

¿CÓMO SEGUIR EN PIE?

10 principios para el “arte de vivir”



World Vision

RON VAN DER SPOEL

En colaboración con World Vision



El arte de vivir

La resiliencia es la capacidad de adaptación para procurar la mejor manera de vivir en cualquier situación en la que te encuentres. La resiliencia te enseña a mantenerte cerca de ti mismo y de los demás a pesar de las circunstancias. El arte de vivir busca los fundamentos más profundos de tu existencia, el suelo bajo el que afirmar tu camino. Si tu vida está bien enraizada, como un árbol lo está en la tierra, puedes soportar las tormentas más fuertes. Para los cristianos, ese fundamento bajo nuestros pies es Dios, autor y consumidor de la fe. Confiamos nuestra vida a Aquel que nos creó, nos ama y nos enseña a vivir bien. A lo largo de la Biblia descubrimos lecciones de vida de Dios para nosotros.

En este folleto sobre la resiliencia encontrarás diez lecciones sobre el arte con ejemplos de personajes bíblicos. Además, descubrirás cómo los niños y niñas para los que trabaja World Vision y los adultos que les rodean ponen en práctica este arte de vivir en sus situaciones concretas. Esperamos que estos principios te ayuden también a ti en el arte de vivir.

En nombre de World Vision,

Ron van der Spoel



Índice

PRINCIPIO 1 – Puedes elegir	5
PRINCIPIO 2 – No te sorprendas	9
PRINCIPIO 3 – No depende de ti	13
PRINCIPIO 4 – Siempre hay una razón para seguir adelante	17
PRINCIPIO 5 – Sé agradecido	21
PRINCIPIO 6 – Salir de la tormenta fortalecido	25
PRINCIPIO 7 – Centrarse en los demás	29
PRINCIPIO 8 – Piensa en soluciones	33
PRINCIPIO 9 – ¡Está permitido quejarse!	37
PRINCIPIO 10 – No estás solo	41
¿Qué opina World Vision de la resiliencia?	45
Epílogo	47

PRINCIPIO 1



Puedes elegir

La famosa psicóloga judía Edith Eva Eger tenía 15 años cuando fue enviada al campo de concentración de Auschwitz. Junto a ella y una de sus hermanas iba su madre que fue mandada a la cámara de gas inmediatamente. Edith atravesó un infierno. En el tren hacia el campo de exterminio su madre le dijo: “Recuerda siempre que la gente puede quitarte todo lo que posees, pero no pueden arrebatar tus pensamientos más íntimos”. La joven Edith nunca olvidó este consejo y comprendió que siempre se puede elegir cómo afrontar cualquier situación por dura que sea. Más tarde describió esta lección de vida que aprendió en Auschwitz en su libro “La Elección”.

La clave del arte de vivir

La clave del arte de vivir es darse cuenta de que, aunque te encuentres en circunstancias difíciles tú puedes elegir cómo afrontarlas. ¿Eliges tirar la toalla o eliges enfrentarte a lo que te ocurre? Se trata de comprender profundamente que tú eres mucho más que la situación en la que te encuentras. Tu identidad no está determinada por las circunstancias, aunque te arrollen como una ola. Un enfermo es más que su enfermedad.

Una persona de luto es más que su pena.

En estos momentos es importante elegir

Elige mirarte a ti mismo y a tu situación y piensa cómo quieres afrontarla. Puedes proponerte escribir tus experiencias al final del día u obligarte a escribir cada mañana lo que vas a hacer para luchar, aunque sientas que no tienes ni la fuerza ni la energía necesaria. Ante la adversidad es importante decirse a sí mismo que se puede elegir. Esto no implica que la situación vaya a cambiar, pero sí tu forma de afrontarla. Si reflexionas de manera consciente sobre lo que estás viviendo puedes arrostrar las dificultades y recuperar el control de tu vida.

Toma las riendas de tu vida

Alguien que lo puso en práctica fue Viktor Frankl, un hombre que, al igual que Edith Eva Eger, sobrevivió a Auschwitz. Lo hizo escribiendo lo que les ocurría en trozos de papel que encontró en el campo de concentración. Había decidido escribir un libro sobre cómo reaccionaban los presos ante las atrocidades que vivían. Esta decisión de escribir le permitió salir adelante. ¡Ese es el arte de vivir!

Un buen ejemplo del arte de vivir en la Biblia

Un gran ejemplo de este estilo de vida en la Biblia es José (puedes leer su historia en Génesis 37 y 39-50). Siendo el onceavo hijo de los doce que tuvo Jacob fue el preferido de su ya anciano padre. Sus hermanos en un ataque de celos deciden vender a José como esclavo. Termina en Egipto con Potifar, un hombre prominente. En lugar de lamentarse, se esfuerza al máximo y asciende rápidamente en la gran corte egipcia. Las cosas vuelven a torcerse por una falsa acusación de comportamiento transgresor hacia la mujer de Potifar. Ahora, el judío José termina en una prisión egipcia. De nuevo tiene que elegir cómo afrontar el varapalo y de nuevo saca lo mejor de sí mismo. Consigue un buen trabajo en la cárcel y, tras una larga historia, acaba ocupando el más alto cargo en Egipto como mano derecha del faraón.

Sacar algo bueno de la adversidad

El patrón queda claro en la vida de José. Cada vez que es agraviado o se enfrenta a la adversidad elige sacar algo bueno. Busca lo que puede hacer en lugar de lamentarse por lo que ya no tiene o no puede hacer. Sospecho que tuvo sus días malos. Creo que José debió llorar con frecuencia tendido sobre su cama. Pero aun así se levanta y actúa. Hace el bien a las personas con las que trata y elige una forma positiva de enfrentarse a la dificultad. ¡Ese es el arte de vivir!



GIFT: “Elegí aprender a lidiar con el desastre”.

Gift Karonga de 46 años vive en la aldea verde del distrito 5, a cargo del jefe Matsiwo. Gift tiene cuatro hijos, tres niños y una niña. Perdió a su mujer en febrero de 2019 tras una corta enfermedad. Gift es miembro del Comité de Protección Civil del Distrito.

“Asistí a varios cursos de formación en los que aprendí sobre cómo podemos prepararnos mejor como comunidad ante las catástrofes. Mediante un juego de roles aprendimos a coordinar la asistencia en caso de catástrofe. También he seguido un curso básico de primeros auxilios y espero que World Vision pueda ayudarme a seguir formándome. Con estos conocimientos puedo salvar la vida de personas necesitadas”.

PRINCIPIO 2

No te sorprendas

Toda persona quiere ser feliz. Cuando pensamos en la felicidad nos imaginamos una vida sin preocupaciones, en la que tenemos todo lo que necesitamos y en la que nos rodeamos de gente amable que nos aprecia. Debemos disfrutar de las experiencias bonitas, de los encuentros agradables y de las buenas relaciones con nuestros amigos, seres queridos, compañeros de trabajo... Hay mucho de bueno en esta vida, pero también sabemos que nuestra existencia es vulnerable y que a veces las cosas cambian de repente. En el libro de Génesis leemos que la ruptura del hombre con Dios afectó a toda su vida y a toda la creación. Hay una grieta en la existencia de todas las personas. Nos damos cuenta de nuestra fragilidad cuando perdemos la salud, cuando el amor se desmorona, las amistades desaparecen o el trabajo es inestable. Aunque procuramos evitar estas situaciones con todas nuestras fuerzas, nos damos cuenta de que la felicidad no se puede programar. No tener el control absoluto de la vida provoca miedo e inseguridad.



Nadie sale indemne de la vida

El arte de vivir consiste en aceptar que el sufrimiento, los contratiempos y las dificultades forman parte de la vida. No se pueden evitar, nadie sale indemne de la vida. Una vez conocí a un líder cristiano en Sri Lanka que me dijo: “¿Sabes cuál es la diferencia entre nosotros, los orientales, y vosotros, los occidentales? Vosotros tenéis miedo a sufrir. Nosotros, aceptamos que el sufrimiento forma parte de la vida”. En lugar de intentar ansiosamente evitar todos los peligros posibles, es mucho mejor ser consciente de que el sufrimiento es parte de la vida. Las decepciones, los contratiempos, las enfermedades u otras dificultades son inevitables. El arte de vivir conlleva que no hay que enfrentarse a los varapalos de la vida con desesperación, sino que hay que asumir que los problemas pueden llamar a nuestra puerta. Disfruta del presente, de lo que tienes y no te sorprendas si un día la realidad se oscurece.

Todo tiene su tiempo

En la Biblia, esta actitud ante la vida está expresada magistralmente por Salomón en el libro de Eclesiastés. El capítulo 3 ofrece una larga lista de circunstancias transitorias: “Para todo lo que sucede hay una hora, un tiempo para todo lo que hay bajo el cielo. Hay un tiempo para dar a luz y un tiempo para morir, un tiempo para plantar y un tiempo para comer. Un tiempo para llorar y un tiempo para reír, un tiempo para llorar y un tiempo para bailar”. De este modo, enumera toda una serie de circunstancias que acontecen en el transcurrir de la vida. El autor enfatiza que la vida tiene altibajos, momentos dulces y amargos. Puede que te resulte difícil de asimilar, sin embargo, hay una nota de esperanza: aunque las cosas ahora vayan mal, vendrán tiempos mejores.

La luz en el túnel

Darse cuenta de que la dificultad que estás experimentando ahora cambiará, y te sentirás diferente es clave en el arte de vivir. También en tu situación habrá luz al final del túnel. El libro de Eclesiastés termina su resumen con esta lección: “Dios ha dado a cada cosa su lugar en el tiempo... pero el hombre no puede comprender la obra de Dios desde el principio hasta el final” (v. 11). Recuerda que por muy cambiantes que sean

las circunstancias, Dios está ahí, no se le van de las manos, sabe cómo funciona la vida y te sostiene con firmeza. No podemos prever el futuro, no podemos imaginar qué va a pasar más allá de hoy o mañana, pero sabemos que Dios tiene sus ojos puestos sobre nosotros y nos acompaña a cada paso. Esta certeza ayuda a vivir la vida sin miedo. ¡Ese es el arte de vivir!



MARTINE: No te preguntes “¿por qué yo?” sino “¿por qué no yo?”.

Martine tiene 16 años y vive en la República Democrática del Congo, uno de los lugares más peligrosos del mundo. Los niños afectados por conflictos y catástrofes se enfrentan a formas extremas de abuso, explotación y violencia. Gracias a un parlamento infantil organizado por World Vision, esta joven brillante y enérgica se ha convertido en defensora de otros niños y niñas vulnerables.

“Defiendo los derechos de los niños porque yo misma soy una víctima. Tras la muerte de mi padre, el resto de la familia no nos aceptó. No obtuvimos nada de la herencia porque mi padre sólo tenía hijas. Mis primos se quedaron con todo lo que teníamos. Esto me motivó a involucrarme en la lucha por los derechos de los niños. Quiero que las niñas sean iguales a los niños, quiero que las niñas tengan las mismas oportunidades que los niños.

PRINCIPIO 3

No eres tú

En su libro *The Gift*, Edith Eva Eger resume las lecciones de vida que aprendió durante su estancia en Auschwitz y mientras trabajó como psicóloga dando apoyo a personas gravemente traumatizadas. Lo hace describiendo doce creencias negativas con las que muchas personas luchan. Una de las creencias que menciona es que las personas que atraviesan una situación difícil tienden a pensar que es por su culpa y se dicen a sí mismas frases dañinas como “hay algo malo en mí”, “debo haber hecho algo malo” o “me merezco esto”. De forma consciente o inconsciente la persona alimenta pensamientos negativos sobre sí misma para dar una explicación al sufrimiento: “será mi culpa”.



¿Por qué yo?

Según muchos psicólogos la pregunta “¿Por qué yo?”, “¿por qué me tiene que pasar esto a mí?” es una de las más comunes. Parece que nos apresuramos a culparnos de las situaciones que nos suceden. Qué duda cabe que si hemos tomado malas decisiones viviremos sus consecuencias: si alguien fuma mucho es posible que enferme. Sin embargo, la mayoría de las veces sufrimos por cuestiones que no tienen que ver nada con nuestras decisiones, situaciones en las que no tenemos capacidad de decidir o actuar y, como tenemos la necesidad de interpretar lo que sucede buscamos la causa en nosotros mismos. Esto hace que terminemos en una espiral negativa de pensamientos desacertados.

Piensa de forma positiva

El arte de vivir en este caso consiste en aprender a controlar tus pensamientos negativos irreales y practicar los pensamientos positivos realistas. En lo más profundo de ti sabes que no eres tú, que no es cierto que siempre te pasen cosas malas. Se puede escapar de este ciclo de negatividad practicando conscientemente el pensamiento positivo. Personalmente lo que más me ayuda es abrir mi Biblia y leer lo que Dios piensa de mí. Su amor incondicional siempre me ayuda a superar los pensamientos negativos y a disfrutar de mi relación con mi Padre Celestial y con Jesús, que dio su vida por mí.

Eres una persona valiosa

El Salmo 73 es un buen ejemplo bíblico sobre cómo superar los pensamientos negativos sobre uno mismo. El salmista se compara con la gente que le rodea, que tiene un comportamiento antisocial y menos ético que él pero a quienes aparentemente les va bien. Dice: “Miré con envidia a los necios, envidié la felicidad de los que hacen el mal” (v. 3). El autor se atasca en sus propios pensamientos: “Así que seguí pensando, quería saber por qué. Era una pregunta que me atormentaba” (v. 16). Se pregunta “¿Por qué está pasando esto y por qué a mí? Pero entonces se produce el cambio en él: “Hasta que entré en el santuario de Dios...” (v. 17). Allí descubre: “Pero ahora sé que siempre estoy contigo, me llevas de la mano y me conduces según tu plan” (v. 23,24). Así es como funciona el arte de vivir. Si te miras

a ti mismo, te dejas llevar por pensamientos sombríos, pero si te miras a través de los ojos del Señor, te das cuenta de que eres amado, de que eres una persona valiosa para Él.

Le pasa a todo el mundo

El arte de vivir es dejar de preguntarse y buscar infructuosamente ¿por qué a mí? Es descubrir que el sufrimiento que vives no es por tu culpa y que todo el mundo sufre de una manera u otra. Independientemente de los que estés pasando puedes aprender a mirar a la gente que te quiere y al Señor, quien te sostiene. Este hábito te libera de la negatividad.



TESSA:

“Estaba deprimida. Podría haberme quedado sentada, pero ¡No lo hice!”.

“Mi futuro era muy incierto. Cuando World Vision puso en marcha su programa de formación empresarial, decidí apuntarme. Allí aprendí a montar mi propio negocio y a hacer productos creativos con materiales naturales. Mis amigos y yo aprendimos a hacer nuestras propias cajas de pañuelos con jacintos de agua. Entonces, World Vision nos ayudó a comercializar nuestros productos. Nuestros padres y el gobierno local vieron lo que hacíamos y apoyaron nuestro negocio. Por ejemplo, nos invitaron a la reunión anual de nuestra comunidad y nos presentaron como ejemplo de los beneficios de la participación de los jóvenes. También asignaron un presupuesto para apoyarnos. Estamos aprendiendo a defendernos por nosotros mismos y a sacar nuestros negocios hacia adelante.

PRINCIPIO 4

Siempre hay una razón para seguir adelante

Un hombre cumplía cadena perpetua en la isla de Robben en Sudáfrica. Sabía que salir de aquella prisión era prácticamente imposible. Sin embargo, Nelson Mandela -que era su nombre-, no tiró la toalla. Aprendió el afrikáans que era el idioma de los guardias para poder comunicarse con ellos. Además, se preparó a diario para dirigir su país si alguna vez era liberado. A pesar de ser un prisionero de por vida siguió esperando su liberación. Siguió creyendo en un cambio político y social en Sudáfrica. Cuando después de 27 años llegó el día de su liberación, estaba en forma, preparado y listo para dirigir el país en un momento histórico para sus gentes. Nelson Mandela mantuvo viva la esperanza.

Ningún hombre puede vivir sin esperanza

La esperanza te ayuda a mirar más allá de la situación y enfocarte en el futuro. Todavía no sabes cómo serán las cosas, pero esperas un futuro mejor. Y esa esperanza te da fuerza. Crees que un día las cosas serán diferentes, por eso perseveras. El psiquiatra Viktor Frankl describió este



principio en su libro “El hombre en busca de sentido” en el que narra sus experiencias en Auschwitz. Todos buscamos una vida con significado, una vida con valor, que tenga sentido. La clave está en descubrir cuál es el sentido de tu existencia, aunque tengas que pasar por tu Auschwitz particular. Cuando todo se torna oscuro dentro ti, cuesta encontrar sentido a la situación. Viktor empezó a observar a sus compañeros de prisión y a escribir sobre cómo se comportaban. Mantuvo firme en su mente la idea de escribir un libro cuando saliera del campo de concentración. El hecho de que albergara la esperanza de salir y la persiguiera activamente le ayudó a superar los años de tortura en Auschwitz. Dedicó tantas horas a la observación que llegó a intuir cuál de sus compañeros de prisión moriría al día siguiente. Lo notaba porque dejaban de lavarse los dientes con carbón vegetal, dejaban de cuidarse porque habían perdido la esperanza de ser liberados. Y los que perdían la esperanza, morían en 24 horas.

La esperanza es la única forma de dar sentido a tu vida

El arte de vivir consiste en mantener la esperanza, en seguir esperando que las cosas cambien. Cuando estás en medio del problema piensas que nunca se acabará. Ya no luchas contra tus pensamientos y sentimientos negativos porque estás seguro de que nada se va a resolver. Pero el arte de la vida es mantener la esperanza. Sólo a través de la esperanza se puede dar sentido a lo que te está sucediendo ahora.

Un pequeño rayo de esperanza

Encontramos un buen ejemplo en la historia bíblica de Ester, una joven judía sorprendentemente bella. Vive en el centro de la poderosa Persia, actual Irán. Cuando el rey de Persia quiere ampliar su harén, sus sirvientes recorren el país en busca de las chicas más bellas y descubren a Ester. Se la llevan y la preparan para satisfacer al rey. Pronto se convierte en su amante favorita, pero es y sigue siendo una prisionera en el harén. Cuando el alto funcionario Amán trama el exterminio del pueblo judío, su tío Mardoqueo la convoca para que solicite audiencia al rey y suplique por su pueblo. En aquella época y en aquella corte estaba estrictamente prohibido que una mujer del harén pidiese hablar con el rey. Hacerlo es nada menos que un intento de suicidio. En resumen, Ester

está metida en un problema grave. En medio de tanta oscuridad hay un pequeño rayo de esperanza, algo que da sentido a su encierro en el harén. Al menos puede dar sentido a su humilde posición arriesgando su vida por defender a su pueblo. Puede salvar el pueblo judío. Su decisión la lleva a pronunciar las famosas palabras: “Si perezco, bueno, entonces pereceré” (Ester 4:16). La esperanza de la salvación de su pueblo le da el valor y la fuerza para seguir adelante, a pesar de que básicamente se enfrenta a la muerte con su acción. Pero ella va, agasaja al rey con comida y bebida y aboga sin miedo por su pueblo. La esperanza de salvación da sentido a su reclusión en el harén y le permite hacer cosas inauditas. Y funciona, el rey destruye la orden de genocidio de los judíos y hace colgar a su instigador.

Una razón para seguir adelante

El arte de vivir de Esther y de Viktor Frankl nos enseña que en las situaciones más oscuras de tu vida siempre se debe mantener la esperanza. Esta actitud garantiza que lo que estás viviendo ahora cobre sentido, que no sea en vano, que resulte útil para el futuro. Por lo tanto, siempre hay una razón para seguir adelante.



PAY:

“Mi sueño es ayudar a otros a alcanzar sus sueños”.

Tengo un hermano y dos hermanas. Mis padres se esforzaron por mantenernos. Apenas había dinero para pagar la comida. Los gastos médicos, la ropa y las tasas escolares también suponían un problema. Con la ayuda de World Vision, pude completar mi educación. A través de ellos, recibí un uniforme escolar, cuadernos y pagamos las tasas escolares. Me uní al foro de los niños. Allí desarrollé mi capacidad de liderazgo. Mi sueño era ser profesor y mantener a mi familia. Ahora soy profesor asistente en el instituto. Como profesor, puedo ayudar a mis alumnos a alcanzar sus sueños”.

PRINCIPIO 5

Sé agradecido

Cuando nuestras tres hijas eran pequeñas y las acostábamos por la noche hacíamos un repaso del día con cada una. Los días en los que habían pasado un mal rato en el colegio o había ocurrido algo con los amigos les pedíamos que nombraran tres cosas buenas que habían vivido. Este hábito ayudaba a que se dieran cuenta de que no todo había salido mal, que también habían disfrutado de cosas buenas. Les ayudaba a dormirse tranquilas.

¿Por qué estás agradecido?

El arte de vivir es aprender a buscar en todas las circunstancias lo que ha ido bien, lo que es bello y todo lo que es digno de agradecer. Cuando estás en medio de un problema o una pena, todo parece oscuro y sientes que no hay nada hermoso en tu vida. Es lógico, porque el miedo o la tristeza te inundan como una ola y controlan todo tu ser. La clave es enseñarte a ti mismo a mirar la vida de una manera más realista, porque, por muy mal que vayan las cosas, tu vida siempre es más que la enfermedad, la pena o la dificultad con la que te toca lidiar. Todavía tienes un techo sobre tu



cabeza, comida en la mesa y una cama para dormir. Aún más importante que lo que tienes, es que siempre habrá gente que se preocupe por ti, que quiera cuidarte, que te quiera. El arte de vivir consiste en centrarse en lo que se tiene en lugar de enfocarse en lo que no se tiene. No significa que trivialices las dificultades si no que des cabida tanto a lo bello como a lo difícil. Entonces descubrirás que todavía hay muchas cosas buenas que hacen que la vida merezca la pena.

Querer cambiar cosas que no se pueden cambiar

Lo contrario de ser agradecido es la ingratitud. Viene de querer cambiar cosas que no se pueden cambiar. No se puede ser siempre como los demás, tener lo que los demás tienen. Haciendo una analogía con el mundo animal, si eres un mono no deberías querer ser una jirafa porque puede llegar muy alto, o ser un león porque puede rugir muy fuerte. No busques lo que otros tienen y tú no tienes. Te diré lo que sí puedes hacer: ¡asegúrate de ser un buen mono y da las gracias porque ni el león ni la jirafa pueden escalar con tanta facilidad como tú!

Sé agradecido a Dios en todas las circunstancias

El arte de vivir consiste en aprender a dar las gracias por lo que tienes y puedes hacer. Creo que esto es también lo que Pablo quiere decir a los miembros de la iglesia de Tesalónica: "... Dad gracias a Dios en todas las circunstancias, porque eso es lo que Él quiere de vosotros" (1 Ts 5:18). El propio Pablo vivió un sufrimiento increíble y aprendió a dar gracias a Dios durante circunstancias adversas, porque aún en medio de ella Él está con nosotros.

Él está a tu lado

A veces te preguntas por qué Dios no interviene. El arte de vivir es la consciencia de que Él está a tu lado y esta convicción te ayuda a seguir adelante. Esta es la lección de vida más importante en tiempos difíciles: ¡no es la situación sino la relación lo que determina mi vida! Mientras haya alguien que te quiera y te valore, mientras camines con Dios como Enoc (Gn 5:22) siempre habrá un motivo para estar agradecido y una razón para continuar. ¡Anímate a ser agradecido! ¿Qué te parece si al final de cada

día difícil escribes una lista de tres cosas buenas que te hayan sucedido?



ROBINAH:

“Tengo dones y talentos. Los tengo y voy a usarlos. Pase lo que pase”.

Robinah es profesora en Kyambigambire, Uganda. Como consecuencia de la pandemia de la Covid-19 se quedó sin trabajo porque las escuelas cerraron. Los niños recibían el material didáctico en casa para seguir con sus clases pero Robinah perdió ingresos. Para poder mantenerse, creó su propio negocio. Ahora fabrica y vende bolsos. Cuando se le pregunta cómo afronta las consecuencias de la pandemia, lo tiene muy claro: “Si dedicas tu vida a Dios, puedes con todo”.

PRINCIPIO 6

Salir de la tormenta fortalecido

Es bien sabido que los árboles de la linde de un bosque echan raíces más profundas y resistentes que los árboles del interior. La razón es que los árboles de la linde están expuestos al viento constantemente por lo que para sostenerse se adhieren con mayor firmeza a la tierra. Cuanto más viento tengan que soportar durante su ciclo vital más profundas serán las raíces. Así que se hacen más fuertes debido a los vientos contrarios.

Descubre lo que es realmente valioso

¿Podría ser también cierto que las personas que experimentan muchas dificultades se hacen más fuertes? Creo que sí. A menudo se oye decir a quienes han estado gravemente enfermos que su enfermedad los ha transformado para bien, que han descubierto el verdadero valor de sus vidas a través de la dificultad. Algunas personas incluso dicen que cuando miran atrás se dan cuenta de que las crisis fueron un motor para vivir una vida mejor enfocada. Por supuesto, no todo el mundo piensa igual, pero significa que experimentar dificultades y contratiempos no tiene que implicar que tu vida se paralice. Incluso entonces, y quizás especialmente entonces, puedes hacerte más



fuerte y crecer como ser humano. El sufrimiento no es un signo de debilidad, sino una oportunidad para hacerse más fuerte.

¿De qué se trata realmente?

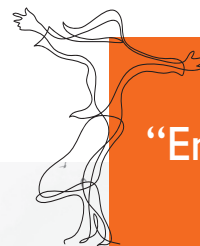
Nos han educado con la idea de que tenemos que rendir, que somos responsables de nuestra propia vida y de nuestro éxito. Si te va bien, te va bien, razonamos, y si te va mal, es evidente que algo no has hecho bien. Si lo pasas mal, has fracasado. Esa es a menudo la creencia inconsciente de muchos. Qué pena que pienses así, porque no es cierto. La vida es mucho más compleja que la simple ecuación de que ser bueno se premia con la felicidad y el fracaso con la infelicidad. Es precisamente cuando las cosas van mal que puedes aprender lecciones sobre la vida que no puedes descubrir de ninguna otra manera. Cuando sufres sientes que te rompes por dentro, pero no para salir de ahí con las manos vacías, sino precisamente para descubrir el verdadero significado de la vida, quién eres realmente y quiénes son tus seres queridos y tus amigos. Y , desde luego, quién es Dios para ti.

La poda te hace florecer

Jesús habla sobre principio de resiliencia cuando te sientes derrotado por las circunstancias. Juan 15 recoge las últimas palabras que Jesús dirige a sus discípulos la misma noche en la que iba a ser entregado en la cruz. Se detiene en una viña a las afueras de la puerta de Jerusalén y les dice: “Yo soy como una vid, vosotros sois las ramas que están conectados a la vid, es decir, a Mí. Y mi Padre es el viñador”. ¿Qué hace el viñador con los pámpanos en los que va a crecer el fruto? Jesús lo dice así: “... poda toda rama que da fruto”. Para evitar que crezcan más hojas que uvas, el viticultor tiene que podar la vid una y otra vez. Se eliminan aún las hojas más verdes y se cortan las ramas hasta dejarlas reducidas a unos pocos centímetros. Pareciera que no queda nada. Sin embargo, sólo así la vid dará sus frutos más deliciosos. Jesús dice a sus discípulos: para haceros más fuertes y dar más fruto espiritual es necesario limpiar lo que estorba de vuestras vidas. Solo así descubriremos lo que es un lastre para nosotros y lo que es fructífero.

¿Qué descubro?

Sin poda no puedes crecer como ser humano. El sufrimiento que atraviesas funciona como una poda. Pierdes cosas, personas, el control y parece que tu vida ya no vale nada. Pero resulta que después de haber perdido tanto, descubres cosas que antes estaban escondidas bajo la presión diaria o bajo las ambiciones y preocupaciones. Ahora, que apenas queda nada de lo que tenías, ves florecer en tu vida cosas que no esperabas. ¿Siempre es así? No, sólo lo descubres cuando estás abierto a ello. Por eso el arte de vivir es también el arte de preguntarse, en los períodos difíciles: ¿qué estoy aprendiendo de estas circunstancias?, ¿qué estoy descubriendo? Quienes se atreven a plantear estas preguntas descubrirán que pueden salir fortalecidos de la tormenta.



MEGHLA

“En los momentos más duros de mi vida aprendí una lección clave”.

Los padres de Meghla se divorciaron cuando ella tenía cinco años. Su madre abandonó el país en busca de trabajo. Meghla se sentía muy sola. Cuando su padre falleció la vida de Meghla se derrumbó. “Me involucré en el programa de Educación Basada en Habilidades para la Vida de World Vision y aprendí sobre los efectos del matrimonio infantil, los problemas sociales, el control de las emociones y la expresión de mi opinión. Las clases me devolvieron la confianza en mí misma”.

Pero entonces su madre y su tía decidieron que debía casarse. Meghla acudió a su profesor y pidió ayuda a sus amigos. Ahora, Meghla es miembro del Foro de Niños y Jóvenes de World Vision en Bangladesh. Lucha por la prevención de los matrimonios infantiles. También se está formando como trabajadora social. Meghla es una fuente de inspiración para muchos jóvenes.

PRINCIPIO 7

Centrarse en los demás

Los numerosos estudios realizados por los psicólogos para averiguar qué hace que las personas sean más felices han arrojado siempre los mismos resultados. Las personas no son más felices cuando tienen más dinero y más bienes materiales. Sin duda, es agradable disfrutar de la abundancia durante un tiempo, pero luego te acostumbras y la sensación de felicidad desaparece. La gente tampoco es más feliz cuando alcanza los puestos más altos en su trabajo porque cada ascenso viene acompañado de más responsabilidad. Ni siquiera es más feliz con más tiempo libre, porque resulta difícil llenarlo de forma significativa. Las personas son felices cuando significan algo para los demás, cuando son importantes para alguien. Hemos sido creados como seres sociales y, por tanto, sólo nos sentimos plenamente realizados cuando nos relacionamos con los demás. Ser capaces de estar ahí para otro ser humano es una condición para la felicidad duradera. Por supuesto, siempre hay excepciones, algunas personas prefieren vivir solas, pero son las menos.



Un mundo propio y pequeño

Las personas que atraviesan un profundo sufrimiento tienen la tendencia a encerrarse en su pequeño mundo de enfermedad, luto o miseria. El sufrimiento prolongado hace que uno se sienta solo, porque nadie puede sentir lo que tú sientes, nadie puede entenderte realmente, nadie está pasando por lo que tú estás pasando. Es comprensible que te repliegues sobre ti mismo, pero eso no te ayuda, sigues dando vueltas en círculos concéntricos a tu miseria y soledad.

Ama a tu prójimo

Lo que sí ayuda según las conclusiones de los psicólogos tras sus investigaciones y lo que enseña la Biblia desde hace siglos es a ¡amar a tu prójimo! Pon tu atención y dedica tiempo y energía en los demás. Cuando te centras en las personas que te rodean, te elevas por encima de tus propias dificultades y dejas espacio para lo que otra persona está viviendo, pensando o sintiendo. Reflexiona sobre cómo puedes significar algo para otro, entonces eres más que un ser humano que sufre; entonces también eres el hombre o la mujer que se preocupa y que, por lo tanto, también es significativo para los demás. Eso realmente marca la diferencia, para la otra persona, y también para ti mismo. Ya no estás solo; vuelves a darle propósito y sentido a tu vida. Tu vecino te necesita. Los que ayudan a los demás se ayudan a sí mismos en la misma medida.

La prosperidad de la ciudad es también tu prosperidad

La Biblia lo expresa con claridad en Jeremías 29:7. Allí Dios, a través del profeta Jeremías, le dice al pueblo judío cómo debe vivir el cautiverio. Están atrapados en la capital del enemigo, en Babilonia. Están literalmente de luto: “En los arroyos de Babilonia nos sentamos, y también lloramos”. Sólo quieren una cosa y es volver lo antes posible a su propia tierra de Israel. Dios les dice que estarán en Babilonia por un tiempo largo, que su miseria durará mucho tiempo. Pero luego, en el v. 7, Dios también les dice cuál es la mejor manera de aprovechar el tiempo: “Orad al Señor por la ciudad a la que os he llevado y esforzaos por hacerla prosperar, porque la prosperidad de la ciudad es también vuestra prosperidad.” En realidad, Dios está diciendo que en lugar de afligirse por su situación, deben com-

prometerse con la gente con la que conviven allí, aunque sea su enemiga.

Pon tu atención en los demás

Cuando oras por otra persona te centras en esa persona y no en ti mismo. Cuando empiezas a comprometerte con el bienestar de los demás, tu atención ya no se centra en tu situación, sino en la del otro. Y eso crea espacio, oxigena, te ayuda a ponerte en marcha. El Señor enseña que al apoyar a otros hacia su bienestar alcanzarás también el tuyo. Si te centras en el otro, tú mismo serás bendecido. Dios lo dice, los psicólogos lo confirman y la experiencia de muchos refuerza este principio del arte de vivir. Puede que no te sientas preparado para ayudar a los demás cuando tú mismo necesitas ayuda, pero si decides hacer algo por el otro, por pequeño que sea, descubrirás que eso también te beneficia a ti.



DELLA: “He aprendido a cuidar de los más vulnerables”

Della, tiene quince años y vive en Jambu Hamlet, en el pueblo de Sayang Sedayu, Indonesia.

“Antes de que se creara el foro infantil en mi pueblo había muchos problemas entre los jóvenes, como la delincuencia, relaciones sexuales sin control y un alto consumo de tabaco. A través de World Vision recibimos formación sobre los derechos de los niños. Aprendimos a plantear los problemas de los jóvenes de nuestro pueblo al consejo de la aldea. La situación ha mejorado mucho ahora. Cada vez que hay un problema actuamos inmediatamente junto con el grupo de trabajo de protección de mujeres y niños. A través del Foro de la Infancia, he aprendido a cuidar de los demás, especialmente de los niños más vulnerables. Por ejemplo, hemos recogido dinero para un amigo que está enfermo y tiene muchos gastos médicos. Llamamos a las puertas de nuestros vecinos y recaudamos 4.616.000 RP en tres días. Le dimos el dinero a sus padres. Estaban contentos y nosotros también, por supuesto”.

PRINCIPIO 8

Piensa en soluciones

Hay un vídeo que circula por YouTube de unas personas en una escalera mecánica. A mitad de camino la escalera mecánica se detiene de repente. Parece una avería. Se miran. Un hombre empieza a gritar pidiendo ayuda, una mujer le sigue. Se quedan parados. Refunfuñan porque no pueden avanzar más y piden ayuda, pero ¡no se les ocurre subir andando el último tramo de la escalera mecánica tal y como lo harían si estuviesen en una escalera normal! La escalera mecánica ya no funciona y en lugar de tomar la solución más lógica y sencilla, se quedan estancados.

Huir, paralizarse o luchar

Estos verbos describen tres reacciones típicas de las personas que atraviesan un período difícil. La vida ya no es como solía ser. Todo parece distinto. ¿Cómo afrontar la nueva situación? La reacción habitual es, como en el caso de las personas en la escalera mecánica, mirar a tu alrededor con desesperación y pedir ayuda. Es una reacción comprensible y natural ante lo desconocido. Huir o paralizarse son las reacciones más comunes y resultan las más naturales para muchas personas: tratar de escapar de los



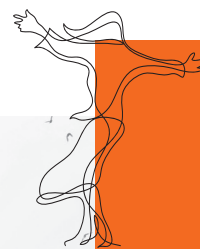
problemas, a veces incluso buscar refugio en el alcohol u otras adicciones o, paralizarse, no hacer nada, quedarse quieto y esperar. Sin embargo, ninguna de las dos reacciones ayuda a afrontar las circunstancias de manera adecuada. El arte de vivir es luchar, es buscar la manera de sacar de la situación difícil en algo bueno. A menudo no se puede cambiar la situación, pero sí se puede cambiar la forma de arrostrarla. Este aspecto del arte de la vida es el del pensamiento centrado en la solución.

Buscando una solución

Encontramos un buen ejemplo de la búsqueda de una solución en aquellos jóvenes deportistas que, debido a un accidente o a una enfermedad han perdido un brazo o una pierna, por lo que ahora están discapacitados y pegados a su silla de ruedas. Sufrieron y se afligieron por el drama vivido, pero empezaron a luchar y se preguntaron qué podían hacer a pesar de su discapacidad. Buscaron una solución a su deseo de seguir practicando deporte y ahora son jugadores paralímpicos que luchan por el éxito jugando partidos de alto nivel.

No te detengas por nada ni por nadie

Pensar en términos de búsqueda de soluciones es lo que hace Nehemías en el libro del mismo nombre. Ocupa un alto cargo en la corte del rey persa Artajerjes, pero oye cómo todo está en ruinas en su país Israel. Las murallas de Jerusalén son una ruina y las puertas están derribadas. Nadie hace nada para cambiar la situación. Entonces Nehemías, con la aprobación del rey, se dirige a Jerusalén y retoma de inmediato la reconstrucción de la ciudad. Sufre mucha oposición, él y sus colaboradores son atacados sin respiro y sus enemigos obstaculizan la reconstrucción, pero él persevera. Con una lanza en una mano y una paleta para el cemento en la otra, él junto a muchos israelitas se pusieron manos a la obra y no dejaron que nada ni nadie los detuviera. Buscaron salida a cada contrariedad que se les presentó y así la muralla que llevaba años en ruinas acabó reconstruida en cincuenta días. Este es un ejemplo del arte de vivir de Nehemías.



BIDIBIDI:
“No hacer nada era una opción,
pero decimos hacer algo
divertido y útil”.

Historia Campo de Refugiados BidiBidi Uganda.

Imagina que eres un adolescente, tienes que huir del peligro y ahora vives en un campo de refugiados, apretujado junto a otros refugiados en una choza. No hay mucho que hacer. Pasas el rato con tus amigos. De repente se desata la pandemia de la covid-19. Hay que instruir a la gente sobre cómo prevenir la infección. La pregunta está servida: ¿cómo se puede hacer? Un grupo de jóvenes sudaneses puso en práctica sus talentos musicales, bailando raps y componiendo canciones que luego enseñaron a todos. Así se convirtieron en una herramienta clave para luchar contra la covid-19.

PRINCIPIO 9

Tienes permiso para quejarte

Después de los aspectos mencionados del arte de vivir que nos ayudan a mantenernos fuertes en la tormenta, ahora es el momento de hablar de otra clave. En medio de la reflexión sobre las soluciones, el enfoque en los demás y la elección repetida de seguir adelante en lugar de tirar la toalla es bueno hacer una pausa de vez en cuando y respirar profundo. Incluso para aquellos que son resilientes, el dolor, la pena o la decepción están ahí y pueden acabar agotando. Permitirse expresar esos pensamientos y sentimientos difíciles de vez en cuando, para desahogarse, forma parte del arte de vivir. Es importante saber la diferencia entre vivir resignado y reconocer el dolor y la pena que están ahí. Puedes quejarte sin caer en la desesperación. Puedes llorar sin dejarte llevar por la tristeza. Se puede llevar la pena sin deprimirse. Eso también es el arte de vivir.

Abre tu corazón

Si no te quejas parece que consigues alejar los sentimientos deprimen-tes pero lo cierto es que van a resurgir en los momentos más inespera-dos. Permite a tu corazón que tome aire y se oxigene, que suspire, que se



queje. Esta práctica te ayuda a atravesar el valle y escalar la montaña. Lo importante cuando oxigenes tu corazón es que no lo hagas tú solo, sino que tengas a alguien que te escuche, que se tome en serio tu queja y te ayude a retomar las riendas. También es importante que no acudas siempre a esa persona de confianza sólo para quejarte, la mayoría de los oídos no tiene la capacidad de soportar una queja continua. Comparte también con ella las batallas ganadas, los pasos que das hacia la victoria.

En Dios hay espacio para la queja

El espacio para la queja también se encuentra en la Biblia. Los salmistas expresan molestia con frecuencia antes sus miserias, sufrimientos y las cargas pesadas de la vida. Un ejemplo ilustrador lo encontramos en el Salmo 130: “Desde las profundidades clamo a ti, Señor. Señor, escucha mi voz, estate atento, escucha mi grito pidiendo misericordia”. Puedes ir delante del Señor a presentar tu queja, no tienes que mantener la cabeza erguida con Él como si nada te afectara. Él entiende tu queja, es más, en Él hay consuelo.

Suspiro expectante

Otra parte de la Biblia que trata del sufrimiento y el lamento es el capítulo 8 de Romanos. El apóstol Pablo habla del sufrimiento que forma parte de esta vida y luego dice que toda la creación suspira como una mujer durante el parto (Romanos 8:22). Más tarde se dirige a nosotros, personas que a menudo sufrimos, y dice que en el fondo nosotros también suspiramos a menudo. Literalmente utiliza el término gemir. Gemimos bajo la presión de las dificultades. Pero no es un suspiro desesperado, es un suspiro expectante. La imagen de una mujer de parto está bien elegida. Hay mucho dolor y lo expresa con suspiros, gemidos o gritos pero Pablo resalta que cualquier persona que esté pasando por un momento difícil puede lamentarse sabiendo que algo nuevo saldrá de lo vivido.

Etapas diferentes

Quejarse con la confianza de que llegarán otros momentos te permite hacerlo sin quedarte atascado en el reproche. Así que expresar tu dolor, tu tristeza, tu ira o tu desesperación, será un alivio y te dará el espacio

que necesitas para tomar impulso y seguir adelante. Además de compartir tus lamentos con otras personas también puedes hacerlo con Dios. En la epístola a los Romanos leemos que la creación gime, que nosotros gemimos y Pablo trae a escena a una tercera persona que gime, El Espíritu Santo. El Espíritu de Dios nos ayuda cuando queremos llevar nuestras quejas a Dios en oración. No adorna su ayuda con palabras bonitas sino que suspira y gime a nuestro lado (Romanos 8:26). Dios sabe lo que se siente cuando se sufre, y gime con nosotros. Este principio del arte de vivir puede resumirse en el conocido dicho “la pena compartida es media pena”.



HEENA: “Esperaba un futuro mejor”.

La historia de Heena, India. Heena es un ejemplo para sus compañeros.

“De joven nunca salí de mi pueblo. Pero en Miraj no hay mucho empleo así que fui a Pune para recibir orientación profesional y asistí a talleres para descubrir mi vocación. Encontré trabajo. Gracias a la formación que recibí y a mi trabajo, tengo más confianza en mí misma y he aprendido a afrontar todos los retos de la vida con seguridad. Otras chicas de mi pueblo me miran y ven lo que el paso ha significado para mí. Ahora también se están animando a salir del pueblo e ir a formarse”.

PRINCIPIO 10

No estás solo

Los seres humanos nos necesitamos, en los buenos momentos para disfrutar juntos, porque si compartes experiencias bonitas con alguien entonces disfrutas el doble, pero también en los momentos difíciles para compartir nuestras preocupaciones y nuestro dolor. Debes tener en cuenta que no eres el único que sufre. Todo el mundo pasa por situaciones y periodos difíciles. Todas las personas que ves a tu alrededor, que pueden parecer despreocupadas a primera vista, han experimentado dolor. Cada una a su manera. .

No sufras en soledad

Pero además de la conciencia de que no eres el único que sufre, es muy importante que no sufras solo. Hay personas a tu lado que se preocupan por ti y te apoyan. Personas que quieren ofrecerte su atención, su mano amiga. No, los demás no pueden eliminar tus preocupaciones ni quitarte la tristeza. Pueden estar a tu lado, cogerte la mano, ponerte un brazo alrededor del hombro, acompañarte en los momentos complicados. Hablar y escuchar es un ejercicio de ayuda mutua. Los seres humanos nos nece-



sitamos unos a otros y cuando estamos ahí para los demás, el dolor es menor, la angustia disminuye.

No camines en soledad

Una de las canciones más famosas que se cantan en los estadios de fútbol, en grandes eventos e incluso en muchos servicios funerarios, es la canción “You never walk alone”, conocida desde 1960 por el ser Himno del equipo de fútbol del Liverpool. La letra toca el corazón de innumerables personas y es la mejor manera de expresar el arte de vivir en unas pocas líneas:

Cuando atraviesas una tormenta,
mantén la cabeza alta
y no tengas miedo de la oscuridad.

Al final de una tormenta
hay un cielo dorado
y el dulce canto de plata de una alondra.

Camina a través del viento,
sigue caminando bajo la lluvia,
aunque tus sueños se tambaleen y vuelen.

Camina, camina
con la esperanza en el corazón
y nunca caminarás solo,
nunca caminarás solo.

Jesús está con nosotros

En la Biblia, Jesús les dice a sus seguidores al final de sus días que regresa a su Padre que está en el cielo pero que permanecerá presente en sus corazones y vidas por su Espíritu Santo. De forma muy conmovedora les dice a ellos y a nosotros: “Tened esto en cuenta, yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo”. Ese es el apoyo que recibimos de Jesús. Incluso cuando nadie está con nosotros, no estamos solos. Jesús

está con nosotros, no lo ves, pero si enfocas tus pensamientos en Él, si le buscas en oración percibirás que te da descanso y fuerza. Jesús nos promete en la Biblia: “¡Nunca estará solo!”.



NANCY:

“Confíe en mi madrina. Ella siempre estaba pendiente de mí”.

Como padrino o madrina, cambias la vida de los niños. La historia de Nancy.

“Obtener mi diploma de secundaria es el paso más importante de mi vida”, dice Nancy Yiampoi. Nancy, de 34 años, es ahora directora de una organización de ayuda internacional. De niña ya soñaba con convertirse en líder. Pero en un pueblo en el que apenas se permitía a las niñas ir a la escuela y tenían que casarse pronto, esto parecía imposible. Gracias al patrocinio de la australiana Georgie, sus sueños se hicieron realidad.

“Georgie no sólo ayudó a Nancy, sino también a sus amigos. El apadrinamiento de niños es mucho más que ayudar a un solo niño. Muchos otros niños de la comunidad también se benefician. Reciben uniformes, libros, bolsas, ropa y becas escolares, pero también construimos aulas y proporcionamos depósitos de agua en las escuelas. Además, apoyamos a los hospitales y trabajamos para mejorar la atención sanitaria. Un verdadero efecto dominó.” Florence, empleada de World Vision.

“Florence era mi modelo a seguir. Pensé que era muy guapa, cabello bonito, bien vestida... y además parecía una mujer fuerte. Florence era una líder. Yo también quería eso”, cuenta Nancy.

Florence y Nancy se hicieron amigas. El proyecto de World Vision en su comunidad ya ha terminado, pero cuando Nancy y Florence visitaron recientemente la escuela primaria, vieron a niños y niñas sanos y motivados, disfrutando alegres. En palabras de Florence: “Nancy es ahora una gran inspiración. Hay muchas chicas en esta comunidad que la miran y esperan ser algún día como Nancy”.

¿Qué opina World Vision sobre la resiliencia?

Creemos que todo el mundo tiene en sí mismo la fuerza y la motivación necesarias para sacar el máximo partido a su vida. Sin embargo, a veces, las circunstancias son tan difíciles que las personas necesitan ayuda.

World Vision es una organización de ayuda al desarrollo, actuación en emergencias y promoción de la justicia. Nuestra fe y nuestros valores cristianos nos motivan a aportar un cambio positivo y estructural en las zonas en las que trabajamos y a garantizar que la vida de los niños y niñas florezca, que cumplan el propósito para el que han sido creados, que alcancen su máximo potencial. Al ver más allá de las fronteras religiosas, somos capaces de marcar la diferencia en casi 100 países y en millones de vidas. Prestamos asistencia a todo el mundo, independientemente de su religión o creencias. World Vision también trabaja sobre el terreno con la población local independientemente de su religión o creencias. Esto garantiza que podamos ayudar a las personas más pobres y vulnerables del mundo.

World Vision quiere que los niños de los países en desarrollo estén sanos y reciban educación. Queremos que los niños crezcan en un entorno seguro donde puedan experimentar y transmitir amor. Escuchamos a los niños y abordamos las causas de la pobreza y la injusticia. Junto con sus familias y comunidades, trabajamos para que el progreso continúe cuando World Vision se haya ido.

En este folleto te hemos presentado algunas historias de personas resilientes que nos han inspirado y a quienes hemos encontrado en el camino de nuestra misión. Podemos aprender mucho de ellos. Nos impresiona el arte de vivir que muestran. Y tú, ¿eres resiliente?





Epílogo

Este libro trata sobre el arte de vivir, sobre cómo se vive cuando es difícil enfrentarse a la situación en la que te ha tocado vivir. Mientras escribía, a menudo pensaba en los encuentros con los niños y niñas que tuve mientras viajaba por Uganda trabajando en World Vision. Infancia en las circunstancias más empobrecidas, pero cuando se juntaban cantaban y bailaban por encima de su miseria. Esto es el resultado de una elección. No tenían nada, pero hicieron con trozos de hierro y plástico los juguetes más bonitos. Descubrieron que lo más importante es que están juntos y que gracias a World Vision tienen ese empujón adicional que se necesita para continuar en la vida. Es fundamental que se den cuenta que no están solos y que son fuertes. Estos niños han pasado por muchas cosas en su corta vida, son auténticos supervivientes. Pero, ¿qué diferencia hay en sus vidas si alguien les ayuda? La oportunidad de ir a la escuela y no tener que buscar comida todos los días les permite concentrarse en desarrollarse, crecer y disfrutar. Con la ayuda de un padrino o madrina de World Vision pueden prosperar gracias al arte de vivir con el que cuentan.

¡World Vision no puede hacer esto sin ti! puedes apadrinar a un niño a través de World Vision y ayudarlo a seguir adelante con una sonrisa en su vida, a vivir la vida plena para la que han sido creados..

Saludos, Ron



Transforma la vida de un niño o niña

Cuando te conviertes en padrino o madrina, tanto tú como el niño o niña experimentarás una conexión mutua e inspiradora que os cambia la vida. Disfruta del increíble viaje del progreso de tu niño o niña apadrinado@ a través de cartas, actualizaciones y fotografías, y observa cómo se empodera para lograr sus sueños.

www.worldvision.es



Nuestro objetivo es ayudar a los niños más vulnerables del mundo a superar la pobreza y experimentar la plenitud de la vida. Ayudamos a niños de todos los orígenes, incluso en los lugares más conflictivos, inspirados por nuestros valores cristianos.

World Vision España
C/ Javier Ferrero, 10
28002 Madrid - España
www.worldvision.es

☎ 900 90 20 22
f Facebook.com/WorldVisionEsp
t @WorldVisionONG
i @worldvisionesp