

S Á B A D O

MANSEDUMBRE y TEMPLANZA:

FRUTOS DEL AMOR

“Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.”
Gálatas 5:22, 23

Aprendamos de una fruta de alrededor del mundo:

DURIAN

En Tailandia, el durian es considerado como el rey de las frutas. Es una de las frutas de olor mas fuerte en el mundo y tiene un sabor único. Para algunos, el durian sabe a una mezcla entre huevos revueltos y lan (postre dulce a base de huevo). Suele ser de un tamano muy grande y tiene una capa exterior dura y puntiaguda. En el interior contiene una pulpa de olor fuert, con semillas grandes. Es una fruta muy amada en la mayor parte del sudeste asiático. La fruta durian es sólo cultivada en lugares con clima tropical. Si por casualidad, la temperatura diaria cae por debajo de los 22 ° C (72 ° F), este fruto dejará de crecer.

La mayoría de la gente dirá "huele mal, pero sabe tan bien". ¡Esta reputación de mal olor no ha impedido que muchas personas disfruten de su maravilloso sabor! Se considera un manjar delicioso.

LOS FRUTOS ESPIRITUALES PARA HOY SON

MANSEDUMBRE Y TEMPLANZA

En Gálatas 5:22 y 23, el Apostol Pablo dice: "[22]Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, [23]***mansedumbre, templanza***; contra tales cosas no hay ley."

La mansedubre tiene una cualidad especial que a menudo se incluye con otras virtudes avivadas por el amor de Dios. En la carta de Pablo a los miembros de la iglesia en Éfeso dice: "con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor, ". (Efesios 4: 2).

Éfeso estaba compuesto por judíos y gentiles, esta era una mezcla conflictiva de ideas y costumbres. Pablo comparte con ellos, que la armonía en su iglesia sólo es posible a través de la presencia de Dios. Básicamente les dice, que los creyentes deben estar llenos del Espíritu de Dios para poder exhibir el amor de El a los demás, a través del fruto de la mansedumbre (y autocontrol, por supuesto).

Como la iglesia de Éfeso, cada familia, incluso si ambos cónyuges son del mismo grupo étnico: contiene diferencias de opiniones y costumbres que a menudo chocan en el proceso de negociación diaria de la vida. Sin embargo, si estamos llenos del Espíritu de Dios, también podemos relacionarnos en nuestras familias con gentileza, en lugar de estallidos de ira y ambición egoísta.

Y luego, el autocontrol, que se explica por sí mismo. La persona que da este fruto del amor se describe mejor como alguien que vive en su círculo de control. Alguien que sea consciente de sí mismo, que entiende que la única persona que puede controlar es a sí mismo o ella misma. En nuestras familias tendemos a concentrarnos en controlar lo que otros deberían hacer, según nuestras opiniones, en lugar de concentrarnos en regular nuestra propia respuesta a lo que otros están haciendo. Lo que sabemos, basado en las historias de la Biblia y también los hallazgos de la investigación científica social, es que cuanto más nos centramos en gestionar nuestras respuestas, siendo pacientes, amables y gentiles como resultado de estar lleno del Espíritu de Dios, experimentaremos más paz y gozo en todas nuestras relaciones.

Al describir un hogar donde el fruto de la mansedumbre está en uso, Elena de White dice: "Todo hogar debiera ser un lugar donde reine el amor, donde moren los ángeles de Dios, y donde ejerzan una influencia suavizadora y subyugadora sobre los corazones de los padres y de los hijos", (*El hogar cristiano*, página 14).

Por esta razón, nuestra oración de hoy es por cada familia en la iglesia de Dios experimente en gran medida la unión familiar, porque la presencia del Espíritu de Dios en los miembros de la familia producirá el fruto del amor cada día. Amor expresado en gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, ***mansedumbre y autocontrol,*** mientras se relacionan entre sí hasta que Jesús venga. Así que, ¡escoja hoy el fruto de la mansedumbre y el autocontrol!

¡Que Dios nos bendiga hoy y todos los días para caminar en el Espíritu, y junto con nuestras familias, estar listos para el pronto regreso de nuestro Señor Jesucristo!

ORACIÓN:

Querido Padre Celestial, Tú eres muy bueno y amable con nosotros. Ayúdanos hoy a practicar la mansedumbre y el autocontrol en cada situación de todas nuestras relaciones. En el nombre de Jesús, amén.



Referencias bíblicas tomadas de la versión RV 1960

ACTIVIDAD DE MANSEDUMBRE FRUCTÍFERA

Usted va a necesitar:

- Un huevo crudo, o cualquier otra cosa que sea frágil pero que pueda romperse de forma segura (es posible que desee hervir el huevo primero si lo necesita para comerlo más tarde)
- Una pequeña bolsa de plástico en la que puedes poner el huevo.
- Una caja, de varias centímetros más grande que el huevo
- Cualquier cosa que pueda encontrar para proteger el huevo cuando este empacado, como plumas, musgo, empaquetadura plástica con burbujas, papel seda, tela suave, algodón, etc.
- Cuerda, cinta, etc. para asegurar la caja.

Instrucciones:

- Coloque con cuidado el huevo crudo en la bolsa de plástico. Esto ayudará a mantener el contenido del huevo seguro, si usted desea cocinarlo más tarde.
- Trabaje con la bolsa y el contenido, utilizando los materiales de empaque, para crear un lugar seguro para el huevo dentro de la caja, tratando de asegurarse que el huevo no se romperá si la caja llegara a caerse.
- Una vez que haya empacado el huevo de manera segura, ate la caja con la cuerda o asegúrela con cinta.
- Ahora, arroje suavemente el paquete de huevos de una persona a la siguiente alrededor del grupo.
- Cada vez que arroje la caja, describa una forma en que puede ser amable con los demás.
- Cuando la caja se haya pasado por cada miembro de la familia 2-3 veces, deje que la persona más joven suelte la caja para que caiga sobre el suelo duro.
- Permita que la persona mayor del grupo, desempaque con cuidado la caja, para ver si el huevo aún no está agrietado. Alégrense en conjunto si el huevo esta en una sola pieza! Han sido muy cuidadosos para proteger el huevo!
- Discuta lo que ha aprendido sobre la gentileza al realizar esta actividad.
- Discuss what you have learned about gentleness by doing this activity.

Actividades alternativas sobre la mansedumbre:

- Dedique tiempo a aprender a cuidar a un bebé, a un joven o a un niño pequeño.
- Realice una actividad artesanal que requiera un toque suave.
- Realice una búsqueda del tesoro, utilice objetos que recuerde con cariño.
- Dedique unos momentos a ser amable de alguna manera con cada persona de tu familia.
- Soplen para hacer burbujas juntos: son frágiles y necesitan que las soplemos suavemente.
- Practique romper huevos, suavemente, sin perder la cáscara, o romper la yema y luego hacer tu plato favorito con ellos.

VERSÍCULO BÍBLICO
ACTIVIDAD

- Repitan el versículo bíblico, de una manera amable, entre ustedes.
- O intente escribir el versículo de la Biblia en el suelo, afuera de su casa, o en una pared, usando una pluma suave que pueda ser lavada con agua.

PREGUNTAS
PARA DIALOGAR JUNTOS

- Pienso que gentileza es...
- Gentileza es un fruto del Espíritu porque...
- Jesús fue gentil cuando...
- Otros personajes bblicos que mostraron gentileza fueron...
- Es difícil mostrar mansedumbre cuando...
- Algunas cosas que me ayudan a ser manso, son...
- Una vez en que traté de ser gentil esta semana, fue...
- Nosotros podemos ayudarnos a ser gentiles haciendo...
- Oración: Gracias Dios, por ayudarnos a ser mas gentiles en esta semana, cuando...

ACTIVIDAD DE AUTOCONTROL FRUCTÍFERA

HISTORIA DE NOÉ
Usted va a necesitar:
- Una botella con botones (o use maníes, botones pequeños, o algunas semillas que sean seguras, etc.)

Instrucciones:
- Cada uno tome 5 botones
- Cada uno tome un turno para contar la historia de Noé a los demás sin usar las palabras: bote, arca, barco, agua, lluvia, animales, criaturas, madera, inundacion, montañas y gente.
- Cada vez que el que está contando la historia use una de las palabras “prohibidas”, tendra que colocar un botón de regreso dentro de la botella.
- El ganador será la persona que tenga más botones en su poder despues que todos hayan tenido la oportunidad de contar la historia.
- O repita la actividad hasta que todos hayan logrado decir la historia sin perder ninguno de sus botones.
- Puede repetir esta actividad con diferentes historias bíblicas. Trabajen juntos para elegir las palabras "prohibidas".



VERSÍCULO BÍBLICO
ACTIVIDAD

Usted va a necesitar:
- Papel, lapicero o lápiz

Instrucciones:
- Intente escribir Gálatas 5:22,23, utilizando la mano con la que usted no usa, de manera regular, para escribir el versículo.
- Usted necesitara trabajar arduamente para contral diferentes partes de su cuerpo que le ayudarán en la escritura.

QUESTIONS
TO TALK ABOUT TOGETHER

- Poder controlarnos a nosotros mismos es fruto del Espíritu porque...
- Jesús mostró dominio propio cuando...
- Otros personajes bíblicos que demostraron dominio propio fueron...
- Me resulta más difícil controlarme a mí mismo cuando...
- Algunas cosas que me ayudan a tener más autocontrol son...
- Una vez que tuve autocontrol esta semana fue cuando...
- Podemos ayudarnos mutuamente a autocontrolarnos mediante...
- Oración: Gracias, Dios, por ayudarnos a ser autocontrolarnos esta semana cuando...

por Willie y Elaine Oliver con ideas para actividades de Karen Holford

Willie Oliver and Elaine Oliver son los directores de el Departamento de Ministerios de la Familia de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Silver Spring, Maryland, USA

Karen Holford es la Directora of the Departmento de Ministerios Familiares de la Division Trans-Europea

Asistente de Editorial: Dawn Venn, Karen Miranda.

Anexo del Libro de Recursos 2021
Copyright © 2021 Corporación de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día®.

Publicado por Review and Herald® Publishing Association
Impreso en los Estados Unidos de América.
Reservados todos los derechos
ISBN # 978-0 -8 280-2 878-3
JULIO 2 021



2021
LIBRO DE RECURSOS

Viviendo un amor que da Frutos

POR WILLIE AND ELAINE OLIVER

Ministerios Adventista®
de la Familia

DEPARTAMENTO DE MINISTERIOS DE LA FAMILIA
ASOCIACIÓN GENERAL DE LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland, 20904, USA
+1 301.680.6175 Oficina
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

/AdventistFamilyMinistries
@WE_Oliver

ISBN 978-0-8280-2878-3