un desacuerdo.

No siempre sucede de manera intencional. A veces simplemente hemos permitido que el resentimiento permanezca demasiado tiempo en nuestro interior.

La Biblia nos advierte sobre **una raíz venenosa de amargura** que puede afectar a muchos. El contexto de Hebreos nos llama a cuidar nuestra vida espiritual y la de nuestra comunidad. Y esa advertencia también nos ayuda a reflexionar sobre lo que puede ocurrir en nuestras familias.

Porque: **la amargura rara vez afecta solamente a quien la guarda.**

Un conflicto entre esposos puede terminar afectando a los hijos. Una diferencia entre hermanos puede dividir reuniones familiares. Y personas que nunca participaron en la ofensa pueden terminar sufriendo sus consecuencias.

Una herida puede haber comenzado entre dos personas, pero la amargura puede terminar afectando a toda una familia.

Por eso la importancia del consejo que Hebreos 12:15 ... *“Cuidense ... Tengan cuidado de que*



DÍA 3: Que La Historia No Se Repita

Octubre 21, 2026

Génesis 50:20 NVI

Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente.

Hay cosas que aprendemos en casa sin que nadie se sienta a enseñárnoslas.

Aprendemos cómo se expresa el cariño, cómo se enfrentan los desacuerdos, cómo se responde al enojo y hasta cómo se pide perdón.

Observamos a nuestros padres, escuchamos sus palabras y, sin darnos cuenta, algunas de esas experiencias comienzan a formar parte de nuestra manera de relacionarnos.

Muchas de ellas son hermosas y merecen permanecer en nuestra familia. Pero otras quizás necesitamos dejarlas atrás.

Tal vez creciste en un ambiente donde los problemas se resolvían gritando. Quizás escuchaste palabras que te hicieron sentir que nunca eras suficientemente bueno. O aprendiste que reconocer un error era una señal de debilidad.

Y un día descubres que estás haciendo con tus hijos o con tu cónyuge algunas de las mismas cosas que tanto te lastimaron.

La historia de José nos enseña algo extraordinario.

Sus hermanos lo rechazaron, lo vendieron como esclavo y le causaron un sufrimiento profundo. Años después, cuando José tenía autoridad en Egipto y ellos dependían de su ayuda, tuvo la oportunidad de responder de otra manera.

José no negó el daño que había recibido. De hecho; reconoció que sus hermanos habían querido hacerle mal. Sin embargo, **decidió no reproducir aquella maldad**. Y en lugar de destruirlos, los sostuvo y cuidó de sus familias.

José no podía cambiar lo que sus hermanos le habían hecho, pero no tenía que convertirse en alguien que actuara como ellos.

La forma de responder de José ante sus hermanos, es una ¡Enseñanza tan importante para nuestros hogares hoy!

Quizás no podemos cambiar la manera en que fuimos tratados cuando éramos niños, pero podemos cuidar la manera en que hoy tratamos a nuestros hijos.



DÍA 4: La Bondad Comienza En Casa

Octubre 22, 2026

Efesios 4:32 NTV

Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo.

Hay una pregunta que quizás pocas veces nos hacemos: ***¿Cómo se sienten las personas que viven conmigo cuando están a mi lado?***

No me refiero a lo que sienten cuando estamos de buen humor, cuando todo marcha bien o cuando estamos disfrutando de un momento especial. Me refiero también a los días difíciles. Cuando estamos cansados. Cuando algo nos preocupa. Cuando alguien comete un error o las cosas no salen como esperábamos.

Porque es precisamente en esos momentos cuando nuestra manera de tratar a los demás puede marcar una gran diferencia.

A veces somos muy cuidadosos con las personas que apenas conocemos. Les hablamos con amabilidad, escuchamos sus opiniones y procuramos no ofenderlas. Pero al llegar a casa, donde están las personas que más amamos, podemos descuidar esos mismos detalles.

Quizás porque pensamos que ellas nos conocen, que comprenderán nuestro cansancio o que sabrán que las amamos aunque no siempre se lo demostremos.

Sin embargo, **el amor también necesita expresarse en nuestra manera de hablar y de responder**. El apóstol Pablo nos invita a ser amables y de buen corazón.

La **amabilidad** se hace visible en nuestras palabras y acciones. La compasión nos permite reconocer que las personas que amamos también tienen sentimientos, preocupaciones y necesidades.

Un esposo puede demostrar bondad **escuchando a su esposa sin interrumpirla**.

Una madre puede mostrar compasión **al intentar comprender lo que preocupa a su hijo antes de corregirlo**.

Un hijo puede expresar **consideración al responder con respeto, incluso cuando no está de acuerdo con sus padres**.

Y todos podemos aprender **a enfrentar los conflictos sin utilizar palabras que humillen o lastimen**.



Por eso decimos que ... *“La bondad comienza en casa.”*

La bondad **no significa que no existan problemas; significa que no tenemos que lastimarnos para enfrentarlos.**

Quizás no podamos cambiar inmediatamente todas las dificultades de nuestro hogar, pero sí podemos comenzar a cambiar la manera en que nos tratamos mientras las enfrentamos.

No subestimemos el valor de una respuesta amable, una palabra de ánimo, un abrazo oportuno o unos minutos de atención sincera.

A VECES SON ESOS PEQUEÑOS GESTOS LOS QUE COMIENZAN A TRANSFORMAR EL AMBIENTE DE NUESTRA CASA.

Porque la gracia de Dios no solamente nos ayuda a enfrentar lo que nos lastimó; también nos enseña a construir relaciones diferentes.

PARA RECORDAR

LA GRACIA QUE HEMOS RECIBIDO DE CRISTO DEBE HACERSE VISIBLE EN LA MANERA EN QUE TRATAMOS A NUESTRA FAMILIA.

PIENSA

¿Las personas que viven conmigo encuentran en mis palabras y actitudes bondad, respeto y comprensión?

APLICA

Hoy practica intencionalmente la amabilidad con alguien de tu hogar. Escucha sin interrumpir, expresa una palabra de aprecio o responde con paciencia en una situación que normalmente te haría reaccionar con enojo.

ORA

Señor, enséñame a tratar a mi familia con la bondad y la compasión que tú has mostrado conmigo. Ayúdame a cuidar mis palabras, escuchar con atención y responder con amor, especialmente en los momentos difíciles. Que mi hogar sea un lugar donde tu gracia pueda sentirse en nuestra manera de relacionarnos. En el nombre de Jesús. Amén.



DÍA 5: El Perdón También Construye Hogares

Octubre 23, 2026

Proverbios 17:9 NTV

Cuando se perdona una falta, el amor florece, pero mantenerla presente separa a los amigos íntimos.

Recuerdo que una de las cosas más hermosas de compartir la vida en familia es que acumulamos historias. Algunas nos hacen reír cada vez que las recordamos. Otras nos llenan de gratitud. Y algunas, aunque hayan pasado muchos años, todavía pueden hacernos sentir tristeza.

Porque **donde hay personas que se aman también habrá momentos en los que se lastimen.**

Habrán palabras que no debimos decir, decisiones que causaron decepción, malentendidos y ocasiones en las que no respondimos como debíamos.

Por eso, si queremos construir hogares saludables, necesitamos comprender necesariamente algo: **el perdón no puede ser una práctica reservada solamente para las grandes crisis familiares.**

Necesitamos aprender a **perdonarnos también en la vida cotidiana.**

Proverbios 17:9 nos recuerda que el amor prospera cuando se perdona una falta, mientras que insistir constantemente en ella puede terminar separando a las personas.

Imagina lo difícil que sería vivir en una casa donde cada equivocación se guarda para utilizarla en la siguiente discusión. Donde una disculpa nunca es suficiente y los errores del pasado aparecen una y otra vez. Así ... con el tiempo, el hogar puede convertirse en un lugar donde todos caminan con temor de equivocarse.

Pero **el perdón nos ayuda a construir un ambiente diferente.** Un lugar donde podemos reconocer nuestros errores sin buscar excusas, pedir perdón con sinceridad y trabajar para reparar el daño que hemos causado.

Eso no significa ignorar los problemas ni fingir que nada sucedió. Algunas heridas requieren conversaciones difíciles, cambios reales y tiempo para reconstruir la confianza. Pero sí significa que **no queremos hacer del resentimiento una costumbre dentro de nuestra familia.**

Quizás hoy necesitas acercarte a alguien y decirle: *“Reconozco que te lastimé ... Perdóname ... Quiero hacerlo mejor.”* O quizás necesitas comenzar delante de Dios el proceso de perdonar una ofensa que todavía te duele.

No siempre será fácil, pero la gracia de Cristo puede ayudarnos a dar esos pasos.



El perdón no cambia lo que sucedió, pero puede cambiar lo que estamos construyendo dentro del hogar.

PARA RECORDAR

EL PERDÓN NO BORRA EL PASADO, PERO PUEDE IMPEDIR QUE LAS HERIDAS SIGAN ESCRIBIENDO NUESTRO FUTURO.

PIENSA

¿Hay alguna relación dentro de mi familia que necesita una disculpa sincera, una conversación pendiente o un primer paso hacia el perdón?

APLICA

Si has lastimado a alguien, toma la iniciativa de reconocer tu error y pedir perdón sin justificarte. Si eres tú quien ha sido herido, dedica tiempo a orar por esa situación y considera cuál sería un paso seguro y saludable hacia la sanidad.

ORA

Señor, gracias por el perdón que he recibido por medio de Jesucristo. Ayúdame a reconocer mis errores con humildad y a no permitir que el resentimiento gobierne mis relaciones. Dame sabiduría para enfrentar las heridas con verdad, gracia y amor. Enséñanos a practicar el perdón en nuestro hogar. En el nombre de Jesús. Amén.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DÍA 6: Todavía Se Puede Comenzar De Nuevo

Octubre 24, 2026

Colosenses 3:13 NTV

Sean comprensivos con las faltas de los demás y perdonen a todo el que los ofenda. Recuerden que el Señor los perdonó a ustedes, así que ustedes deben perdonar a otros.

Hay momentos en los que, al mirar nuestra familia, pensamos en todas las cosas que nos hubiera gustado hacer de una manera diferente.

Quizás recordamos conversaciones que terminaron mal, palabras que nunca debimos pronunciar o momentos importantes en los que no estuvimos presentes.

Tal vez pensamos en la relación con nuestros hijos, en nuestro matrimonio o en algún familiar con quien dejamos de hablar hace mucho tiempo.

Y una pregunta puede comenzar a rondar nuestro corazón: ***¿Será demasiado tarde para cambiar las cosas?***

Quisiera decirte algo: **no podemos regresar al pasado y borrar lo que sucedió, pero con la ayuda de Dios podemos comenzar a construir algo diferente a partir de hoy.**

Eso es parte de la esperanza que encontramos en la gracia de Jesucristo.

Pablo nos recuerda en Colosenses 3:13 que debemos ser comprensivos y perdonarnos unos a otros, tomando como referencia el perdón que nosotros mismos hemos recibido del Señor.

No se trata simplemente de intentar ser mejores personas por nuestras propias fuerzas. Se trata de **permitir que la gracia de Dios transforme nuestro corazón y nuestra manera de relacionarnos.**

Quizás durante años has pensado: *“En mi familia siempre hemos sido así.”*

Tal vez has llegado a creer que ciertas relaciones nunca podrán mejorar, que algunas conversaciones jamás sucederán o que las heridas del pasado determinarán para siempre el ambiente de tu hogar. Pero **nuestra historia no tiene que terminar donde comenzaron nuestras heridas.**

Dios puede ayudarnos a reconocer nuestros errores, abandonar actitudes dañinas, aprender a perdonar y construir relaciones marcadas por la bondad y la compasión.

Eso no significa que todas las relaciones serán restauradas inmediatamente. Algunas **necesitan tiempo, responsabilidad, límites saludables y cambios que demuestren sinceridad.**



Pero aun cuando no podamos controlar las decisiones de los demás, sí podemos responder a lo que Dios está haciendo en nuestro propio corazón.

Quizás el primer paso sea una disculpa.

Tal vez sea una conversación que hemos estado evitando.

O quizás sea reconocer que necesitamos ayuda para enfrentar una herida que todavía no hemos podido sanar.

Lo importante es no resignarnos a pensar que nada puede cambiar.

Las heridas de nuestro hogar no están fuera del alcance de la Gracia de Dios.

Y mientras seguimos construyendo nuestro hogar, recordemos que no necesitamos ser una familia perfecta para experimentar la presencia de Dios.

Necesitamos ser **una familia dispuesta a escuchar su Palabra, reconocer sus errores y permitir que su gracia transforme nuestra manera de vivir.**

PARA RECORDAR

**LOS NUEVOS COMIENZOS EN LA FAMILIA NO OCURREN
POR CASUALIDAD; COMIENZAN CON HUMILDAD,
PERDÓN Y DECISIONES DIFERENTES.**

PIENSA

Si pudiera dar un solo paso para que mi hogar sea un lugar más saludable, amoroso y lleno de gracia, ¿cuál sería?

APLICA

Busca un momento tranquilo para conversar con tu familia. Pregúntense: *«¿Qué podemos comenzar a hacer diferente para cuidarnos mejor?»*

Escuchen las respuestas sin interrumpirse ni culparse. Después, elijan una acción sencilla que puedan practicar durante la próxima semana.

ORA

Señor, gracias porque tu gracia es mayor que nuestras heridas y nuestros errores. Hoy ponemos delante de ti nuestra familia, nuestras relaciones y aquello que todavía necesita sanidad. Danos humildad para reconocer nuestras faltas, amor para tratarnos mejor y sabiduría para dar pasos hacia la restauración. Que nuestro hogar sea un lugar donde tu presencia transforme nuestra manera de vivir. En el nombre de Jesús. Amén.



Lined area for writing, consisting of multiple horizontal lines.



Lined area for writing, consisting of multiple horizontal lines.