VIERNES

ELIJE LA TRANQUILIDAD

EXPLORANDO LA PAZ

En un mundo ocupado, los momentos de tranquilidad son muy importantes. Necesitamos reducir la velocidad y presionar "pausa", para que tengamos tiempo de reflexionar sobre nuestras vidas. Nuestros cuerpos y mentes sobreestimulados necesitan tomar un descanso para que puedan descansar y refrescarse. Es bueno para nosotros respirar profunda y lentamente, para ayudar a calmar nuestros cuerpos.

Versículo Clave

"Mi paz os doy" (Juan 14:27, RVG).

Cubra una caja pequeña con papel "pacífico" o azul y escriba "Paz" en ella. Páselo de persona a persona, diciendo el versículo de memoria a medida que lo transmita. Haga hincapié en las palabras "mi paz" por primera vez alrededor del círculo, luego "doy" por segunda vez y "a ti" por tercera vez.



Podemos imaginar que estamos respirando la paz de Dios, y exhalando todas las cosas que perturban nuestra paz. Los momentos de paz son buenos para nuestros hijos. Necesitan tiempo en sus ocupadas vidas para hacer una pausa, reflexionar y descansar, no para que puedan tomar una siesta, sino para que puedan aprender a calmarse cada vez que se sientan estresados o asustados.

Cuando experimentamos un profundo sentido de paz con Dios, se nos ayuda a enfrentar nuestros desafíos con la tranquilidad de que él está en control de la situación. Cuando experimentamos su paz, es menos probable que digamos y hagamos cosas que lastimen a otros o causen discusiones, y es más probable que seamos amables y sabios.

Hoy aprenderemos acerca de la paz que Jesús trae a nuestras vidas, que nos ayuda a mantener la calma en las tormentas de la vida.



PAZ EN LA TORMENTA
(MATEO 8)

Jesús quería dejar un regalo muy especial para sus amigos. Iba a hacer algo que todos pudieran disfrutar, dondequiera que estuvieran. Fue el regalo de un corazón pacífico. Tan pronto como Jesús nació, los ángeles vinieron a decirles a los pastores que Dios estaba enviando un mensaje de paz a todo el mundo a través de este pequeño bebé.

Cuando Jesús comenzó a predicar, vio cuán preocupadas y estresadas estaban las multitudes. Estaban preocupados por su comida, su ropa, su dinero, sus trabajos, los recaudadores de impuestos y los soldados romanos... Con todas estas preocupaciones llenando sus mentes, era difícil para ellos estar quietos y en paz. Era difícil para ellos escuchar a Jesús y pensar en lo que él estaba diciendo.

Un día, Jesús y sus discípulos subieron a una barca para cruzar el lago de Galilea. Era un gran lago con colinas a su alrededor, y fuertes tormentas podían iniciarse muy rápidamente. Jesús estaba cansado de un largo día de predicar, enseñar y hablar con la gente. Se acostó en el fondo del bote y se durmió profundamente. Pronto una tormenta salvaje se estrelló alrededor de la pequeña tripulación. Las olas salpicaron el costado del bote y el agua comenzó a llenar el casco de madera. El bote subía y bajaba sobre las grandes olas. Se arremolinaban y se sumergía, y todos se aferraban con fuerza al bote y las cuerdas.

Los discípulos estaban asustados, incluso los pescadores que estaban acostumbrados a las tormentas. Usaron todas sus fuerzas para mantener el bote erguido y a flote. Estaban tan ocupados y asustados que olvidaron que Jesús estaba en la barca, hasta que alguien se acordó de él, y lo despertó para ayudarlos a salvarse del agua. Jesús se sentó y vio a sus amigos frenéticos y asustados. ¡Pensaron que se iban a ahogar!

Jesús les preguntó: "¿Por qué están tan asustados? ¡Estoy aquí con ustedes!". Luego se puso de pie en el bote y les dijo a los vientos y las olas que se calmaran. De repente, el lago estaba liso y quieto como un espejo. La luna brillante reflejada en el agua. El viento descansaba y las olas apenas temblaban. Los discípulos dieron un gran suspiro de alivio. Se sentaron en el bote y todas sus tensiones y temores se fueron por el cuidado amoroso y la tranquilidad de Jesús.

Justo antes de que Jesús dejara a sus discípulos para regresar al cielo, les dijo que no tuvieran miedo ni se preocuparan porque iba a hacer un lugar para que todos los que aman a Dios puedan vivir juntos en paz para siempre. Podemos elegir estar en paz en las tormentas de nuestras vidas porque Jesús siempre está con nosotros. Su amor perfecto quita todos nuestros temores, porque, pase lo que pase, siempre estamos seguros bajo su cuidado amoroso.

DESPLEGANDO LA ORACIÓN POR LA PAZ

- Cortar formas de nubes de papel fino.
- Escriba la palabra "Paz" en un lado con un bolígrafo.
- Llene un recipiente ancho con agua.
- Use lápices para escribir preocupaciones en el lado en blanco de las nubes.
- Doble los bordes de la nube sobre la palabra "Paz".
- Flote las nubes sobre el agua con los bordes doblados más arriba.
- Ore para que Dios calme las tormentas en su mente y le dé paz.
- Mire cómo se abren las "nubes" y puede ver "Paz".



EXPERIMENTANDO ACTIVIDADES DE PAZ

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



Kit de calma

Haga un kit de calma familiar en una canasta. Llénelo con cosas que le ayuden a sentirse tranquilo:

- Frascos de burbujas (si están disponibles).
- Aceite de lavanda u otras fragancias calmantes.
- Bolsitas de té de manzanilla.
- Crema de manos.
- Velas seguras.
- Libro de mensajes bíblicos de paz, o imprimir o escribir textos bíblicos en pequeños trozos de papel.
- Libros para colorear de historias bíblicas con crayones o lápices para colorear.



Vela de la paz

- Encuentre un frasco limpio con lados rectos.
- Imprima la palabra "PAZ" en una tira de papel que se envolverá alrededor del frasco.
- Pegue la tira alrededor del frasco.
- Coloque una vela pequeña o una vela que funcione con baterías en el frasco y enciéndalo.
- La palabra "PAZ" iluminará.
- Cuando tenemos la luz y el amor de Jesús en nuestros corazones, la paz brillará de nuestras vidas para los demás.



Botella de tormenta

Haga una botella de tormenta reuniendo las siguientes cosas:

- Una pequeña botella de plástico con tapa y lados transparentes
- Agua
- Coloración azul: una gota de pintura, colorante alimentario o tinta
- Aceite claro
- Piezas de espuma, corcho o ramitas en forma de barco
- Vierta cantidades iguales de aceite y agua en la botella, además del color azul. Añada las formas flotantes. Cierre la tapa firmemente. Cuente la historia de Jesús calmando la tormenta. Comience con la botella horizontal y quieta. Cuando llegue la tormenta, mantenga la botella horizontalmente y agítela para hacer la tormenta. Luego manténgala quieta de nuevo cuando Jesús calme la tormenta.



Paloma móvil

- Haga unas palomas de papel. Vea www.craftow.com para obtener más ideas de palomas de papel.
- Escriba un versículo bíblico sobre la paz a cada lado de las palomas.
- Cuelgue las palomas con un hilo delgado y compruebe que las aves estén bien equilibradas. ¡Añada palomas si lo desea, para hacer una bandada de paz!