JUEVES

ELIJE LA BONDAD

Versículo Clave

"Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo" (Efesios 4:32, NVI).

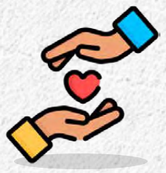
Recorte corazones de papel. Escriba cada palabra en un corazón separado. Barajarlos y luego organizarlos en el orden correcto.



EXPLORANDO LA BONDAD

¿Sabía que la bondad es buena para usted? Cada vez que hacemos cosas amables por los demás, o incluso pensamos en hacerlas, una hermosa hormona para sentirse bien llamada oxitocina inunda nuestro cerebro. Esto nos hace más reflexivos, considerados, cariñosos y sabios. La amabilidad reduce nuestro estrés y libera hormonas antienvejecimiento en nuestro cuerpo. Nos ayuda a tener mejores relaciones con los demás y reduce el número de conflictos que tenemos. Cuando alguien es amable con nosotros, podemos sentirnos felices durante varias horas. Y cuando somos amables con los demás, también nos sentimos felices. Hacer cosas amables por los demás a veces puede ser la forma más efectiva de experimentar un destello de alegría cuando nos sentimos tristes y deprimidos.

Dios quiere que sus hijos sean amables porque los bendice tanto a ellos como a aquellos a quienes están ayudando. Jesús estaba lleno de compasión por todos los que conocía. Nos dijo que los dos mandamientos más importantes son amar a Dios y amar a los demás. Cuando somos amables, somos como grandes embudos, captando tanto amor de Dios como sea posible y derramándolo en la vida de los demás. Y eso es exactamente lo que Jesús hizo también.



BONDAD– COMPARTIENDO EL AMOR DE DIOS
(JUAN 13)

A Jesús le encantaba ser amable. Su corazón estaba tan lleno del amor de Dios que la bondad fluía a través de todo lo que hacía. Cada persona era muy valiosa para él, y él quería hacerles saber lo especiales que eran para Dios siendo amables con ellos también.

Cuando la gente tenía hambre, él los alimentaba. Cuando estaban solos, él se detenía para hablarles palabras amables y alentadoras. Cuando estaban enfermos, él los sanaba. Cuando estaban tristes, él los hacía reír y sonreír de nuevo. Cuando se sintieron avergonzados, él los levantó, los perdonó y les dio una nueva vida. Abrazó y bendijo a los niños pequeños y a sus padres. Cuando Jesús vio cuánto sufría la gente en sus corazones, quiso reparar su dolor con la "medicina" muy especial de la bondad, que todos podemos compartir.

Jesús contó muchas historias sobre la importancia de la bondad. Contó la historia de un extraño que felizmente cuidó a un enemigo herido porque era lo más compasivo que había que hacer. Contó la historia de las ovejas y las cabras, para mostrarnos que lo mejor que podemos hacer es llenar nuestros corazones con la bondad amorosa de Dios hacia nosotros, para que podamos compartirla con los demás. Podemos ayudar alimentando a los hambrientos, dando ropa a los pobres, visitando a los enfermos y en prisión y asegurándonos de que sean alimentados y cuidados. Le dijo a la gente que fuera lo más amable posible, incluso con sus enemigos, porque la bondad puede derretir los corazones y hacerlos más abiertos al cuidado amoroso de Dios. También dijo que cada vez que alguien hace algo muy pequeño, lo está haciendo por él.

Jesús sabía que su tiempo en la tierra con sus discípulos casi había terminado. Se habían reunido para la Fiesta de la Pascua, y todos esperaban una deliciosa comida juntos. Habían alquilado una habitación y preparado toda la deliciosa comida... Pero no había sirvientes para lavarse los pies. La vasija estaba allí, las toallas, e incluso el agua, pero ningún sirviente. Los discípulos se miraron torpemente. Nadie quería tomar el lugar del sirviente lavando los pies sucios de todos los demás. Jesús se sintió triste. Habían estado juntos durante tres años. Todos los días Jesús les había mostrado lo que significa ser amable, y todavía no entendían que la bondad hace lo que sea necesario para bendecir y cuidar a los demás.

Entonces, Jesús silenciosamente se quitó la túnica, ató la toalla alrededor de su cintura y vertió el agua en un tazón. Ahora los discípulos se sentían avergonzados de su orgullo. ¡Pero Jesús no estaba avergonzado en absoluto! Estaba feliz de ser el siervo porque le daría otra manera de mostrarles cuánto los amaba. Y tal vez podrían aprender que, si él estaba dispuesto a hacer un trabajo tan humilde para cuidar de ellos, también podrían estar dispuestos a hacer lo que fuera necesario para bendecir a los demás.

ACTIVIDAD DE ORACIÓN DE BONDAD

- Dibuje alrededor de la mano de un adulto.
- Escriba algo amable que pueda hacer por los demás en cada uno de los dedos.
- Escriba una oración corta en la palma de la mano pidiéndole a Dios que le ayude a ser amable.
- Corte sus manos y colóquelas en un póster.



EXPERIMENTAR ACTIVIDADES DE BONDAD

¡FLORECER! - ELIJA BIEN - PIENSE BIEN - VIVA BIEN - ¡CREZCA BIEN!



Etiquetas de amabilidad

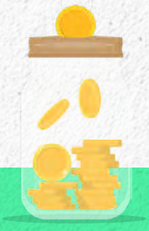
- Dibuje formas de corazón en un pedazo de cartulina blanca.
- Hágalos tan grandes como su puño cerrado.
- Decore los corazones y escriba en cada uno "¡Has sido etiquetado con amabilidad! ¡Ahora es su turno de ser amable!".
- Corte los corazones.
- Siempre que haga algo amable por alguien de su familia, deje una etiqueta para mostrar dónde ha sido amable. Entonces es el turno del buscador de hacer algo amable.



Cumpleaños de amabilidad

Celebre los cumpleaños, planeando un acto de bondad por cada año de su vida, o por cada cinco años si son adultos.

- Haga paquetes de alimentos para regalar.
- Haga un lote de pasteles o galletas para la estación de Policía, el equipo de bomberos o el servicio de ambulancia.
- Envuelva pequeños regalos que le puedan gustar a cualquiera. Escóndalos en lugares públicos seguros con un mensaje de que, si alguien los encuentra, puede guardarlos o transmitirlos.
- Lleve una bolsa de ropa de buena calidad que no necesite a una tienda de caridad o de segunda mano.



Actividades cotidianas de bondad

- Cada vez que vaya a la tienda de comestibles, compre un paquete adicional de comida de buena calidad. Donarlo a un banco de alimentos o recoger una caja de comida para dar a una familia hambrienta, un refugio para mujeres o un refugio para personas sin hogar.
- Recoja monedas en un frasco. Ábralo una vez al año y compre algo para una persona necesitada.
- Escriba mensajes cortos, alentadores y amables en notas adhesivas. Péguelos en diferentes lugares: dentro de una revista, en un libro de la biblioteca, en un paquete en una tienda de comestibles, en un espejo, etc.
- Haga algo amable por cada persona de su familia todos los días. ¡Hará que todos se sientan más felices, e incluso puede ayudarle a discutir menos! (Gálatas 5:22-23).
- Pruebe esto: en cada situación, piense en cómo puede ser amable. Luego piense en cómo puede ser aún más amable y elegir hacer lo segundo.

Encuentre cientos de actividades simples de bondad en este sitio web: https://ted.adventist.org/live-kind