SEMANA DE ORACIÓN PARA LA UNIÓN FAMILIAR | 3 - 9 DE SEPTIEMBRE DE 2023

Llaves para

MENTES SANAS



FAMILIAS QUE PROSPERAN

Ministerios Adventista®
de la Familia

2023
LIBRO DE RECURSOS

Iglesia Adventista del Séptimo Día
MINISTERIOS DE LA FAMILIA

YO IRÉ CON MI FAMILIA:

FAMILIAS Y LA SALUD MENTAL



Una semana enfocada en la

SALUD MENTAL

positiva para su familia.

"Pongan en práctica lo que de mí han aprendido, recibido y oído, y lo que han visto en mí, y el Dios de paz estará con ustedes" (Filipenses 4:9, NVI).

La pandemia del Covid-19 fue una experiencia traumática para todo el mundo. Muchos individuos, parejas y familias ya habían empezado a sentir ciertos niveles de angustia mientras trataban de mantenerse a flote física, emocional y espiritualmente.

Dentro de este contexto, el apóstol Pablo insta enfáticamente: "Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!" (Filipenses 4:4). Pablo está escribiendo desde su celda y él entiende claramente que en la vida los momentos difíciles interrumpirán el flujo normal de todas las cosas. Aun así, él sabía que no había situación alguna que no podía ser resuelta con la ayuda de Dios.

En un mundo lleno de ansiedad, depresión y malestar emocional, Pablo ofrece a los creyentes una solución. La paz de Dios. La misma oferta de paz está disponible para nosotros el día de hoy. Esta no es ninguna paz ordinaria. Pablo dice: "Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:7, NVI). Hay un lugar para las intervenciones científicas y psicológicas, sin embargo, la paz de Dios va más allá de la intervención humana. Es el tipo de paz que se sostiene firme durante tiempos de dificultad.

Si practicamos un pensamiento de vida saludable, tal como Pablo nos enseña: "Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio. Pongan en práctica lo que de mí han aprendido, recibido y oído, y lo que han visto en mí, y el Dios de paz estará con ustedes" (Filipenses 4:8, 9, NVI), él caminará con usted, hablará con usted y le consolará durante tiempos de angustia. Tal vez sus circunstancias no cambien, aunque Dios tiene la capacidad de

hacerlo, pero él le ayudará a cambiar la manera en la que se enfrenta a las tribulaciones.

Una cosa sabemos por seguro, los fundadores de la psicología moderna no inventaron este tipo de paz. Esta no es psicología positiva, o pensamiento de la Nueva Era. Esta intervención viene directamente de la Palabra de Dios. Este tipo de paz vive en todos lo que creen en las palabras que comparte el apóstol Pablo en Filipenses 4:4-9 (NVI). Porque cuando oramos y practicamos la disciplina mental de gozo, oración, meditación, gratitud y pensar los pensamientos correctos, podremos mantener a lo lejos la ansiedad, depresión y otras dificultades emocionales, lo cual nos ayudará a mantener nuestra mente sana y saludable.

El mantener una buena salud mental es vital para todos. Cuando se adopta esta iniciativa en una familia, puede traer grandes beneficios: mejor comunicación, entendimiento, empatía, menos conflictos, y mejor auto estima y unión entre los miembros de la familia. La buena salud mental va de la mano de la buena salud física. Cuando las familias hacen de la salud mental una prioridad tienden a dar prioridad a los buenos hábitos como el dormir adecuadamente, ejercitarse regularmente y tener una dieta saludable. Los padres o guardianes del hogar que cuidan de su salud mental son buenos ejemplos para sus hijos.

Karen Holford— La contribuyente principal del recurso de la Semana de Oración de Unión Familiar de este año, compartirá cómo podemos prosperar como individuos y familias. Esperamos que esta sea la experiencia de cada uno de ustedes al permitir que la paz de Dios, el gozo, la esperanza y la sanidad moren en sus corazones.

Maranatha,



Adventist®
Family Ministries

Willie y Elaine Oliver, Directores
Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

Una nota de la contribuyente principal
KAREN HOLFORD



Este año el enfoque del seminario es el de desarrollar una salud mental positiva en nuestras familias. Esto lo haremos eligiendo cuidadosamente lo que pensamos, y enfocándonos juntos en las emociones positivas y saludables de gratitud, asombro, felicidad, amabilidad, paz y esperanza. ¡Estas ideas no son nuevas! Pablo describió cómo utilizó estas emociones positivas para prosperar aun dentro de una prisión romana. Jesús también enseñó a sus seguidores a ser agradecidos, a experimentar admiración ante la creación, a disfrutar la vida, a ser bondadosos, a experimentar la paz y tener esperanza. Jesús vino a darnos una vida más abundante (Juan 10:10), y el escoger emociones positivas es una manera importante de obtener en abundancia de su amor y alegría.

Karen Holford es la directora del Ministerio de la Familia, el Niño y la Mujer, de la División Trans-Europea. Tiene experiencia profesional en terapia ocupacional y maestrías en Psicología, Terapia Familiar y Liderazgo Cristiano. Está casada con el pastor Bernie Holford y viven en Inglaterra. Tienen tres hijos adultos y tres nietos. Le encanta escribir, caminar en los bosques ingleses y compartir el amor de Dios.



Llaves para el

CULTO FAMILIAR

¿Qué? ¿Por qué? ¿Cómo?

¿POR QUÉ EL CULTO FAMILIAR?

- Para enseñar a nuestros hijos y familias a adorar a Dios
- Para colocar a Dios al centro de nuestros hogares
- Para unir a nuestras familias
- Para proteger a nuestros hijos y familias
- Para establecer valores espirituales



EL CULTO FAMILIAR **ES:**

- Interactivo
- Liderazgo compartido
- Breve y atractivo



EL CULTO FAMILIAR **NO ES:**

- Una lectura, sermón o actividad coercitiva
- Tiempo de disciplina o castigo
- Entretenimiento



La adoración es un tiempo en el que damos adoración y alabanza a Dios. Con reverencia, humildad y gratitud, le hacemos nuestras peticiones. En el Antiguo Testamento, los animales eran sacrificados en los altares. Hoy en día solo necesitamos un sacrificio de tiempo y de nosotros mismos. Cuando agregamos la palabra familia a la adoración, nos reunimos para adorar a Dios como familia. Los padres especialmente tienen la oportunidad de discipular a sus hijos y enseñarles cómo adorar a Dios. Juntos, nos tomamos el tiempo para expresar honor y respeto a Dios y reconocerlo como Señor y Salvador de nuestras vidas y nuestro hogar. Esta experiencia nos une unos a otros y nos acerca más a Dios.

Cada familia puede decidir cómo usar el tiempo de su adoración familiar y qué herramientas utilizarán. Puede consistir de leer la Biblia, cantar himnos y orar juntos como familia. Hay muchas maneras de tener un culto familiar de la misma manera en que hay muchos tipos de familias. Cada familia es única, así que pueden construir su altar familiar solo para su familia. Lo único que se mantiene igual es que debemos enfocarnos en Dios, nuestro Creador y Sustentador de la humanidad.

“En cada familia debería haber una hora fija para los cultos matutino y vespertino. ¿No conviene a los padres reunir en derredor suyo a sus hijos antes del desayuno para agradecer al Padre celestial por su protección durante la noche, y para pedirle su ayuda y cuidado durante el día? ¿No es propio también cuando llega el anochecer, que los padres y los hijos se reúnan una vez más delante de Dios para agradecerle las bendiciones recibidas durante el día que termina?”

(Ellen G. White, *La conducción del niño,* p. 492).

“No hay razón para que éste no sea el ejercicio más interesante y agradable de la vida hogareña, y Dios es deshonrado cuando se lo hace seco y tedioso. Sean cortas y animadas las reuniones del culto familiar”

(Ellen G. White, *La conducción del niño,* p. 493).

Con la ayuda de Dios ESCOJA bien para su familia

Dios nos creó en su propia imagen (Génesis 1:27). Esto significa que la variedad de emociones y sentimientos que nos fueron dados también es resultado de su creación.

Esta semana usted y su familia están llamados a ESCOJA su propia salud mental positiva. Están invitados a visitar varias experiencias bíblicas de las cuales pueden aprender a ESCOJA el vivir con mentes sanas siendo guiados por Dios.

El cuerpo que nos fue dado es una gran responsabilidad para cada uno de nosotros (1 Corintios 6:19-20). Nuestras mentes son una clave importante de nuestras vidas. ESCOJA el tomar pasos para vivir la vida al máximo, aun cuando pase por dificultades. Jesús siempre estará con usted.



Cómo usar este recurso

PARTES DE UNA LLAVE DIARIA

01 | VERSÍCULO BÍBLICO

Un versículo bíblico con una actividad simple y creativa que le ayude a memorizarlo y experimentarlo de una manera práctica.



02 | INTRODUCCIÓN

Una introducción al tema del día y por qué es bueno para nosotros.

03 | DEVOCIONAL

Una historia devocional corta diseñada para toda la familia.

04 | ORACIÓN

Orar juntos – En donde cada uno pueda compartir los deseos de su corazón.

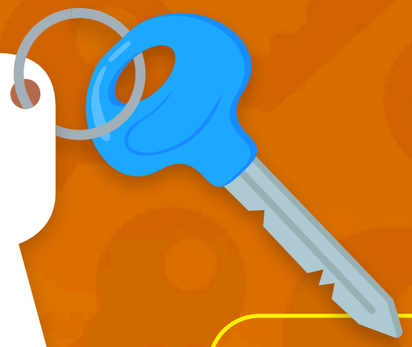
05 | ACTIVIDADES

Varias actividades simples que le ayuden a practicar las emociones positivas dentro de su vida familiar.

¡El nombre original de este material es Florecer! Fue concebido por la División Trans-Europea. Si usted disfrutó las actividades de florecimiento que se compartieron esta semana, puede encontrar pósteres o revistas con más ideas acerca del tema. También hay un póster de un árbol para los niños. Ellos pueden ponerle hojas al árbol cuando decidan hacer una actividad de florecimiento, lo cual haga al árbol reverdecer. Visite: https://ted.adventist.org/family/flourish/

DOMINGO

PENSAR BIEN



Versículo Clave

Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio (Filipenses 4:8, NVI).

Escriba el versículo en una burbuja de pensamiento para recordarle que debe concentrarse en pensamientos positivos.



EXPLORANDO EL PENSAMIENTO POSITIVO

Nuestros pensamientos son importantes. Lo que pensamos da forma a nuestras emociones, nuestras acciones, nuestras relaciones y nuestras vidas espirituales. Cuando nos enfocamos en nuestras preocupaciones, en las cosas caóticas y trágicas que suceden en las noticias, y en nuestros errores y luchas, podemos sentirnos abrumados por ansiedades y temores. Esos sentimientos poderosos influirán en nuestro comportamiento y pueden hacer que prioricemos nuestras propias necesidades, en lugar de las necesidades de quienes nos rodean.

Cuando Pablo escribió su carta a los Filipenses, estaba en un lugar muy difícil. Estaba en prisión y esperando su ejecución. Para un ser humano, esa debe ser una de las situaciones de vida más estresantes y angustiantes. Pero la carta de Pablo está llena de gozo y esperanza. En los párrafos finales enumera algunos de sus "secretos" para mantenerse emocionalmente positivo frente a grandes desafíos. En el corazón del pasaje está su famoso texto (Filipenses 4:8) que nos anima a enfocar nuestras mentes en cosas que son bellas, hermosas, virtuosas, excelentes, puras y edificantes. Hoy exploraremos cómo Pablo hizo eso, con la ayuda de Dios, y cómo podemos aprender a pensar de maneras similares y saludables.

PABLO POSITIVO
(FILIPENSES 4)

Pablo vivía en una prisión. No vivía allí porque hubiera hecho algo mal. Vivió allí porque le contó a la gente acerca de Jesús, y a algunas personas no les gustó eso. Pablo no podía ir a donde quería ir. No podía hacer lo que quería hacer. Ni siquiera podía comer lo que quería comer o ir a ver a sus amigos.

Vivir en una prisión no era muy agradable. No era acogedor y cómodo como en su casa. Pablo tenía que usar cadenas, comer pan duro y dormir en una cama dura. Me pregunto cómo se sentiría usted si fuera Pablo. ¿Triste, solo, enojado, frustrado, asustado? Probablemente sintió algunas de estas cosas ocasionalmente. Pero Pablo sabía que tenía una opción, y aunque su vida era difícil, eligió ser positivo y feliz. Después de todo, él sabía que Jesús lo amaba, y que Jesús estaba cuidando de él y ¿qué podría ser mejor que eso? Pablo había pasado por algunos momentos difíciles antes... ¡Naufragios, palizas e incluso mordeduras de serpientes! Aprendió que lo mejor que se podía hacer en situaciones difíciles era pensar en cosas que fueran buenas, hermosas y puras, porque Jesús haría que todo saliera para bien al final.

A veces pensamos que los sentimientos simplemente aterrizan en nosotros, y que no podemos hacer nada sobre cómo nos sentimos. Pero, incluso cuando estamos en un lugar difícil, ¡podemos elegir pensar en las cosas que nos hacen felices! Puede sonar extraño, ¡pero funciona!

Pablo decidió estar agradecido por las bendiciones de Dios en su vida. Eligió pensar en cosas hermosas como las maravillosas flores y animales que Dios había creado. Incluso, en los días difíciles pensó en sus recuerdos felices y divertidos... Eligió ser amable con los guardias y otros prisioneros para que todos pudieran ver el amor de Dios brillando en su vida. Y cada vez que estaba preocupado por algo, oraba y se lo dejaba a Dios para que él tomara su preocupación.

Pablo encontró maneras de ser increíblemente feliz en una situación muy difícil. Escribió todos sus secretos especiales para ser feliz en una carta a sus amigos en Filipos, y desde entonces otras personas también han usado sus secretos especiales para mantener pensamientos felices.

La próxima vez que se sienta triste y preocupado, recuerde cuánto le ama Jesús. Imagine a Jesús dándole un gran abrazo y diciéndole cosas alentadoras. Y luego elija uno de los secretos especiales de Pablo para ayudarle a poner algunos pensamientos felices en su cabeza.

¿Tiene cosas que le preocupan? ¿Tiene pensamientos preocupantes que zumban en su cabeza como una avispa? Atrápelos así (mimo atrapando un insecto en sus manos) y luego cierre sus manos en oración y entréguelos todos a Dios, así... (Ore la siguiente oración).

ORACIÓN CON LAS MANOS ABIERTAS

- Comience con las manos de todos ahuecadas, como si estuvieran sosteniendo sus preocupaciones en sus manos.
- Alabado sea Dios por su amor.
- Agradézcale que podemos darle nuestras preocupaciones a él porque él nos ama.
- Baje las manos y "deje caer" sus preocupaciones en las manos de Dios.
- Gracias a Dios por cuidar de sus preocupaciones.
- Levante y extienda las manos en posición de recibir.
- Ore por la paz de Dios en lugar de sus preocupaciones.
- Gracias a Dios por su regalo de paz.
- ¡Amén!



ACTIVIDADES DE PENSAR BIEN

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



¿Qué le molesta?

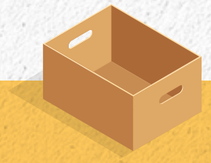
- Recorte algunas formas grandes de "insectos" de papel.
- En un lado del papel escriba una de sus preocupaciones.
- Encuentre un versículo de la Biblia que pueda ayudarle con su desafío.
- Dele la vuelta al papel y escriba el versículo de la Biblia.
- Siempre que algo nuevo le preocupe, cree un nuevo error (preocupación) y encuentre un nuevo verso.



Póster positivo

Haga un póster grande de pensamientos felices. Escriba cada pensamiento feliz en una burbuja de pensamiento. Puede cortar las burbujas de diferentes colores de papel para que el póster sea brillante y alegre.

- Estoy rodeado por el amor de Dios.
- Soy especial para Dios.
- Soy perdonado por Dios.
- Puedo hacer cosas buenas porque el Espíritu Santo me ha dado dones para ayudar a otros.
- Puedo hacer una diferencia positiva en el mundo al ser una bendición para los demás.
- Pase lo que pase, Jesús siempre está conmigo.
- Agregue otros pensamientos positivos cuando piense en ellos.



Caja de promesas

Hagan juntos una caja de promesas.

- Encuentre una caja o bolsa de regalo atractiva.
- Escriba sus promesas favoritas en tarjetas pequeñas.
- Manténgalas en la caja/bolsa y agregue a medida que las descubra en la Palabra de Dios.



Botón "Restablecer"

Cuando una máquina o una computadora está sobrecargada y deja de funcionar correctamente, a menudo hay un botón de "reinicio" para presionar. Cuando presiona este botón, las cosas pueden dejar de funcionar por un tiempo o ir a "dormir". Pero entonces la máquina comenzará a funcionar correctamente de nuevo.

- Encuentre algo para ser el "botón de reinicio" de su familia. Puede ser un botón grande de una prenda vieja. O podría ser una tapa de plástico colorida de una botella o algún juguete plano.
- Cuando alguien se sienta abrumado por pensamientos difíciles, puede presionar el botón y sentarse en silencio por un rato, orando para que Dios le ayude a desenredar sus pensamientos que están desordenados.

LUNES

ELIJE LA GRATITUD

Versículo Clave

"Den gracias a Dios en toda situación" (1 Tesalonicenses 5:18, NVI).

Escriba el versículo en una hoja de papel blanco. Decore la página con palabras o imágenes para mostrar por qué está agradecido esta semana.



EXPLORANDO LA GRATITUD

¿Sabía que decir "¡Gracias!" es bueno para usted? ¡Le ayuda a florecer y sentirse feliz! Su cerebro no puede estar ansioso y agradecido al mismo tiempo, por lo que la gratitud le da a su cerebro un descanso de estar preocupado.

¿Sabía que agradecer a alguien más, le hace sentir feliz, así como a la persona a la que agradece? Cuando aprecia a otras personas y les agradece por ayudarle, es mucho menos probable que discuta con ellas.

Dios no necesita que le demos las gracias, pero él ama cuando lo hacemos. Cada día él hace miles de cosas maravillosas por cada uno de nosotros. La mayoría de las veces ni siquiera las notamos, y no siempre decimos gracias por todos los buenos regalos que él nos da. Pero cuando lo hacemos, Dios sabe que nos bendecirá y nos ayudará a pensar de manera feliz y saludable.

Cuanto más prestamos atención a lo que Dios está haciendo, y cuanto más le agradecemos por esas cosas, más experimentaremos su increíble amor por nosotros y el gozo que él quiere que experimentemos.



¡GRATITUD EXTRAVAGANTE!

(JUAN 12 / FILIPENSES 4)

¡María estaba emocionada! Jesús había sido tan amable con ella, ¡y ella lo amaba más que a nadie en todo el mundo! ¡Él la había perdonado por todos los errores que había cometido en su vida! Él la amaba más de lo que nadie la había amado. Incluso, la había dejado sentarse a sus pies y escuchar sus enseñanzas, en un momento en que no se les permitía a las mujeres aprender. ¡Se había reído con ella, y llorado con ella, e incluso resucitó a su hermano Lázaro de entre los muertos!

María estaba llena de alegría por todas las formas en que Jesús la había amado y bendecido. Ella había escuchado a Jesús decir que iba a morir pronto, y que se iba. Estaba triste de escuchar estas cosas, y quería agradecer a Jesús de una manera muy especial antes de su muerte. Pero ella no sabía qué hacer. ¡Entonces tuvo una idea increíble! Ella encontró una botella de perfume muy especial y la vertió sobre su cabeza y sus pies cuando estaba sentado en un banquete. Era una forma muy inusual de decir "gracias", pero Jesús sabía lo que María estaba tratando de decir, y su gratitud lo hizo muy feliz. Aunque ella no sabía exactamente lo que le iba a pasar a Jesús, quería mostrarle que apreciaba su amor y el sacrificio que él iba a hacer.

Pablo estaba en prisión. Sabía que estaría allí el resto de su vida, y también sabía que moriría pronto. Podría haberse sentido muy triste, preocupado y asustado. Pero sabía que su amante y buen Padre Dios lo amaba, y que siempre estaba con él. Entonces, en lugar de preocuparse, Pablo eligió pensar en los buenos dones de Dios le daba y lo hicieron sentirse feliz. Escribió una carta a sus amigos en Filipos y les contó sus "secretos" para ser feliz y pacífico cuando estaba en un lugar tan difícil.

A pesar de que Pablo estaba en una prisión horrible, agradecía a Dios todos los días porque sabía que Dios siempre era bueno, y que siempre estaba haciendo cosas especiales para mostrar su amor por él.

Puedes leer algunos de los "secretos" de la felicidad de Pablo en Filipenses 4:4-8. Él alabó a Dios por todo tipo de cosas. Era amable con los demás. Le dio sus preocupaciones a Dios y le dio las gracias. Y eligió pensar en cosas buenas y hermosas.

Si Jesús viniera a su casa hoy, ¿cómo le agradecería por todo lo que ha hecho por usted? ¿Derramaría perfume en sus pies, o le diría "gracias" de otra manera maravillosa?

ORACIÓN DE GRATITUD

- Elija una persona para llamar por cada letra del alfabeto por turno.
- Luego trabajen juntos para mencionar al menos una cosa por la que estén agradecidos al comenzar con cada letra.
- ¡Vea cuántas cosas puede agradecer a Dios en 10 minutos en orden alfabético!
- Tal vez podría comprar una pequeña libreta de direcciones con pestañas del alfabeto y escribir sus ideas de agradecimiento en las diferentes secciones.



EXPERIMENTAR ACTIVIDADES DE GRATITUD

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



Tarjetas “Gracias” para Dios

- Encuentre sus mejores materiales de manualidades y haga tarjetas de “Gracias” para Dios.
- Aunque no pueda enviárselas por correo, él las verá y él estará feliz por lo que ha hecho y escrito, porque son sus hijos preciosos.



Colorida gratitud

- Haga un folleto con papel de colores.
- Organice las páginas en los colores de un arco iris y luego agregue páginas marrones, negras y blancas.
- Encuentre imágenes de las diferentes cosas por las que quiere agradecer a Dios en revistas coloridas o dibújelas usted.
- Recorte las imágenes y péguelas en las páginas para hacer un colorido libro de gratitud.
- Esto podría ser un regalo encantador para alguien que se siente triste o solo.



Actividades de gratitud

- Cuando se sienta cansado y disgustado, deténgase y piense en al menos 10 cosas por las que está agradecido.
- Siéntese en una habitación de su casa y dé gracias a Dios por al menos 10 cosas por las que no le ha agradecido antes.
- Cada vez que camine, conduzca o viaje en autobús o tren, continuamente agradezca a Dios por una cosa tras otra que pueda ver a su alrededor.
- De repente, grite: “¡Momento de gratitud!”, y haga que todos digan 3 cosas por las que están agradecidos en este momento.
- Haga un tablero de notas de gratitud y publique mensajes de agradecimiento entre sí, respuestas a la oración, imágenes de cosas por las que está agradecido y versículos bíblicos decorados sobre el agradecimiento.

M A R T E S

ELIJE MARAVILLARTE

Versículo Clave

"No hay, Señor, entre los dioses otro como tú. [...]. Porque tú eres grande y haces maravillas [...]" (Salmos 86:8, 10, NVI).

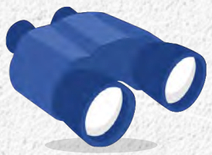
Encuentre una foto de una escena en la naturaleza con un cielo claro y despejado. Escriba el versículo bíblico en el cielo para hacer un póster maravilloso.



EXPLORANDO MARAVILLAS

La maravilla es una sensación increíble que experimentamos cuando vemos un arco iris, cuando vemos las estrellas, cuando exploramos los diseños en detalle de una flor o un árbol, o cuando nos sentamos tranquilamente a observar un animal salvaje. Cuando observamos la naturaleza con un sentido de maravilla, nos llena de resplandor, de deleite y nos trae más cerca a Dios. ¡La maravilla es un regalo especial de Dios que está lleno de cosas buenas para nosotros! Rebaja nuestros niveles de estrés y ritmo cardiaco; interrumpe las preocupaciones que se hallan en nuestra mente; y nos ayuda a ser más resistentes ante las dificultades de nuestras vidas. La maravilla nos inspira a ser creativos, a marchar hacia la excelencia, a tener compasión, a ser empáticos y generosos con los demás.

Dios ha llenado este mundo con muchas maravillas que demuestran su amor por nosotros. Él espera que podamos tomarnos el tiempo para disfrutar sus increíbles creaciones y explorar todos sus detalles. Él sabe que cuando lo hagamos, seremos inspirados a darle una alabanza sincera, disminuirán nuestras ansiedades y seremos más bondadosos y llenos de compasión mientras crecemos en su semejanza.



¡NO SE PREOCUPE! ¡PRUEBE LAS MARAVILLAS!

(MATEO 6)

Jesús miró sobre la multitud de personas. Estaban cansados, preocupados, estresados, tristes y desalentados por la vida. Su corazón estaba lleno de compasión por ellos. Ellos estaban tan preocupados por las luchas cotidianas que apenas tenían tiempo para pensar en Dios y cuánto los amaba y cuidaba. Si tan solo supieran cuánto eran amados, y cuán fuerte Dios estaba trabajando para cuidar de ellos...

Jesús tenía mucho que enseñarles acerca de Dios y de la vida. Quería darle a la gente algo que les recordara siempre del cuidado amoroso de Dios. Él levantó la vista y escuchó los pájaros cantando en los cielos. Las delicadas flores silvestres crecían alrededor de sus pies...

"Miren estos pájaros ", dijo Jesús. "Mírenlos. Vean cómo Dios les da comida y cuida de ellos. Tú eres mucho más precioso para él que los pájaros". Un gorrión voló hacia el suelo y picoteó un poco de grano. "¡Y mira estas flores!". Jesús señaló las frágiles margaritas y amapolas. "¡Sus pétalos son tan delicados y hermosos! Y nuestro Padre, que los viste con sus hermosos vestidos, se asegurará de que siempre tengas ropa también. Así que, por favor, no te preocupes por estas cosas. ¡Dios te ama mucho! ¡Eres muy valioso para él y él se da cuenta de todas las cosas que necesita, todos los días!".

Muchos años atrás, David notó que el cielo nocturno era espectacular. Mientras se sentaba en la ladera y cuidaba a sus ovejas, vio una luna plateada que hizo cantar su corazón. Estaba lleno de maravilla ante todas las estrellas que brillaban en lo alto, y recordó lo maravilloso que era el sol durante el día. Eventualmente escribió una canción sobre estas maravillas, y puede leerla en el Salmo 8. David estaba asombrado de que el Dios que creó estas cosas tan grandes y maravillosas también se preocupara por los pequeños seres humanos.

Dios hizo todas las cosas hermosas del mundo para mostrarnos cuánto nos ama y nos cuida. Cada una de sus asombrosas creaciones como la luz, agua, flores, árboles, frutas, verduras, granos, estrellas, luna, sol, planetas, peces, pájaros y animales, fue hecha para traernos alegría. Cada una de ellas es un regalo para usted. Cada vez que encuentre una de las maravillas de Dios, deténgase y tómese el tiempo para explorarla con mucho cuidado. Observe los pequeños detalles que no ha visto antes, y cuán cuidadosamente Dios hizo los pétalos en una flor, las hojas en un árbol, las mariposas, los pájaros e incluso las verduras en su plato. Cada pequeño detalle nos recuerda que nuestro Padre también se preocupa por los detalles de nuestras vidas.

Cada vez que esté preocupado por algo, imagine que está poniendo su preocupación en las manos de Dios; las manos que crearon todas estas maravillas como regalos de amor para usted. Dedique tiempo a mirar cada una de sus creaciones, notando cuán maravillosamente Dios se preocupa por ellas. Luego observe cómo sus preocupaciones se convierten en maravilla.

MARAVILLOSA ACTIVIDAD DE ORACIÓN

- **Reúna hermosos ejemplos de la naturaleza y colóquelos en una mesa. O vaya a un parque con su familia y reúna cosas maravillosamente creadas que han caído al suelo, para que no se dañen las plantas.**
- **Invite a cada persona a elegir un objeto y a encontrar algo sobre su objeto que lo llene de maravilla. Alaben a Dios juntos en oraciones de asombro, para celebrar su creación.**



EXPERIMENTANDO ACTIVIDADES MARAVILLOSAS

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



Bandeja de maravillas/ canasta

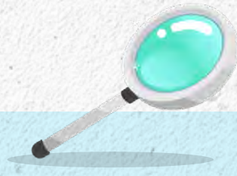
- Reúna objetos seguros y maravillosos, y haga un hermoso arreglo de conchas, piedras, madera natural, semillas no venenosas, plumas, etc., en una canasta o bandeja.
- Explore cada uno de los elementos cuidadosamente. Enumere todas sus maravillas: textura, apariencia, diseño, colores.
- Use la colección para recordar la maravillosa creación de Dios. Añada cosas nuevas cuando las encuentre.



¡Manos increíbles!

"¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas!" (Salmo 139:14, NVI).

- Su cuerpo es increíble y maravillosamente hecho.
- Mire su mano y explore cómo se mueve.
- ¡Piense en 30 cosas increíbles que sus manos pueden hacer!
- Alabado sea Dios por sus manos y agradézcale por las cosas que disfruta hacer con sus manos para bendecir a los demás.



Actividades de maravilla

- Todos los días busque algo maravilloso que Dios haya hecho y tome una foto o una imagen mental de ello, dibújelo o escriba una oración al respecto en su diario de maravillas familiares. Mire todos los intrincados detalles de su creación y maravíllese con el asombroso arte de Dios.
- Hable sobre sus momentos de asombro cuando coman juntos. Incluso, puede buscar maravillas en el diseño de las deliciosas frutas y verduras que está comiendo. Huélalas, siéntalas, pruébelas y observe cómo se hacen.
- El cielo cambia continuamente, como un enorme lienzo de acuarelas. Fíjese en lo hermoso que es. O salgan y miren juntos el cielo nocturno. Llénense de asombro ante la magnitud del universo.
- Mire a cada persona que conozca con una sensación de asombro. ¡Todos están hechos a imagen de Dios y eso hace que cada persona sea especial!

MIÉRCOLES

ELIJE LA ALEGRÍA



Versículo Clave

"Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense!" (Filipenses 4:4, NVI).

¡Cante este verso usando un canto familiar o intente cantarlo con otra melodía alegre!



EXPLORANDO LA ALEGRÍA

La alegría es el deleite feliz que sentimos, que viene con una sensación de paz y satisfacción. Cuando experimentamos alegría nos sentimos bien desde la cabeza hasta los pies. La risa es otro tipo de felicidad. Podríamos reírnos cuando algo es divertido o chistoso, o porque estamos sorprendidos. ¡A veces nos reímos solo porque nos sentimos felices!

¡La alegría es buena para nosotros! Salomón dijo: "Gran remedio es el corazón alegre" (Proverbios 17:22, NVI). La alegría nos protege de ser abrumados por los desafíos en nuestras vidas. A veces podemos estar tan tristes que nos olvidamos de disfrutar de las cosas que nos hacen felices. Cuando elegimos tener algunas experiencias felices durante nuestros tiempos tristes, se les da a nuestros corazones pesados un descanso muy necesario.

A Dios le encanta ver a sus hijos disfrutando del mundo que él creó para ellos. Jesús disfrutó trayendo gozo a los niños que bendijo, y a aquellos a quienes alimentó y sanó. Pablo nos recuerda: "Alégrense con los que están alegres" (Romanos 12:15, NVI). Cada vez que compartimos alegría con los demás, nuestra alegría se duplica con la de ellos, y todos podemos agradecer a Dios por la alegría que experimentamos en nuestras vidas.



JESÚS ¡COMPARTÍA ALEGRÍA!

(JUAN 2)

María, la madre de Jesús, estaba muy ocupada. Ella estaba moliendo cebada para hacer harina para pan, y estaba haciendo pasteles de miel, pasas, higos y almendras. Todo parecía muy especial. Ella estaba haciendo todas estas cosas deliciosas para servir en una boda local. Ella quería que todo fuera perfecto para los novios.

Por fin llegó el momento de que comenzara la boda. Todo estaba listo. La casa del novio finalmente fue terminada y decorada con flores. La comida estaba dispuesta en las mesas y las tazas esperaban el jugo de uva, que se almacenaba en un lugar fresco. María llevaba su mejor vestido y Jesús se puso una túnica limpia. ¡Sus discípulos también fueron invitados! ¡Todos en todo el pueblo iban a estar allí porque una boda era una celebración maravillosa!

¡Fue un momento muy especial! Todos los amigos de la familia estaban allí para celebrar con los novios. ¡Habría varios días de fiesta, música, alegría y risas!

Pero, en medio de todas las festividades, María vino a buscar a Jesús. Parecía triste. Y Jesús notó que no era solo María quien parecía triste. Otras personas también estaban tristes, especialmente el novio y el padre del novio. María llevó a Jesús a un rincón tranquilo: "Se han quedado sin jugo de uva para los invitados", susurró. "La familia está realmente avergonzada, pero ya no tienen suficiente dinero para comprar". Jesús respiró hondo. Él sabía lo que ella estaba pensando. Ella quería que él encontrara una manera especial de resolver el problema. Ella les dijo a los sirvientes: "¡Hagan lo que él les diga!".

Jesús oró y le preguntó a su Padre qué hacer. Luego les dijo a los sirvientes que llenaran algunas jarras de agua masivas que estaban cerca. Cuando todos estuvieron llenos, Jesús les dijo que sumergieran un cucharón en la jarra de agua y que vertieran el jugo de uva en una taza para el anfitrión de la fiesta.

Cuando el anfitrión probó el jugo de uva, le dijo al novio: "¡Guau, esto está delicioso! ¿Dónde encontraste un jugo de uva tan increíble? ¿Y por qué no serviste este primero?". ¡El novio solo sonrió y volvió a sonreír! ¡Estaba tan feliz! ¡Abrazó a su amada novia y ella sonrió! Se alegró de ver que su esposo ya no estaba triste. Y Jesús también sonrió. Estaba feliz de que él y su Padre pudieran cambiar el agua en un jugo de uva de celebración y cambiar a las personas tristes en personas felices. Jesús observó a todos riendo y celebrando, y su corazón se llenó de alegría.

María vino y abrazó a Jesús. Había lágrimas en sus ojos. "¡Gracias por hacer felices a todos!", dijo.

Jesús sonrió de nuevo. "¡Estoy especialmente feliz porque mi amigo, el novio, es casi el hombre más feliz de la tierra!".

"Entonces, ¿quién puede ser más feliz que el novio?", María preguntó con una sonrisa perpleja.

"¡Mi padre y yo!". ¡Jesús se rio! "Hacer feliz a la gente nos hace muy felices a los dos. ¡Mi Padre y yo estamos llenos de alegría, al igual que las ollas con agua, cada vez que la gente celebra con alegría!".

ORACIÓN GOZOSA

¡Oren con alegría! Revisen juntos el alfabeto y digan: "Te alabamos, Dios, porque tú eres A (adorable, admirable, Alfa)". "Te alabamos, Dios, porque eres B (bello, bendición, bondadoso, brillante)".

¡Observe cuán gozoso le hace sentir este tipo de oración!

¡Cuente los aspectos de Dios que pueden enumerar juntos! (Podría agregarse al diario de gratitud a partir del lunes).



EXPERIMENTAR ACTIVIDADES DE ALEGRÍA

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



La lista de la alegría

- Haga una lista de 100 cosas simples y pequeñas que traigan alegría a su familia. No es tan difícil como suena cuando piensa en 10 cosas que le gusta comer, oler, oír, ver, hacer, etc.
- Escriba cada una en una tarjeta de índice por separado. Elija una idea todos los días.
- Escriba en el reverso de la tarjeta cuándo lo hicieron juntos y qué es lo que más disfrutaron de hacerlo.



Alegría a través de compartir

- Escriba un correo electrónico a su abuela, tía o amigo de la iglesia y comparta mensajes alegres o fotos con ellos.
- Elija 10 de sus versículos bíblicos favoritos sobre el gozo. Escriba los versículos y busque maneras de compartirlos con vecinos y amigos.



Actividades de alegría

- Compartan las cosas más felices que le sucedió a cada uno de ustedes hoy y regocíjense unos con otros por todas esas cosas buenas (Romanos 12:15).
- Haga en una pizarra anuncios de alegría, donde reúna imágenes felices o divertidas, recuerdos, versículos de la Biblia y respuestas a la oración.
- Canten juntos una canción alegre de alabanza y celebren a Dios juntos.
- Haga feliz a alguien hoy y mida cuánta alegría le da de 0 a 10, ¡donde 0 no es alegría y 10 es mucha alegría! ¿Cuánta alegría le dio a la otra persona?

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).

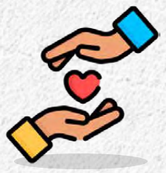
Recorte corazones de papel. Escriba cada palabra en un corazón separado. Barajarlos y luego organizarlos en el orden correcto.



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

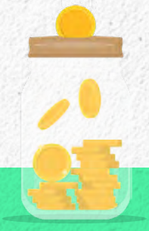
- Dibuje formas de corazón en un pedazo de cartulina blanca.
- Hágalos tan grandes como su puño cerrado.
- Decore los corazones y escriba en cada uno "¡Has sido etiquetado con amabilidad! ¡Ahora es su turno de ser amable!".
- Corte los corazones.
- Siempre que haga algo amable por alguien de su familia, 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

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!

SÁBADO

ELIJE LA ESPERANZA

Versículo Clave

Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a ustedes que creen en él, para que rebosen de esperanza por el poder del Espíritu Santo (Romanos 15:13, NVI).

En unión de su familia, realice algunas acciones de este versículo, y practíquelo hasta que pueda enseñárselo a otra persona. ¿Con quién compartirá esta esperanzadora bendición?



EXPLORANDO LA ESPERANZA

Desde el comienzo de la historia de la tierra, Dios compartió las buenas nuevas de un futuro esperanzador donde el pecado sería erradicado para siempre. Dios dio esperanza a todos sus hijos: Sara y Abraham esperaban un hijo, Moisés esperaba guiar a los hijos de Israel a la tierra prometida, cada generación esperaba un Mesías, y ahora todos esperamos la segunda venida de Jesucristo. Estas son grandes esperanzas para recordarnos que Dios está en control, y él está haciendo todo nuevo. También tenemos esperanzas más pequeñas en nuestras vidas, cosas que queremos hacer y momentos especiales que estamos esperando. Dios sabía que siempre necesitamos algo que esperar, así que nos dio una celebración semanal en forma del sábado, y les dio a los hijos de Israel muchos festividades y fiestas para disfrutar.

Cuando perdemos la esperanza, pronto nos ponemos tristes y desanimados, y perdemos nuestro sentido de asombro, paz y gratitud. Cuando tenemos esperanza, se les da propósito a nuestras vidas, y cuando tenemos un propósito para nuestra vida, se nos llena de esperanza. Asegúrese de que su familia siempre tenga algo que esperar con esperanza y un ministerio especial que les dé un propósito.



ZAQUEO ENCUENTRA LA ESPERANZA
(LUCAS 19)

Zaqueo tenía hambre de algo, pero no era comida. Estaba hambriento de amigos, de amor y de algo más... Pero no podía describirlo. Era como un gran agujero en su corazón.

Zaqueo era un recaudador de impuestos. Este era un buen trabajo si quería dinero, pero no si quería amigos. A nadie le gustaba Zaqueo. Sabía que debía haber una mejor manera de vivir, pero no sabía cómo encontrarla.

Un día hubo una gran conmoción en la ciudad. ¡Jesús venía! Zaqueo había oído hablar de Jesús por la gente que pasaba por la ciudad. La gente volvió a contar sus asombrosas historias, describió sus asombrosos milagros y compartió cuán amable y amoroso era, incluso con samaritanos, leprosos, mujeres y, lo mejor de todo, recaudadores de impuestos.

¡La esperanza brillaba en el corazón de Zaqueo! ¡Tal vez podría ver a Jesús, o incluso hablar con él! Se imaginó lo que Jesús le diría si se encontraban, y cómo Jesús también sería amable con él ... ¡La vida sería mucho mejor!

Zaqueo se dirigió a la calle principal. La multitud ya era espesa, y él era demasiado bajo para ver por encima de sus cabezas. Entonces notó un árbol con ramas fuertes que sombreaban el camino polvoriento. Se acomodó la túnica y se subió a una rama resistente.

El ruido y la conmoción se hicieron más fuertes a medida que Jesús se acercaba. Hubo vítores y gritos de alabanza cuando Jesús se detuvo para sanar a un anciano arrugado, o a un niño con una pierna lesionada. Entonces Zaqueo contuvo la respiración. ¡Jesús estaba caminando justo debajo de su árbol! Podía verlo, incluso podía tocarlo, pero no se atrevió... Solo quería ver su rostro... De repente, Jesús se detuvo, justo debajo de su rama. ¡Levantó la vista y vio a Zaqueo y sonrió! "¡Hola Zaqueo! ¡Estás ahí! ¡Te he estado buscando! ¡Voy a tu casa a cenar! ¡Ve y prepárate!". Jesús extendió la mano para ayudar a Zaqueo a bajar del árbol. Entonces Jesús le dio un gran abrazo y le dijo: "¡Estaremos allí para cenar, voy a ir con 12 amigos!".

¡Zaqueo se rio y cantó mientras corría a casa para preparar la cena! ¡Este fue el día más feliz de su vida! ¡Él sabía que Jesús lo amaba y eso llenó el vacío y adolorido agujero que tenía en su corazón! ¡Debido al amor de Jesús por él, sabía que podía cambiar su vida! ¡Podría comenzar por ser amable con la gente y dar dinero para ayudar a otros en lugar de tomarlo para sí mismo! Podía buscar a todas las personas que se sentían solas y rechazadas, como él, e invitarlas a cenar. Juntos podrían encontrar formas de ayudar a las personas más pobres de la ciudad...

Zaqueo se dio cuenta de lo que había faltado en su vida vacía: era bondad, paz, alegría, asombro, gratitud y ayudar a los demás. Y ahora Jesús le había dado un propósito amoroso para su vida, ahora también tenía esperanza.

ORACIÓN DE ESPERANZA

- Alabado sea Dios por el importante don de la esperanza que nos da.
- Agradézcale por la esperanza del pronto regreso de Jesús que inspira nuestra fe.
- Túrnense para compartir una de sus esperanzas y oren por ellas.
- Ore por una persona que está luchando por tener esperanza y pídale a Dios que le muestre cómo puede fortalecer su esperanza.



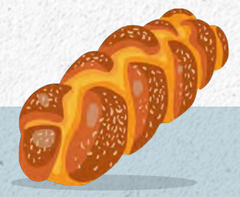
EXPERIMENTANDO ACTIVIDADES DE ESPERANZA

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



Semillas de esperanza

- Encuentre una maceta atractiva y escriba un mensaje de esperanza en ella, o un versículo bíblico sobre la esperanza.
- Llene la maceta con tierra o compost. Plante algunas semillas o bulbos de flores de crecimiento rápido.
- Regálasela a alguien que necesite un poco de aliento.
- Si es difícil escribir un mensaje en la maceta, haga un letrero con un mensaje esperanzador, péguelo a un palillo de plantas y colóquelo en la maceta.
- Entonces es el turno del buscador para hacer algo amable.



Hopeful Sabbaths

Los sábados son días especiales que esperamos con esperanza.

- Dios nos dio sábados semanales para darnos esperanza y gozo, y momentos de asombro, bondad, paz y gratitud.
- Haga una lista de algunas de las cosas que le gustaría hacer en sábado, para ayudarle a esperarlas aún más de lo que ya lo hace.
- ¿Qué podrían hacer como familia para bendecir a otras familias en día de reposo y darles esperanza? (Ayude a preparar alimentos especiales, planifique adoraciones especiales juntos, haga caminatas maravillosas, comience un proyecto misionero que ayude a las personas de su comunidad, etc.).



Esperanzas y sueños

- Recorte estrellas grandes de papel blanco o amarillo. Las estrellas en el cielo guían a las personas en la dirección correcta.
- Dele a cada persona varias estrellas y pídales que escriban una de sus esperanzas en cada una de las estrellas.
- Mire a sus estrellas de esperanza y piense en diferentes formas en que pueden alentarse y ayudarse mutuamente hacia sus diferentes sueños.
- Reúnan sus estrellas y oren por sus esperanzas.
- Gracias a Dios por el don de la esperanza.



Calendario de actividades para florecer

- Cree un calendario para el mes siguiente.
- Elija algunas de las actividades que se enumeraron en los diferentes días de esta guía de oración y elija cuándo las hará en el futuro.
- Agregue actividades que lo llenen de amor, alegría, paz, esperanza, sorpresa y gratitud.
- ¡Ahora tiene algo que esperar y darle esperanza!

Adventist® Family Ministries

LLAVES PARA MENTES SANAS
SEMANA DE ORACIÓN SOBRE LA MARCHA



DOMINGO:
PENSAR BIEN

Nuestros pensamientos son importantes. Lo que pensamos da forma a nuestras emociones, acciones, nuestras relaciones y nuestras vidas espirituales. Cuando nos enfocamos en nuestras preocupaciones, o en nuestros errores y luchas, podemos sentirnos abrumados por ansiedades y miedos.

Lean juntos Filipenses 4:6.

PABLO POSITIVO (FILIPENSES 4)

Pablo decidió estar agradecido por las bendiciones de Dios en su vida. Eligió pensar en cosas hermosas como las maravillosas flores y animales que Dios había creado. La próxima vez que se sienta triste y preocupado, recuerde cuánto le ama Jesús.

ORACIÓN MANOS ABIERTAS

Alabado sea Dios por su amor. Agradézcale que podemos darle nuestras preocupaciones a él porque él nos ama. Gracias a Dios por cuidar de nuestras preocupaciones.



LUNES:
ELIJE GRATITUD

Dios no necesita que le demos las gracias, pero él ama cuando lo hacemos. Cada día él hace miles de cosas maravillosas por cada uno de nosotros. Cuanto más prestamos atención a lo que Dios está haciendo, y cuanto más le agradezcamos por esas cosas, más experimentaremos su increíble amor.

Lean juntos 1 Tesalonicenses 5:17.

¡GRATITUD EXTRAVAGANTE! (JUAN 12 / FILIPENSES 4)

María estaba llena de alegría por todas las formas en que Jesús la había amado y bendecido. Aunque Pablo estaba en una prisión horrible, agradecía a Dios todos los días porque sabía que Dios siempre era bueno. Si Jesús viniera a su casa hoy, ¿cómo le agradecería por todo lo que ha hecho por usted?

ORACIÓN DE GRATITUD

Elija una persona para llamar a cada letra del alfabeto por turno. Luego trabajen juntos para mencionar al menos una cosa por la que estén agradecidos al comenzar con cada letra.



MARTES:
ELIJE MARAVILLARTE

¡La maravilla es un regalo especial de Dios que está lleno de cosas buenas para nosotros! La maravilla nos inspira a ser creativos, a luchar por la excelencia e incluso a ser compasivos, empáticos y generosos con los demás. Dios ha llenado este mundo con muchas maravillas para mostrar su amor por nosotros.

Lean juntos Salmos 86:8, 10.

¡NO SE PREOCUPE! ¡PRUEBE LAS MARAVILLAS! (MATEO 6)

Jesús tenía mucho que decirles acerca de Dios y de la vida. Quería darle a la gente algo que siempre les recordara el cuidado amoroso de Dios. Cada vez que esté preocupado por algo, imagine que está poniendo su preocupación en las manos de Dios, las manos que crearon todas estas maravillas como regalos de amor para usted.

ORACIÓN DE GRATITUD

Reúna hermosos ejemplos de la naturaleza. Invite a cada persona a elegir un objeto y a encontrar algo acerca de su objeto que la llene de asombro.



MIÉRCOLES:
ELIJE LA ALEGRÍA

La alegría es el deleite de felicidad que sentimos y que viene con una sensación de paz y satisfacción. Cuando experimentamos alegría, nos sentimos bien desde la cabeza hasta los pies. La alegría nos protege de ser abrumados por los desafíos en nuestras vidas.

Lean juntos Filipenses 4:4.

JESÚS ¡COMPARTE ALEGRÍA! (JUAN 2)

"Entonces, ¿quién puede ser más feliz que el novio?", María preguntó con una sonrisa perpleja. "¡Mi padre y yo!". ¡Jesús se rio! "Hacer feliz a la gente nos hace muy felices a los dos. ¡Mi Padre y yo estamos llenos de alegría, al igual que las ollas de agua, cada vez que la gente celebra con alegría!".

ORACIÓN MANOS ABIERTAS

¡Oren con alegría! Revise el alfabeto y diga: "Te alabamos, Dios, porque tú eres A (adorable, admirable...)". "Te alabamos, Dios, porque eres B (bueno, bendición, ...)".



JUEVES:
ELIJE 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. Dios quiere que sus hijos sean amables porque los bendice tanto a ellos como a aquellos a quienes están ayudando.

Lean juntos Efesios 4:32.

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. Estaba feliz de ser el siervo porque le daría otra manera de mostrarles cuánto los amaba.

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.



VIERNES:
ELIJE LA TRANQUILIDAD

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. 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.

Lean Juan 14:27 juntos.

PAZ EN LA TORMENTA (MATEO 8)

Jesús les preguntó: "¿Por qué están tan asustados? ¡Estoy aquí contigo!". Luego se puso de pie en el bote y les dijo a los vientos y las olas que se calmaran. Podemos elegir estar en paz en las tormentas de nuestras vidas porque Jesús siempre está con nosotros.

DESPLEGANDO LA ORACIÓN POR LA PAZ

Cortar formas de nubes de papel fino. Use lápices para escribir preocupaciones en el lado en blanco de las nubes. Ore para que Dios calme las tormentas en su mente y le dé paz.



SÁBADO:
ELIJE LA ESPERANZA

Desde el comienzo de la historia de la tierra, Dios compartió las buenas nuevas de un futuro esperanzador donde el pecado sería erradicado para siempre. Cuando tenemos esperanza, ella les da propósito a nuestras vidas, y cuando tenemos un propósito para nuestra vida, nos llena de esperanza.

Lean Romanos 15:13 juntos.

ZAQUEO ENCUENTRA ESPERANZA (LUCAS 19)

Zaqueo se dio cuenta de lo que había faltado en su vida vacía: era bondad, paz, alegría, gratitud y ayudar a los demás. Y ahora Jesús le había dado un propósito amoroso para su vida, también tenía esperanza.

ORACIÓN DE ESPERANZA

Alabado sea Dios por el importante don de la esperanza que él nos da. Agradézcale por la esperanza del pronto regreso de Jesús que inspira nuestra fe.

SEMANA DE ORACIÓN PARA LA UNIÓN FAMILIAR | 3 - 9 DE SEPTIEMBRE DE 2023

- DOMINGO
PENSAR BIEN

- LUNES
ELIJE LA GRATITUD

- MARTES
ELIJE MARAVILLARTE

- MIÉRCOLES
ELIJE LA ALEGRÍA

- JUEVES
ELIJE LA BONDAD

- VIERNES
ELIJE LA TRANQUILIDAD

- SÁBADO
ELIJE LA ESPERANZA



Llaves para MENTES SANAS

FAMILIAS QUE PROSPERAN

Adventist®
Family Ministries

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301.680.6175 office
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

@Adventist.Family /AdventistFamilyMinistries

Copyright © 2023 por la Corporación de la Asociación General de Adventistas® del Séptimo Día.
Todos los derechos reservados

Willie y Elaine Oliver: Editores
Karen Holford: Contribuidor Principal
Dawn Venn: Asistente Editorial en Jefe
Daniel Taipe: Diseño

Apéndice del Libro de Recursos 2023

ISBN 978-0-8280-2898-1 (En Inglés)
JUNE 2023

ISBN 978-0-8280-2898-1
9 780828 028981