SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR • DEL 6 AL 12 DE SEPTIEMBRE, 2026

FAMILIAS ANCLADAS

EN UN MUNDO DIGITAL



Ministerio Adventista de la Familia

LIBRO DE RECURSOS 2026

Ministerios Adventista de la Familia

FAMILIAS ANCLADAS

EN UN MUNDO DIGITAL



¿Qué es un MUNDO VUCA?

Aunque el mundo es volátil, **VAMOS** más allá del temor.

Aunque parece incierto, **UBICAMOS** la verdad más profunda.

Aunque el camino es complejo, **CONTAMOS** con una brújula firme.

Aunque todo parece ambiguo, vivimos **ANCLADOS** en la certeza.

Pero 2 Timoteo 1:7 nos define:

"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio."

LIBRO DE RECURSOS 2026

FAMILIA, FE Y ENFOQUE EN UN MUNDO DIGITAL

FAMILIAS ANCLADAS

EN UN MUNDO DIGITAL



Copyright © 2026
por la Corporación de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día®.
Todos los derechos reservados.

Editores/Colaboradores: Willie y Elaine Oliver
Colaboradora principal: Maijo Roth
Asistente editorial sénior: Dawn Venn
Diseño: Daniel Taipe
A menos que se indique lo contrario, los textos bíblicos han sido tomados de la Santa Biblia Reina-Valera 1960® (RVR1960).

Adenda del Libro de Recursos AFM 2026
ISBN 978-0-8280-2957-5
JUNIO DE 2026

Ministerios Adventista®
de la Familia

ASOCIACIÓN GENERAL DE LOS ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301-680-6175 oficina
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

@Adventist.Family /AdventistFamilyMinistries

ÍNDICE

4	Introducción
6	Fundamento bíblico
8	Marco de discipulado
10	Estructura diaria **VUCA**
12	**DOMINGO:** Anclados por la **Fidelidad**
18	**LUNES:** Anclados por el **Ejemplo**
24	**MARTES:** Anclados por la **Presencia**
30	**MIÉRCOLES:** Anclados por el **Discernimiento**
36	**JUEVES:** Anclados por las **Prioridades**
42	**VIERNES:** Anclados por la **Gratitud**
48	**SÁBADO:** Anclados por el **Sábado**
54	Semana de Oración por la Unión Familiar **VUCA,** guía rápida

INTRODUCCIÓN

ANCLADOS EN LA PALABRA

Cultivar la unión familiar en un MUNDO VUCA

Vivimos en un mundo que se mueve más rápido de lo que nuestras almas pueden seguir. Mercados **volátiles**, futuros **inciertos**, desafíos **complejos** y paisajes morales **ambiguos** presionan a nuestras familias desde todos los lados. Y en medio de esta realidad ya turbulenta, llega una intrusión digital constante: notificaciones que dividen nuestra atención, algoritmos que moldean nuestros deseos y pantallas que muchas veces ocupan el lugar donde antes vivía la conversación sagrada. Alrededor de la mesa, en los dormitorios, e incluso en los momentos tranquilos del culto familiar, el ruido del mundo compite por los corazones de quienes más amamos.

Esta Semana de Oración por la Unión Familiar nos invita a detenernos, respirar y volver. No a un pasado nostálgico, sino a la Palabra eterna de Dios, que ha sostenido a su pueblo en cada tormenta de la historia. El salmista declaró: "Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino" (Salmo 119:105). En un MUNDO VUCA, la Escritura no solo consuela; es esencial. Nos orienta cuando todo cambia, nos sostiene cuando el suelo tiembla y nos ayuda a ver lo importante cuando muchas voces hablan al mismo tiempo.

La familia fue el primer santuario de Dios, diseñada para ser un lugar donde se alimenta la fe, se forma la identidad y se practica el amor. Pero ninguna familia llega por accidente a lo más importante. La firmeza espiritual necesita intención: culto familiar, conversación abierta, oración sincera y tiempo sagrado sin interrupciones de las pantallas. Cuando padres

e hijos se reúnen alrededor de la Palabra de Dios, construyen una resistencia que ningún algoritmo puede destruir.

Durante esta semana para fortalecer a la familia, recuperemos nuestros hogares como tierra santa. Silenciemos el ruido el tiempo suficiente para escuchar la voz de Dios. Enseñemos a nuestros hijos, con el ejemplo, que la pertenencia más profunda no se encuentra en el brillo de un dispositivo, sino en la presencia del Salvador y en el abrazo de la familia.

Permanezcan animados y fieles,



Ministerios Adventista® de la Familia

Willie y Elaine Oliver, Directores
Iglesia Adventista del Séptimo Día
Sede Mundial



Para aprender más sobre familia, fe y enfoque en un mundo digital, descargue gratis el Libro de Recursos 2026.

Disponible ahora en inglés, francés, italiano, portugués, español y suajili.

VISITE : **FAMILY.ADVENTIST.ORG/2026RB**



Colaboradora principal

MAIJO ROTH

Maijo Roth, originaria de Argentina, sirve como Directora de Ministerios de la Familia y del Niño en la Iglesia Adventista del Séptimo Día en España. Es docente, trabajadora social y psicóloga, y está completando un doctorado en Educación enfocado en el desarrollo integral de niños y adolescentes desde una perspectiva educativa basada en los escritos de Elena G. de White. Está casada con Daniel Bosqued, presidente de la Universidad Adventista de Sagunto, España. Juntos tienen dos hijas adolescentes, Amy y Amber. Maijo es conocida por crear recursos educativos innovadores, apoyar a las familias y liderar con sensibilidad, visión global y un profundo compromiso con la educación adventista.

FUNDAMENTO BÍBLICO

La Semana de Oración por la Unión Familiar **VUCA** se basa en una convicción central: el mundo puede ser **volátil, incierto, complejo y ambiguo,** pero la identidad del creyente no lo es.

El fundamento bíblico se basa en:

DOMINGO	Daniel 1:8	Fidelidad en contextos hostiles
LUNES	1 Timoteo 4:12	Autoridad basada en el ejemplo
MARTES	Lucas 10:38-42	Prioridad de la presencia
MIÉRCOLES	1 Reyes 3:9	Discernimiento frente a la complejidad
JUEVES	Mateo 6:25-34	Orden correcto de las prioridades
VIERNES	Filipenses 4:4	Gozo anclado en la gratitud
SÁBADO	Éxodo 20:8	El sábado como identidad y libertad

BÍBLICAMENTE AFIRMAMOS QUE:

- La formación del carácter es una obra espiritual.
- La tecnología no es neutral: interactúa con el corazón humano.
- La sabiduría bíblica sigue siendo relevante en la cultura digital.
- El discipulado incluye la manera en que usamos nuestro tiempo, nuestra atención y nuestros dispositivos.

NUESTRA MISIÓN FAMILIAR

La transformación interna de su familia debe enfocarse en:

- Una identidad sólida
- Dominio propio
- Discernimiento
- Capacidad para formar relaciones profundas
- Gratitud
- Un estilo de vida saludable

NUESTRA VISIÓN ESPIRITUAL

Que cada familia pueda decir: "No somos esclavos del algoritmo. **Somos hijos de Dios".**

Creemos que:

- El Espíritu Santo forma el dominio propio.
- La obediencia nace del amor.
- La identidad viene antes que la conducta.
- El descanso es un acto de fe.
- La gratitud es una forma de adoración.

La meta es vivir en el mundo con sabiduría, no desconectarnos por completo de él.

EN RESUMEN:

Formar corazones que sepan vivir en un MUNDO VUCA sin perder su ancla.

MARCO DE DISCIPULADO

En esta semana de oración aprenderá de:

- La Biblia
- Principios educativos tomados de los escritos de Elena G. de White
- Investigación social y científica

Y volverá a evaluar su comprensión de la cultura digital y la vida familiar.

Cada día sigue el marco **VUCA**:

- **V** VAMOS a las historias bíblicas que inspiran valentía.
- **U** UBICAMOS preguntas profundas que despiertan conciencia.
- **C** CONSERVAMOS una brújula que señala principios educativos.
- **A** ANCLAMOS acciones que ayudan a formar hábitos saludables

Esta es una propuesta para ayudar a su familia a experimentar una **TRANSFORMACIÓN DE LA CULTURA DIGITAL EN EL HOGAR.**

¿POR QUÉ?

Porque, si no moldeamos intencionalmente la cultura digital, ella nos moldeará a nosotros:

- La cultura digital moldea el carácter aunque no lo planifiquemos.
- Las pantallas influyen en la identidad, la atención y las relaciones.
- Muchos padres sienten presión social y soledad al tomar decisiones.
- Los niños necesitan adultos constantes y presentes.
- La iglesia necesita formar familias fuertes, no solo usuarios responsables.

¿CÓMO?

Desde tres pilares de principios educativos tomados de los escritos de Elena G. de White:

- La relación antes que las reglas.
- La identidad antes que la conducta.
- La comunidad antes que el individualismo.

We do not seek blame:

BUSCAMOS TRANSFORMACIÓN DIGITAL

¿QUÉ?

- Historias bíblicas como espejo.
- Preguntas que invitan a reflexionar, no solo a obedecer.
- Actividades familiares concretas.
- Pactos y acuerdos visibles.
- Ritmos que continúan más allá de la semana.

No buscamos castigar:

BUSCAMOS EDUCAR

PRINCIPIOS DE ANCLAJE PARA USAR LAS PANTALLAS CON SABIDURÍA

ESTRUCTURA DIARIA VUCA

1

FIDELIDAD

Identidad interior antes que reacción exterior

- Pertenencia antes que reglas.
- Dominio propio antes que control externo.
- Entrega privada a Dios, que ancla una vida fiel en público.
- Libertad que nace de saber quién soy.

"La lealtad pública nace de la entrega privada".

2

EJEMPLO

Coherencia visible que fortalece la autoridad de los padres

- Relación antes que imposición.
- Modelar antes que exigir.
- Conexión familiar antes que sermones.
- Comunidad que apoya decisiones valientes.

"Tu vida habla más fuerte que tus reglas".

3 PRESENCIA

Intención relacional

- Conexión antes que corrección.
- Atención que comunica amor.
- Tiempo compartido sin interrupciones.
- Espacios y momentos protegidos.

"Donde está tu atención, allí está tu amor y tu corazón".

4 DISCERNIMIENTO

Conciencia para comprender el mundo digital

- Principios antes que consumo sin fin.
- Pensar antes de reaccionar.
- Pausar para ver con claridad antes de absorber sin filtro.
- Llegar a ser pensadores, no solo seguidores.

"La sabiduría no es saber mucho. Es saber distinguir entre el bien y el mal".

5 PRIORIDADES

Organizar el tiempo según los valores

- Lo esencial antes que lo urgente.
- Diseñar un ambiente que forme el carácter.
- Límites que protegen lo que amamos.
- Ritmo intencional en lugar de caos digital.

"Lo que pones primero moldea lo que eres".

6 GRATITUD

Orientar el corazón hacia la gracia y la misión

- Vivir desde lo recibido, no desde lo que falta.
- Transformar la comparación en propósito.
- Usar las pantallas como instrumento de bendición.
- Una mentalidad de dar antes que consumir.

"La gratitud transforma consumidores en personas con propósito".

7 EL SÁBADO COMO IDENTIDAD Y ESTILO DE VIDA

Ritmo de libertad y descanso

- Identidad arraigada en Dios.
- Una pausa que reinicia el alma.
- Un límite que libera.
- Resistencia a una cultura de hiperconexión.

"El descanso no es desconexión de la vida. Es reconexión con lo esencial".

ANCLADOS POR LA FIDELIDAD

"Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse..." (Daniel 1:8)

PARA EL CULTO FAMILIAR: Páginas 12-14

ESTUDIO ADICIONAL PARA PADRES: Páginas 15-17

DEVOCIONAL

LA FUERZA TRANQUILA DE DANIEL

Imagina a Daniel de pie frente a un palacio enorme. Las puertas se abren de par en par. Los muros brillan. Los pasillos son largos. Los sirvientes pasan de prisa. La música llena el aire. La comida del rey huele dulce y deliciosa. Todo parece gritar: "¡Babilonia es grande! ¡Babilonia es fuerte! ¡Esta es tu nueva vida!".

Pero Daniel no escogió ese lugar. No escogió esa escuela. No escogió ese rey. Ni siquiera escogió su nuevo nombre. Su hogar estaba muy lejos. Su mundo se había sacudido. En un **MUNDO VUCA,** la vida puede sentirse agitada, insegura, confusa y difícil de entender. Daniel tenía que decidir cómo vivir.

Babilonia quería que Daniel aprendiera su idioma. Babilonia quería que Daniel comiera su comida. Babilonia quería que Daniel actuara como todos los demás. Pero Daniel sabía algo muy profundo: "Yo pertenezco a Dios".

Entonces llegó la comida del rey. Imagina platos brillantes. Bebidas dulces. Comidas elegantes. Tal vez otros jóvenes miraban esas cosas y sonreían. Parecía un premio. Parecía éxito. Tal vez parecía algo inofensivo.

Pero Daniel vio más que comida. Vio una decisión. ¿Dejaría que Babilonia moldeara su corazón? ¿O recordaría primero a Dios?

La Biblia dice: "Y Daniel propuso en su corazón..." (Daniel 1:8). Eso significa que Daniel decidió por dentro, donde solo Dios podía ver.

No gritó. No actuó con orgullo. No peleó con los encargados. Daniel fue valiente, pero su valentía fue tranquila. Pidió con amabilidad otra manera.

Ese es el tipo de corazón que Dios puede hacer crecer en nosotros. Un corazón que dice sí a Dios antes de que llegue la presión. Un corazón que sabe: "Soy hijo de Dios".

Hoy, las pantallas, los juegos, los videos, los "me gusta" y las modas también pueden intentar moldear nuestro corazón. Daniel nos recuerda que las decisiones valientes muchas veces comienzan en silencio. Antes de que alguien nos vea, Dios ve nuestro corazón. Como una pequeña luz en la oscuridad, una decisión tranquila también puede brillar. Cuando escogemos a Dios en secreto, nuestra vida empieza a brillar en público.

ORACION FAMILIAR

Arrodíllense juntos con las manos abiertas y oren: **"Señor, da a nuestra familia corazones humildes que te escojan primero, aun cuando la presión se sienta fuerte. En el nombre de Jesús, amén".**

PENSAR

El mundo de Daniel se volvió temible y confuso:	Dios lo ayudó a saber qué hacer:
VOLÁTIL: Su hogar fue destruido y fue llevado lejos.	**VAMOS:** Dios nos ayuda a ser valientes con nuestras decisiones.
INCIERTO: Nuevo idioma, nueva cultura, nuevo imperio.	**UBICAMOS:** Dios nos muestra lo verdadero en su Palabra.
COMPLEJO: Presión desde todos los lados.	**CONSERVAMOS:** Dios nos muestra el camino al confiar en él.
AMBIGUO: Permanecer fiel y vivir con otros.	**ANCLAMOS:** Dios dice: "Tú eres mío; yo te protegeré".

Aun en un **MUNDO VUCA**, un corazón entregado elige el camino de Dios: valiente, amable, sabio y fiel, no temeroso ni impulsivo.

HABLAR

1 Lean juntos Daniel 1:8

2 Subrayen la palabra **"propuso"**

3 Pregúntense:

- ¿Mi fidelidad es pública o privada?
- ¿Qué decisiones digitales cambian cuando alguien me mira?

¿POR QUÉ?

Hacemos esto porque el amor de Dios le da a nuestro corazón un hogar seguro. Cuando sabemos que pertenecemos a él, queremos escoger lo que lo hace sonreír. Podemos apoyarnos en él y sentir su amor cada día. **Pertenezco a Dios; por eso su amor me ayuda a escoger bien, aun cuando estoy solo.**

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FAMILIAR: El chequeo secreto del corazón

Busquen una nota adhesiva y dibujen un corazón pequeño. Pónganla cerca de su dispositivo principal. Durante 24 horas, antes de abrirlo, deténganse y oren: "Jesús, guía mi corazón". No publiquen para recibir "me gusta". No miren lo que les hace olvidar que pertenecen a Dios. **Al acostarse, pregúntense unos a otros: ¿Quién gobernó mi corazón hoy?**



Principio de hoy:
Un corazón entregado

La promesa de hoy para su hogar es sencilla y esperanzadora:
su familia puede aprender a escoger a Dios antes de que llegue la presión.

Las reglas sobre pantallas no son solo límites; son pequeños caminos de entrenamiento para el corazón. Mientras los niños recuerdan: "Pertenezco a Dios", pueden crecer decisiones sabias, tranquilas, amorosas y valientes, aun cuando nadie los esté mirando dentro del hogar.

V VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR EN UN MUNDO VOLÁTIL

Daniel vivió en un **MUNDO VUCA**: volátil, porque Jerusalén fue destruida y su vida cambió rápidamente; incierto, porque enfrentó un nuevo idioma, una nueva cultura y un nuevo imperio; complejo, porque la presión política y religiosa lo rodeaba; y ambiguo, porque tenía que permanecer fiel sin esconderse del mundo ni volverse como Babilonia.

Esto importa a los padres porque nuestros hijos también viven en un **MUNDO VUCA**. Las pantallas, las modas, las voces y las presiones pueden tratar de moldear lo que aman, creen y eligen. Daniel nos enseña que la primera batalla no está fuera del hogar. Está dentro del corazón.

Daniel 1:8 dice que él "propuso en su corazón" no contaminarse. Su valentía comenzó en lo que no se veía. Antes de la prueba pública, su corazón ya estaba entregado a Dios.

Este es un conocimiento clave para nuestros hijos: cuando el corazón pertenece a Dios, las decisiones se vuelven más fuertes.

¿DÓNDE SE DECIDE HOY TU FIDELIDAD: EN PÚBLICO O EN SECRETO?

U UBICAMOS LA VERDAD PROFUNDA EN TIEMPOS INCIERTOS

Lea Daniel 1:8 lentamente. Haga una pausa en la palabra "propuso". Daniel no esperó el momento ruidoso. Escogió a Dios antes de que la presión tocara la puerta.

"Antes de que llegue la presión" significa hoy: antes de que su hijo pida algo, antes de que los amigos comparen, antes de que la culpa susurre, antes de que el cansancio busque el teléfono y antes de que la pantalla se convierta en la respuesta fácil.

PÍDALE A DIOS, AHORA MISMO, QUE LE AYUDE A VER SU PROPIO CORAZÓN: ¿Qué guía mis decisiones? ¿Qué hago solo cuando otros me ven? Las decisiones silenciosas de hoy pueden convertirse en las lecciones de mañana para mi hijo.

C CONSERVAMOS UNA BRÚJULA FIRME EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

La brújula firme de Daniel no era el miedo. Era la reverencia al Señor. Temer a Dios no significa huir de él. Significa vivir despiertos a quién es él y quiénes somos nosotros delante de él. Dios es el centro, no yo. Él ve más lejos que yo. Él ama mejor de lo que yo entiendo.

Un corazón entregado aprende esta verdad: no todo lo que quiero es bueno para mí. La libertad necesita límites. La obediencia no es vergüenza. Es confianza. En su hogar, esto importa porque, como padre o madre, usted no solo está estableciendo reglas sobre pantallas. Está ayudando a guiar el corazón de su hijo hacia Dios.

Los principios educativos de Elena G. de White nos recuerdan que la verdadera educación comienza con amor y relación. Elena G. de White escribió: ***"El amor, base de la creación y de la redención, es el fundamento de la verdadera educación"*** (La educación, p. 16). Esto nos ayuda a entender que los niños no se forman mejor con reglas frías, miedo o vigilancia constante. Se forman mediante relaciones amorosas, guía paciente y una conexión viva con Dios.

Daniel no dijo no porque alguien lo estuviera mirando. Dijo no porque ya sabía a quién pertenecía. Ese es el tipo de corazón que queremos ayudar a formar en nuestros hijos.

Las pantallas a menudo susurran: “Mira esto. Compárate. Demuestra quién eres. Publica ahora”. Pero un corazón entregado aprende a hacer una pausa y preguntar: “¿Esto me acerca a la persona que Dios me está ayudando a ser? ¿Estoy buscando atención o viviendo con propósito? ¿Esto honra a Dios y a los demás?”.

Este es el significado de “primero pertenezco, luego escojo”. Cuando un niño sabe: “Soy un hijo amado de Dios”, puede comenzar a tomar decisiones que correspondan a esa identidad.

Su meta no es simplemente controlar desde afuera el uso de pantallas de su hijo, sino ayudarlo a desarrollar una brújula interior fija en Jesús.

LA FIDELIDAD PÚBLICA NACE DE LA ENTREGA PRIVADA.

A ANCLAMOS LA SEGURIDAD QUE PERMANECE FIRME EN MEDIO DE LA AMBIGÜEDAD

La práctica de hoy se llama **EL ACTO INVISIBLE.** No es una prueba para demostrar su espiritualidad. Es una pequeña manera de practicar la entrega cuando nadie está mirando.

Durante las próximas 24 horas, permita que esta práctica comience con usted, no con su hijo. Antes de abrir su dispositivo principal, haga una pausa y pídale a Jesús que guíe su corazón. Decida no publicar para recibir aprobación, no mirar ni leer lo que debilita su identidad en Dios, y no usar las pantallas para escapar de la invitación tranquila de Dios. Sus hijos aprenden de la manera en que usted elige cuando nadie lo ve.

ESTA NOCHE, PREGÚNTESE: ¿QUIÉN GOBERNÓ MI CORAZÓN HOY CUANDO NADIE ME MIRABA?



ANCLADOS POR LA FIDELIDAD

Babilonia pudo cambiar el nombre de Daniel, pero no su corazón. Hoy, ancle a sus hijos en esta verdad: cuando el corazón pertenece a Dios, la identidad permanece fuerte, aun en un **MUNDO VUCA.**

ANCLADOS POR EL EJEMPLO

"Ninguno tenga en poco tu juventud, sino sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, espíritu, fe y pureza" (1 Timoteo 4:12).

PARA EL CULTO FAMILIAR: Páginas 18-20

ESTUDIO ADICIONAL PARA PADRES: Páginas 21-23

UNA VIDA QUE HABLA CON ACCIONES

La sala queda en silencio cuando Timoteo da un paso al frente. Las sandalias raspan el piso. Alguien tose. Los rostros mayores levantan la mirada. Algunos ojos son amables. Otros no están seguros. Timoteo es joven, y todos lo saben.

Su corazón late rápido, como un pequeño tambor. Tal vez piensa: "¿Me escucharán?". La sala se siente grande. Su voz se siente pequeña. Entonces recuerda las palabras de Pablo, como una mano sobre su hombro: "Ninguno tenga en poco tu juventud, sino sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, espíritu, fe y pureza" (1 Timoteo 4:12).

Pablo no le dice a Timoteo que finja ser mayor. No le dice: "Habla más fuerte". No le dice: "Haz que la gente te respete". Pablo le da algo mejor: sé ejemplo.

Eso significa que Timoteo puede liderar con su vida. Sus palabras pueden ser suaves. Sus acciones pueden ser valientes. Su amor puede ayudar a otros a sentir a Jesús cerca. Antes de enseñar con palabras, puede enseñar con sus decisiones.

Vivimos en un **MUNDO VUCA**. La vida puede sentirse inestable, confusa, ocupada y difícil de entender. Los planes cambian. Las pantallas parpadean, suenan y llaman nuestro nombre. Juegos, videos, mensajes y "me gusta" pueden apartar nuestros ojos y corazones.

Pero un buen ejemplo es como una pequeña luz en un cuarto oscuro. No grita. Brilla para que otros encuentren el camino.

Hoy pidámosle a Dios que ayude a nuestro hogar a brillar. No tenemos que ser perfectos. Podemos pedir perdón y volver a intentarlo. Con la ayuda de Dios, nuestras palabras pueden sanar. Nuestros teléfonos pueden esperar. Nuestras decisiones pueden decir: "Dios va primero, y tú me importas".

Timoteo era joven, pero podía liderar. Tú también puedes liderar. Tu bondad puede liderar. Tu honestidad puede liderar. Tu decisión valiente puede liderar.

Antes de hacer más reglas, seamos el mensaje. Con la ayuda de Dios, nuestras vidas pueden brillar.

LEER

ORACION FAMILIAR

Coloquen una pequeña luz en el centro y oren: **"Jesús, ayuda a que nuestras palabras, decisiones, amor, fe y pureza brillen más que nuestras pantallas hoy. En tu nombre, amén".**

PEDIR

PENSAR

Las nuevas responsabilidades de Timoteo se sentían así:	Y así nos guía Dios para ser ejemplo a otros:
VOLÁTIL: Las iglesias nuevas enfrentaban peligro.	**VAMOS:** Dios da valentía para modelar.
INCIERTO: Un líder joven tenía una gran responsabilidad.	**UBICAMOS:** Nuestro ejemplo enseña en silencio.
COMPLEJO: Había muchas presiones alrededor.	**CONSERVAMOS:** Dios te invita a vivir lo que pides.
AMBIGUO: ¿Cómo liderar a adultos mayores siendo joven?	**ANCLAMOS:** Las familias crecen más fuertes juntas.

En un **MUNDO VUCA**, Timoteo nos muestra que la verdadera valentía crece cuando nuestra vida se convierte en un ejemplo firme para otros.

HABLAR

1 Lean
1 Timoteo 4:12

2 Subrayen
la palabra
"**ejemplo**"

3 Pregúntense:
- ¿Actúo en línea de la misma manera que hablo?
- ¿Qué están aprendiendo los niños al mirarme?

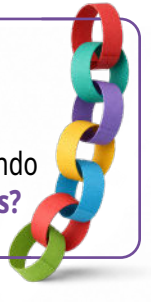
¿POR QUÉ?

Timoteo nos enseña algo importante: los ojos siempre están aprendiendo. Cuando dejo mi teléfono a un lado, escucho con amor, pido perdón y escojo a Dios, te estoy mostrando el camino. **Aprendes decisiones sabias no solo por mis palabras, sino por mi ejemplo.**

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FAMILIAR: Nuestra cadena de promesas

Corten papel en tiras. En cada tira, dibujen o escriban una forma en que su familia usará las pantallas con sabiduría: los adultos dejan primero los teléfonos, las comidas quedan libres de pantallas, todos piden ayuda cuando la presión se siente grande, y planeamos juntos tiempo divertido sin pantallas. Peguen las tiras formando una cadena y cuélguenla donde todos puedan verla. **Pregunten: ¿Qué nos estamos mostrando unos a otros?**



ESTUDIO ADICIONAL
PARA PADRES:

ANCLADOS POR EL EJEMPLO

Principio de hoy:
El ejemplo construye autoridad

La promesa de hoy para su hogar es tranquila y poderosa:
su ejemplo diario puede enseñar a sus hijos cómo se ve el uso sabio de las pantallas.

Timoteo recuerda a los padres que los niños aprenden valentía al observar un amor constante. En un mundo ruidoso y lleno de pantallas, nuestro ejemplo puede construir autoridad moral, moldear la cultura familiar y ayudar a los niños a ver a Jesús en las decisiones diarias.

V VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR EN UN MUNDO VOLÁTIL

La vida de Timoteo enseña a los padres una verdad sencilla pero poderosa: en un mundo confuso, la autoridad no se construye por la fuerza. Se construye con el ejemplo.

Como padre o madre, no necesita liderar su hogar siendo más ruidoso, más estricto o perfecto. Lidera mejor cuando sus hijos pueden ver coherencia en usted. Ellos aprenden de sus palabras, pero también de sus hábitos, su tono, su atención y la manera en que responde cuando la vida se siente estresante.

Esto es especialmente cierto con las pantallas. Antes de que los niños entiendan por completo cada regla, ya están observando cómo los adultos del hogar usan sus dispositivos. Notan si el teléfono llega a la mesa. Notan si los mensajes interrumpen las conversaciones. Notan si las redes sociales cambian el ambiente de la casa.

Hoy, escoja un acto visible que dé ejemplo. Guarde el teléfono durante un momento familiar. Pida perdón si ha estado distraído. Permita que sus palabras en línea y en casa reflejen amor, fe y pureza.

SU VIDA HABLA ANTES QUE SUS REGLAS, Y SU EJEMPLO AYUDA A FORMAR LA VALENTÍA QUE SUS HIJOS LLEVARÁN CONSIGO.

U UBICAMOS LA VERDAD PROFUNDA EN TIEMPOS INCIERTOS

Lea 1 Timoteo 4:12 lentamente. Subraye la palabra "ejemplo". Luego mire las cinco áreas que Pablo menciona: palabra, conducta, amor, fe y pureza. Pídale a Dios que le ayude a ver lo que sus hijos quizá ya están aprendiendo de usted.

Si usa un dispositivo, haga una pausa y pregunte: ¿Qué dicen mis palabras digitales? ¿Mi conducta en línea coincide con lo que enseño en casa? ¿Soy el mismo cuando nadie me etiqueta, me mira o me elogia?

LA AUTORIDAD MORAL NO SE EXIGE. SE CONSTRUYE, POCO A POCO, CUANDO SUS HIJOS VEN QUE USTED VIVE LO QUE LES PIDE PRACTICAR.

C CONSERVAMOS UNA BRÚJULA FIRME EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

Modelar significa vivir, tanto como sea posible, lo que usted pide a sus hijos que aprendan. Este es uno de los hermosos principios educativos de Elena G. de White: el hogar enseña antes de que se diga cualquier lección. Ella escribió: ***"En la formación del carácter, ninguna influencia vale tanto como la influencia del hogar"*** (La educación, p. 275).

Para un padre ocupado, esto no debe sentirse como una carga. No es otra razón para sentirse culpable. Es una invitación a ver cuán poderosas pueden ser sus decisiones cotidianas. Su hijo aprende cuando usted ora, cuando hace una pausa, cuando escucha, cuando deja el teléfono a un lado e incluso cuando dice: "Me equivoqué. Lo siento. Intentémoslo otra vez".

Modelar no es perfección. Es constancia. La perfección dice: "No debo fallar nunca". La constancia dice: "Cuando fallo, vuelvo a lo que importa". Un padre constante no exige un hábito de pantalla que no está dispuesto a practicar. Un padre constante sigue aprendiendo con el hijo, no desde arriba del hijo. Este tipo de liderazgo se siente seguro porque nace de la relación, no de la presión.

Pablo no le dijo a Timoteo: "Haz que te respeten". Le dijo: "Sé ejemplo" (1 Timoteo 4:12). Ese mismo principio funciona en el hogar. Cuando su hijo ve que los teléfonos salen de la mesa porque mamá o papá lo guardaron

primero, se está enseñando una lección. Cuando la conversación importa más que las notificaciones, se está formando la cultura familiar. Cuando se protege el tiempo de descanso, el hogar se vuelve más tranquilo. Cuando las redes sociales no gobiernan el ánimo de todos, los niños comienzan a ver libertad.

Entonces la pregunta no es solo: "¿Qué reglas de pantalla debo poner?". La pregunta más profunda es: "¿Qué estoy mostrando a mis hijos para que puedan aprender?".

SU EJEMPLO FIRME PUEDE CONVERTIRSE EN LA BRÚJULA SILENCIOSA QUE GUÍA A SU FAMILIA HACIA JESÚS

A ANCLAMOS LA SEGURIDAD QUE PERMANECE FIRME EN MEDIO DE LA AMBIGÜEDAD

Esta semana practiquen la **REUNIÓN DE PADRES SOBRE PANTALLAS.** Antes de hacer nuevas reglas para sus hijos, siéntense como padres y evalúen con sinceridad sus propios hábitos digitales. El ejemplo necesita apoyo, y comienza con los adultos del hogar.

Elijan un momento tranquilo esta semana. Pregúntense: ¿Cómo estamos usando nuestros teléfonos frente a nuestros hijos? ¿Dónde somos incoherentes? ¿A qué edad creemos que es sabio entregar un primer teléfono inteligente? ¿Cómo podemos apoyarnos cuando la presión externa se siente fuerte?

Luego escriban un acuerdo familiar breve: "Mejoraremos primero nuestros hábitos digitales como adultos, retrasaremos sabiamente el uso de teléfonos inteligentes, hablaremos cuando llegue la presión y crearemos maneras fuera de línea para que nuestros hijos se relacionen".

RECUERDEN: ¿QUÉ ESTAMOS MODELANDO ANTES DE PEDIR?



ANCLADOS POR EL EJEMPLO

No apunte a controlar a los niños. Muéstreles otro camino. Timoteo era joven, pero firme. En un **MUNDO VUCA**, el ejemplo se convierte en autoridad. Los niños están mirando. ¿Qué ven hoy?

ANCLADOS POR LA PRESENCIA

"Esta tenía una hermana que se llamaba María, la cual, sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra" (Lucas 10:39).

PARA EL CULTO FAMILIAR: Páginas 24-26

ESTUDIO ADICIONAL PARA PADRES: Páginas 27-29

DEVOCIONAL

LA VALENTÍA DE ESTAR PRESENTES

¿Escuchas la casa ocupada? Los pies se mueven rápido por el piso, los platos hacen ruido y la gente habla cerca de la puerta. Alguien necesita agua, alguien necesita pan y alguien necesita ayuda. Marta trabaja mucho porque ama a Jesús y quiere que todo esté listo.

Pero en esa misma casa ocupada, María toma otra decisión. Se sienta cerca de Jesús y escucha. No corre de un lado a otro. No intenta demostrar que es importante. No intenta llamar la atención. La Biblia dice: "María... sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra" (Lucas 10:39). Esa frase pequeña muestra una decisión muy grande.

María nos enseña que a veces la valentía se ve silenciosa. La valentía no siempre es ruidosa, rápida o fuerte por fuera. A veces la valentía significa detenerse cuando todo a nuestro alrededor se mueve. A veces la valentía significa escuchar a Jesús antes de correr hacia lo siguiente.

Nuestros hogares también pueden sentirse ocupados. En un **MUNDO VUCA**, donde la vida cambia rápido, se siente incierta, se vuelve confusa y es difícil de entender, nuestra atención puede verse atraída en muchas direcciones. Hay pantallas, sonidos, mensajes, tareas de la escuela, quehaceres, planes, preocupaciones y preguntas que no siempre sabemos responder. A veces nuestro cuerpo está en un lugar, pero nuestra mente corre por todas partes.

Jesús nos invita a bajar la velocidad y acercarnos a él. No nos pide una casa perfecta ni un día perfectamente tranquilo. Él sabe que la vida puede ser ruidosa, ocupada y llena de interrupciones. Simplemente nos pide nuestra atención, porque cuando lo escuchamos primero, nuestro corazón puede calmarse y nuestros ojos pueden mirarse unos a otros con más amor.

Antes de hablar de pantallas, horarios y decisiones, empecemos donde empezó María: cerca de Jesús, listos para escuchar. El mundo puede correr, sonar y atraer, pero con Jesús, nuestra familia puede detenerse, respirar y oír su palabra.

ORACION FAMILIAR

Dejen las distracciones a un lado, respiren profundamente una vez y oren: **"Querido Señor, ayúdanos a sentarnos cerca, escuchar primero y dar atención completa hoy. En el nombre de Jesús, amén".**

PENSAR

Así se sentía el mundo de María y Marta:	Con la ayuda de Dios, podemos transformarlo en:
VOLÁTIL: El dominio romano despertaba esperanzas por el Mesías.	**VAMOS:** Sentarnos con Jesús y escuchar de cerca.
INCIERTO: La gente se preguntaba quién era Jesús.	**UBICAMOS:** Descubrir lo único necesario.
COMPLEJO: La hospitalidad tenía roles culturales fuertes.	**CONSERVAMOS:** Compartir atención, no solo espacio.
AMBIGUO: ¿Servir a Jesús o quedarse cerca de él?	**ANCLAMOS:** Guardar los teléfonos y elegir conexión.

En un **MUNDO VUCA**, María nos muestra que la verdadera valentía puede comenzar con una decisión tranquila: sentarse, escuchar y estar plenamente presentes con Jesús.

HABLAR

1 Leer juntos
Lucas 10:38–42

2 Subrayen
la expresión
"sólo una cosa es necesaria"

3 Pregúntense:

- ¿Qué me mantiene ocupado pero desconectado?
- ¿Estoy cerca de ti, pero mirando una pantalla?

¿POR QUÉ?

María y Marta nos enseñan que Jesús valora los corazones que escuchan, no solo las manos que trabajan mucho. Como tu padre o madre, prometo detenerme, mirarte y escucharte con amor, para que **sepas que siempre importas más que mi teléfono, la prisa por hacer tareas o mi lista de pendientes.**

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FAMILIAR: El estacionamiento de teléfonos

Decoren una caja pequeña o una bandeja como el Estacionamiento de Teléfonos de la familia. Antes de la cena o del culto, todos "estacionan" su teléfono y dicen: "**Elijo estar presente**". Pregunten: "¿Cómo mostró María a Jesús que él importaba?". Luego miren a una persona, escuchen su respuesta y denle un abrazo de corazón o un choque de manos.



ESTUDIO ADICIONAL
PARA PADRES:

ANCLADOS POR LA PRESENCIA

Principio de hoy:
Practicar la verdadera presencia

La promesa de hoy para su hogar es atenta y firme:
su atención amorosa puede decirle a su hijo: "Tú importas más que cualquier notificación".

La decisión de María se convierte en una invitación diaria a bajar la velocidad, dar nuestra atención completa y crear ritmos suaves en casa, donde las pantallas se hacen a un lado para que los niños se sientan vistos, los corazones se calmen y el amor encuentre tiempo para escuchar antes de que la vida vuelva a correr.

V VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR EN UN MUNDO VOLÁTIL

Un hogar apresurado puede hacer que el amor parezca silencioso, aunque todos estén en la misma habitación. Los padres pueden estar ocupados haciendo cosas buenas: cocinar, trabajar, limpiar, responder mensajes, ayudar a los niños y atender muchas necesidades. Pero la historia de María y Marta nos recuerda con ternura que hacer muchas cosas para Jesús no es lo mismo que estar presentes con él.

Marta no estaba equivocada por servir. El problema fue que su corazón quedó jalado en demasiadas direcciones. María muestra otro tipo de valentía. Se detuvo. Se sentó. Escuchó. En un mundo ruidoso y demandante, la presencia puede parecer pequeña, pero puede llegar a ser profundamente poderosa.

Para los padres, esta es una invitación a notar hacia dónde va la atención. Un niño no necesita un padre perfecto, pero sí necesita un padre presente. Cuando nos detenemos el tiempo suficiente para escuchar, comunicamos un mensaje poderoso sin palabras: "Tú importas más que mi prisa".

PREGÚNTESE HOY: ¿ESTOY PLENAMENTE PRESENTE, O SOLO ESTOY CERCA MIENTRAS MI ATENCIÓN ESTÁ EN OTRA PARTE?

U UBICAMOS LA VERDAD PROFUNDA EN TIEMPOS INCIERTOS

Lea Lucas 10:38-42 y subraye las palabras de Jesús: "sólo una cosa es necesaria". Marta no estaba equivocada por servir. Su trabajo importaba. La comida, la bienvenida y la hospitalidad eran buenos regalos. Pero ella cargaba tanto que casi perdió de vista a la Persona que tenía delante.

La presencia no significa quedarse quieto mientras la vida se desarma. La presencia significa saber cuándo el amor necesita toda su atención. Es escoger la voz de un hijo por encima de una notificación, un momento familiar por encima de otra tarea, y escuchar por encima de correr.

PREGUNTE HOY CON TERNURA: ¿ESTOY HACIENDO MUCHAS COSAS BUENAS, PERO PERDIENDO DE VISTA EL CORAZÓN QUE TENGO AL LADO

C CONSERVAMOS UNA BRÚJULA FIRME EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

ELos principios educativos de Elena G. de White nos recuerdan que se llega mejor a los niños por medio de relaciones cálidas y cuidadosas. Elena G. de White escribió: ***"Sólo podemos comprender al ponernos en contacto con ellos por medio de la simpatía; y necesitamos comprenderlos para poder beneficiarlos más eficazmente"*** (La educación, p. 212).

Este es el corazón de la presencia. Los padres no guían mejor a sus hijos desde lejos, distraídos, apurados o escuchando a medias. Los guiamos acercándonos. Enseñamos al estar realmente presentes.

Estar presente es más que estar en la misma habitación. Una familia puede sentarse junta mientras todos viven en mundos diferentes a través de una pantalla. La verdadera presencia significa compartir la atención. Significa mirarse a los ojos, escuchar sin interrumpir, dejar el teléfono cuando alguien habla y notar los sentimientos, no solo las palabras.

Jesús modeló este tipo de presencia. No amó a las personas desde lejos. Se detuvo. Miró. Escuchó. Se acercó. Cuando los padres hacen lo mismo, dan a sus hijos un mensaje poderoso: "Tú eres más importante que cualquier notificación".

Por eso la conexión viene antes que la corrección. Cuando los niños se sienten distantes, las reglas pueden sonar como control: “Solo quieres detenerme”. Pero cuando se sienten amados, vistos y comprendidos, la misma regla puede sonar como cuidado: “Me estás protegiendo”. La regla es la misma; la relación cambia la manera en que los niños la reciben.

La tecnología no es el enemigo; la distracción lo es. Los padres ocupados quizá no tengan muchas horas, y eso está bien. La presencia significa que, cuando la familia está junta, todos eligen estar realmente juntos.

UN VÍNCULO FUERTE CONVIERTE LAS REGLAS EN UN LENGUAJE DE AMOR.

A ANCLAMOS LA SEGURIDAD QUE PERMANECE FIRME EN MEDIO DE LA AMBIGÜEDAD

Esta actividad comienza con los adultos. Prueben un ritmo sencillo llamado **COMPAÑEROS DE PRESENCIA**, donde mamá y papá, o los adultos que cuidan el hogar, eligen los primeros momentos en que los teléfonos se harán a un lado.

Elijan dos espacios diarios: un espacio familiar, como la cena o el culto, y un espacio de padres, como diez minutos tranquilos después de que los niños duermen. Coloquen los teléfonos en un lugar visible, no como castigo, sino como señal de que el amor está escogiendo la atención.

Antes de comenzar, digan juntos: “Elijo estar presente”. Esto transforma el momento de regla en promesa compartida.

PREGÚNTESE: ¿QUÉ MOMENTO PUEDO PROTEGER HOY PARA QUE MI FAMILIA SE SIENTA VISTA Y AMADA?



ANCLADOS POR LA PRESENCIA

Marta estaba cerca, pero María estaba conectada. En un **MUNDO VUCA** ruidoso, el amor se detiene, escucha y construye lazos suficientemente fuertes para sostener a la familia cuando la vida corre rápido.

ENFOQUE: Salomón

LEAN JUNTOS: 1 Reyes 3:5-12

ANCLADOS POR EL DISCERNIMIENTO

"Da, pues, a tu siervo corazón entendido para juzgar a tu pueblo, y para discernir entre lo bueno y lo malo; porque ¿quién podrá gobernar este tu pueblo tan grande?" (1 Reyes 3:9).

PARA EL CULTO FAMILIAR: Páginas 30-32

ESTUDIO ADICIONAL PARA PADRES: Páginas 33-35

DEVOCIONAL

LA PETICIÓN MÁS IMPORTANTE

El salón del trono está oscuro, pero Salomón sigue despierto. Afuera, miles de personas duermen, confiando en que su nuevo rey sabrá qué hacer cuando llegue la mañana. Pero Salomón sabe algo que ellos no saben: no se siente listo.

Casi puede ver el mañana esperándolo. Una madre puede venir llorando por justicia. Un soldado puede pedir órdenes. Los líderes pueden no estar de acuerdo, y el pueblo esperará respuestas. Salomón podría pedirle a Dios poder, fama, victoria, riquezas o aplausos. En cambio, el joven rey susurra una oración que parece pequeña, pero lo cambia todo: "Dame un corazón entendido".

La Biblia dice: "Da, pues, a tu siervo corazón entendido para juzgar a tu pueblo, y para discernir entre lo bueno y lo malo" (1 Reyes 3:9). Salomón no está pidiendo una voz más fuerte ni una corona más grande. Está pidiendo que Dios ayude a su corazón a ver con claridad. Él sabe que algunas decisiones no son fáciles, porque el miedo, los sentimientos, la presión y muchas voces pueden hacer que el camino correcto sea difícil de encontrar.

Discernimiento significa permitir que Dios nos guíe para saber qué es verdadero, bueno y sabio. Para un niño, podríamos decirlo así: el discernimiento es como tener una lucecita de Dios dentro del corazón. Cuando algo se ve divertido, brillante o popular, la luz de Dios te ayuda a preguntar: "¿Esto es bueno para mí? ¿Es amable? ¿Es verdadero? ¿Me ayudará a amar a Dios y a los demás?".

Hoy necesitamos ese tipo de luz. Las pantallas brillan. Los amigos publican. Los videos gritan por nuestra atención. En un **MUNDO VUCA,** donde las cosas cambian rápido y las respuestas parecen poco claras, no necesitamos más ruido. Necesitamos la sabiduría de Dios.

Así que hoy oremos como Salomón. Señor, ayúdanos a pausar antes de escoger, escuchar antes de seguir y mirar más profundo antes de creer. El mundo puede ser ruidoso, pero Dios puede enseñarnos a ver con claridad, una decisión, una pantalla y una oración tranquila a la vez.

ORACION FAMILIAR

Pongan una mano sobre la frente y otra sobre el corazón, y oren: **"Dios, danos discernimiento; que el Espíritu Santo nos ayude a ver con claridad. En el nombre de Jesús, amén".**

PENSAR

Cuando Salomón llegó a ser rey, su mundo era así:	Con la ayuda de Dios, podemos transformarlo en:
VOLÁTIL: El reino cambiaba rápidamente.	**VAMOS:** Valentía para pedir sabiduría.
INCIERTO: Un rey joven guiaba a muchos.	**UBICAMOS:** Ojos abiertos para ver lo que importa.
COMPLEJO: Decisiones difíciles podían cambiar vidas.	**CONSERVAMOS:** Un corazón que ve con claridad.
AMBIGUO: Dos respuestas podían parecer casi correctas.	**ANCLAMOS:** Decisiones moldeadas por el amor.

Recuerden: Salomón enfrentó grandes decisiones, pero no las enfrentó solo. En un **MUNDO VUCA**, el discernimiento nos ayuda a bajar la velocidad, escuchar a Dios y elegir con un corazón claro.

HABLAR

1 Lean juntos 1 Reyes 3:9

2 Subrayen la palabra **"discernir"**

3 Pregúntense:

- ¿Confundo mis sentimientos con la verdad?
- ¿Las pantallas moldean lo que deseo?

¿POR QUÉ?

La historia de Salomón nos ayuda a aprender que la sabiduría no es solo saber muchas cosas, sino ver lo que es bueno y verdadero. **Prometo que pediremos juntos a Dios ojos claros, para que nuestra familia escoja lo que construye amor, descanso y carácter.**

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FAMILIAR: El frasco de decisiones sabias

Coloquen un frasco sobre la mesa y entreguen a cada persona un papel pequeño. Pidan que todos escriban o dibujen una decisión sobre pantallas que podría ayudar a la familia, como "sin teléfonos en la cena" o "pantallas apagadas antes de dormir". Pongan los papeles en el frasco. Luego tomen turnos para sacar uno, leerlo y preguntar: **"¿Esto protege nuestro amor, nuestro descanso o nuestra relación con Dios?".**



ESTUDIO ADICIONAL
PARA PADRES:

ANCLADOS POR EL DISCERNIMIENTO

Principio de hoy:
Conciencia de la realidad

La promesa de hoy para su hogar es sabia y llena de discernimiento: Dios puede ayudar a su familia a pausar, ver lo verdadero y escoger lo bueno.

Criar hijos en un mundo ruidoso puede sentirse abrumador, pero la oración de Salomón le da a su hogar un camino mejor. Esta sección le ayuda a bajar la velocidad, ver lo que enseñan las pantallas y guiar a sus hijos hacia la sabiduría, no solo hacia más reglas o más información.

V VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR EN UN MUNDO VOLÁTIL

Un mundo volátil cambia rápidamente, y un hogar puede sentirse igual. Un mensaje, un video, una discusión o un pensamiento preocupado pueden llevar a toda la familia a reaccionar. Salomón les recuerda a los padres que la valentía no comienza teniendo todas las respuestas. Comienza pidiéndole a Dios que nos ayude a ver con claridad.

Salomón no le pidió a Dios éxito, atención ni control. Pidió discernimiento. Discernimiento significa aprender a ver la diferencia entre lo que solo parece bueno y lo que de verdad es bueno. Incluso un niño puede entenderlo así: la sabiduría nos ayuda a escoger el mejor camino cuando dos caminos parecen brillantes.

Para los padres, esto importa profundamente. Las pantallas se mueven rápido, las emociones suben rápido y la presión habla fuerte. Pero Dios puede darle un corazón claro.

PREGÚNTESE HOY: ¿ESTOY VIENDO LA REALIDAD, O SOLO REACCIONANDO A LO QUE CAPTA MI ATENCIÓN?

U UBICAMOS LA VERDAD PROFUNDA EN TIEMPOS INCIERTOS

Salomón nos enseña que la sabiduría no es solo tener todas las respuestas. La sabiduría es aprender a distinguir entre lo que capta nuestra atención y lo que es verdaderamente bueno para nuestros corazones, nuestros hogares y nuestro caminar con Dios.

Lea 1 Reyes 3:9 en silencio y subraye la palabra "discernir". Luego pregunte: ¿Sé diferenciar entre lo que se ve atractivo y lo que es correcto? ¿Los sentimientos fuertes hacen que algo parezca verdadero? ¿Las pantallas están moldeando lo que deseo? ¿Estoy formando buen juicio, o solo estoy acumulando más información?

EN TIEMPOS INCIERTOS, LAS FAMILIAS NECESITAN UN CORAZÓN CLARO QUE PUEDA PAUSAR, ESCUCHAR A DIOS Y ESCOGER LO CORRECTO.

C CONSERVAMOS UNA BRÚJULA FIRME EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

La promesa de hoy es clara y esperanzadora: Dios puede ayudar a su familia a ver lo verdadero, escoger lo bueno y usar las pantallas con sabiduría.

La conciencia de la realidad significa aprender a ver con claridad. Los principios educativos presentados por Elena G. de White nos recuerdan que la educación no consiste solo en dar información a los niños. Consiste en ayudarlos a crecer como personas que pueden pensar, escoger y seguir a Dios con entendimiento. Elena G. de White escribió: ***"La obra de la verdadera educación consiste... en educar a los jóvenes para que sean pensadores, y no meros reflectores de los pensamientos de otros hombres"*** (La educación, p. 17).

Eso es discernimiento. Discernimiento es la capacidad de pausar y preguntar: "¿Esto es verdadero? ¿Esto ayuda? ¿Qué le está enseñando esto a mi corazón? ¿Está acercando a nuestra familia a las personas que Dios nos llama a ser?". Un niño puede entenderlo así: el discernimiento es como usar la luz que Dios nos da para ver la diferencia entre una envoltura brillante y una comida buena.

Para padres ocupados, esto puede comenzar en momentos pequeños. Después de un video, durante la cena o durante un viaje, pregunte: "¿Cómo te hizo sentir eso?", "¿Por qué crees que a la gente le gusta esto?", "¿Qué tipo de persona nos enseña esto a ser?".

No se trata de tratar a la tecnología como enemiga. Se trata de enseñar a su hijo a leer el mundo digital con ojos abiertos. Algunos contenidos entretienen. Algunos moldean emociones. Algunos construyen carácter, y otros alejan el corazón del descanso, la bondad, la verdad o la identidad.

Un niño que entiende por qué una decisión es sabia llega a ser más fuerte que un niño que obedece solo por miedo.

LA SABIDURÍA ES VER CON SUFICIENTE CLARIDAD PARA ESCOGER LO QUE AYUDA A CRECER EL AMOR, LA VERDAD Y EL CARÁCTER EN EL HOGAR.

A ANCLAMOS LA SEGURIDAD QUE PERMANECE FIRME EN MEDIO DE LA AMBIGÜEDAD

Esta semana, antes de invitar a toda la familia a un acuerdo sobre pantallas, comiencen con un momento tranquilo de padres llamado **CHEQUEO DE SABIDURÍA DE LAS DOS SILLAS**. Siéntense juntos después de que los niños duerman, o durante un momento de calma, y hablen de un hábito de pantalla que su hogar necesita ahora. Tal vez su familia necesita más conversación amorosa, mejor descanso o un recordatorio más fuerte de que pertenecen a Dios.

Luego, cada padre escribe una regla sobre pantallas y su razón. Por ejemplo: "Sin teléfonos en la mesa, porque la cena es para escuchar y amar". O: "Pantallas apagadas 30 minutos antes de dormir, porque la mente y el cuerpo necesitan descanso". O: "Revisaremos juntos lo que vemos, porque queremos decisiones que nos ayuden a recordar que pertenecemos a Dios". Comparen sus respuestas. Pregunten: "¿Estamos tratando de evitar problemas o de enseñar sabiduría?". Escojan una regla que ambos puedan modelar primero, y luego compártanla con sus hijos.

PREGUNTEN: ¿ESTA REGLA NACE DEL MIEDO O DEL DESEO DE GUIAR SABIAMENTE A NUESTROS HIJOS?



ANCLADOS POR EL DISCERNIMIENTO

Salomón escogió el discernimiento por encima del poder. Las familias no necesitan más pantallas; necesitan un juicio más claro. En un **MUNDO VUCA**, la sabiduría ayuda al corazón a ver lo verdadero, lo bueno y lo que vale la pena seguir.

ENFOQUE: Jesús

LEAN JUNTOS: Mateo 6:25-34

ANCLADOS POR LAS PRIORIDADES

"Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33).

PARA EL CULTO FAMILIAR: Páginas 36-38

ESTUDIO ADICIONAL PARA PADRES: Páginas 39-41

DEVOCIONAL

¿QUIÉN GUIA EL DESFILE?

La ladera despierta. La luz de la mañana cae sobre Galilea, la hierba se mueve con el viento y la multitud se acerca a Jesús. Padres sostienen a sus hijos. Trabajadores frotan sus manos cansadas. Los adolescentes escuchan desde los bordes. Los abuelos permanecen en silencio. Dentro de la gente hay mochilas invisibles llenas de preocupación: ¿Qué comeremos? ¿Qué vestiremos? ¿Qué pasará mañana?

Entonces las aves cruzan el cielo, y Jesús señala hacia arriba. Él da una frase que puede ordenar toda una vida: "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33). Jesús no dice: "Corran más rápido", ni "Carguen todo solos". Él dice: "Busquen primero". Pongan a Dios en el centro. Permitan que su reino sea la primera voz, la primera dirección y la primera luz en la habitación.

En un **MUNDO VUCA**, los planes pueden cambiar rápido, el mañana puede sentirse poco claro, los calendarios se llenan y muchas voces pueden sonar importantes al mismo tiempo. Una notificación dice: "Mírame". Una preocupación dice: "Arréglame ahora". Una moda dice: "Sígueme". Una pantalla dice: "Solo desliza una vez más". Pero Jesús pregunta, antes de que el ruido escoja por nosotros: ¿Qué va primero en nuestro corazón hoy?

Piensa en el día como un desfile. La escuela, el trabajo, las comidas, las tareas, los juegos, las pantallas, el descanso y el tiempo de jugar van marchando. Pero todo desfile necesita alguien que lo guíe. Si lo más ruidoso corre al frente, todos se desordenan. Cuando Dios guía, todo encuentra su lugar correcto.

Así aprendemos a manejar las prioridades. Escogemos lo que más importa antes de que lo más ruidoso agarre nuestra atención. No se trata de hacer más hasta quedar cansados. Se trata de poner primero lo primero, para que nuestro tiempo y nuestras pantallas no manden sobre nuestro corazón.

Hoy pidamos a Jesús que ayude a nuestra familia a comenzar con él, seguir su paz y permitir que su reino guíe nuestro hogar.

ORACION FAMILIAR

Pónganse en fila junto a la puerta, tómense de las manos y oren: **"Señor, guía nuestro día como un desfile. Ayuda a que cada decisión te siga a ti primero. En el nombre de Jesús, amén".**

PENSAR

Como ahora, en los tiempos de Jesús la vida era así:	Pero hoy, con la ayuda de Dios, podemos transformarlo en:
VOLÁTIL: La vida se sentía insegura e inestable.	**VAMOS:** Seguir a Jesús cuando la vida tiembla.
INCIERTO: Las familias se preocupaban por el mañana.	**UBICAMOS:** Encontrar lo que más importa.
COMPLEJO: Muchas preocupaciones llenaban sus corazones.	**CONSERVAMOS:** Dejar que Dios guíe nuestras decisiones.
AMBIGUO: ¿Qué debía ir primero?	**ANCLAMOS:** Proteger el amor en nuestro hogar.

Jesús no quitó todas las preocupaciones, pero nos enseñó qué poner primero. En un **MUNDO VUCA**, las prioridades nos ayudan a seguir el orden de Dios, proteger lo que más importa y vivir con un corazón más tranquilo.

HABLAR

1 Lean juntos Mateo 6:33

2 Subrayen la palabra **"primeramente"**

3 Pregúntense:

- ¿Qué escojo primero cada mañana?
- ¿Mi tiempo muestra lo que valoro?

¿POR QUÉ?

Jesús nos enseña a poner a Dios y al amor primero, para que el ruido y las pantallas no gobiernen nuestro hogar. **Prometo ayudar a nuestra familia a proteger tiempo para Dios, el descanso y unos para otros, porque tú importas más que cualquier cosa urgente.**

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FAMILIAR: Mapa del hogar con semáforo

Usen lápices de colores o notas adhesivas rojas, amarillas y verdes. Caminen juntos por su casa. Marquen con verde dónde descansan las pantallas, con amarillo dónde las pantallas necesitan límites, y con rojo dónde las pantallas no entran. **Luego pregunten: "¿Dónde puede nuestra familia hacer más espacio para Dios, el descanso y unos para otros?"**. Muestren el mapa durante esta semana.



ESTUDIO ADICIONAL
PARA PADRES:

ANCLADOS POR LA PRIORIDADES

Principio de hoy:
Manejo de prioridades

La promesa de hoy para su hogar es tranquila y ordenada:
cuando Dios va primero, su familia puede respirar.

Esta sección para padres les ayuda a ver las prioridades como una práctica espiritual: escoger a Dios antes que la presión, el amor antes que las alertas y el descanso antes que la prisa. Aprenderán cómo los espacios del hogar, los ritmos diarios y los límites sobre pantallas pueden enseñar en silencio lo que más importa.

V VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR EN UN MUNDO VOLÁTIL

Los padres conocen la sensación de un día lleno. Desayuno, trabajo, escuela, cuentas, mensajes, trámites y preocupaciones pueden gritar al mismo tiempo. En medio de ese ruido, la pregunta no es solo: "¿Qué debo hacer?", sino: "¿Qué debe guiar mi corazón y mi hogar?".

Jesús no responde a la ansiedad pidiendo a los padres que hagan más. Él da un orden mejor: "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia" (Mateo 6:33). Manejar prioridades significa escoger lo que va primero antes de que la presión escoja por nosotros. Es como poner la piedra más grande en el frasco primero; luego las cosas más pequeñas pueden encontrar su lugar.

Para un hogar, esto significa que Dios moldea el calendario, el teléfono, la mesa, la hora de dormir y la manera en que respondemos al estrés. Las preocupaciones seguirán llegando. Pero la paz comienza cuando el hogar no está guiado por el miedo, la urgencia o las pantallas, sino por el orden de Dios.

LO QUE PONES PRIMERO ENSEÑA EN SILENCIO A TU FAMILIA LO QUE MÁS IMPORTA CADA DÍA.

U UBICAMOS LA VERDAD PROFUNDA EN TIEMPOS INCIERTOS

Lea Mateo 6:33 en silencio y subraye la palabra “primeramente”. Luego haga una pausa antes de que empiece el día y pregunte: ¿Qué busco primero? ¿Qué recibe mi atención antes que Dios o mi familia? ¿Mi tiempo muestra lo que realmente valoro? ¿La tecnología organiza mi día, o yo la organizo a ella?

Jesús muestra que la ansiedad crece cuando nuestras prioridades están desordenadas. Cuando cada mensaje, tarea y preocupación se siente urgente, el corazón olvida lo que más importa.

MANEJAR PRIORIDADES ES MÁS QUE PLANIFICAR EL DÍA. ES PERMITIR QUE DIOS PONGA EL AMOR, LA ADORACIÓN Y LA FAMILIA EN SU LUGAR CORRECTO.

C CONSERVAMOS UNA BRÚJULA FIRME EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

Manejar prioridades significa ayudar a su familia a poner primero lo más importante. No se trata de hacer un horario perfecto ni de añadir otra carga a un día ya lleno. Se trata de preguntar: “¿Qué amamos más y cómo puede nuestro hogar protegerlo?”.

Jesús da el orden claramente: “Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia” (Mateo 6:33). Primero no significa ignorar el trabajo, la escuela, la ropa para lavar, las comidas, los mensajes o los niños cansados. Primero significa que el reino de Dios se convierte en la brújula que nos ayuda a decidir qué merece nuestra mejor atención.

Los principios educativos de Elena G. de White recuerdan a los padres que el hogar mismo enseña. Ella escribió: ***“En el hogar es donde ha de empezar la educación del niño. Allí está su primera escuela”*** (Conducción del niño, p. 17). Eso significa que los niños aprenden del ritmo de la casa: lo que se protege, lo que se interrumpe, lo que se repite y lo que se permite que guíe.

La tecnología puede cambiar el orden en silencio. Una notificación puede volverse más fuerte que la historia de un hijo. Una mirada rápida a la pantalla puede reemplazar una oración de la noche. Lo urgente puede empujar hacia afuera lo esencial. Por eso manejar prioridades no se trata solo de tiempo frente a pantallas. Se trata de lo que ese tiempo puede estar reemplazando.

Una familia sabia no necesita vivir con miedo ni vergüenza. Los padres pueden comenzar con decisiones pequeñas y llenas de esperanza: una mesa sin pantallas, una hora de dormir tranquila, un momento de culto protegido, una conversación familiar sin teléfonos o un lugar de carga fuera de los dormitorios. Estas decisiones visibles dicen a los niños: “Esto nos importa”. “Ustedes nos importan”. Los límites claros no son paredes frías. Son cercas amorosas alrededor de la fe, el descanso, la conexión y la paz.

LO QUE SU FAMILIA PONE PRIMERO HOY SE CONVIERTE EN EL RECUERDO QUE SUS HIJOS LLEVARÁN MAÑANA, CON LA AYUDA DE DIOS.

A ANCLAMOS LA SEGURIDAD QUE PERMANECE FIRME EN MEDIO DE LA AMBIGÜEDAD

Esta semana, los padres pueden hacer una actividad sencilla llamada **CHEQUEO DEL HOGAR: AMOR, DESCANSO Y DIOS**. Siéntense juntos durante diez minutos después de que los niños duerman, con papel y tres colores. En lugar de caminar por la casa con los niños, conversen sobre el ritmo familiar. Marquen con verde los momentos que deben permanecer libres de pantallas, como el culto, las comidas y la hora de dormir. Marquen con amarillo el uso de pantallas que necesita un propósito claro y un límite de tiempo. Marquen con rojo los hábitos que ambos acuerdan que no entrarán en el hogar, especialmente teléfonos en los dormitorios por la noche.

Luego elijan un lugar compartido para cargar dispositivos, un tiempo diario de desconexión y un tiempo protegido de conexión familiar. Esto no es castigo; es moldear el hogar.

PREGUNTEN: ¿QUÉ ESTAMOS PROTEGIENDO PRIMERO?



ANCLADOS POR LAS PRIORIDADES

¿Mi hogar está moldeado para la distracción o para la conexión? Jesús reordenó el corazón. En un **MUNDO VUCA**, la paz crece cuando Dios va primero. Las pantallas no son el enemigo; las prioridades desordenadas sí lo son.

ANCLADOS POR LA GRATITUD

"Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!" (Filipenses 4:4).

PARA EL CULTO FAMILIAR: Páginas 42-44

ESTUDIO ADICIONAL PARA PADRES: Páginas 45-47

DEVOCIONAL

EL GOZO INQUEBRANTABLE DE LA GRATITUD

Imagina la prisión después del atardecer. Afuera, el cielo pierde sus últimos colores, pero dentro de la celda de Pablo la oscuridad llega temprano. El piso está frío, su muñeca tiene una cadena, las llaves suenan en el pasillo y Pablo no puede abrir la puerta. Aun así, desde ese lugar difícil, escribe una frase brillante: "Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!" (Filipenses 4:4).

Pablo no está fingiendo que la prisión es divertida. No está diciendo que las cadenas no duelen o que las noches solas son fáciles. Su gozo es más valiente que una sonrisa fingida. Pablo recuerda que Dios estuvo cerca en tormentas, peligros, rechazo y miedo. Como recuerda la bondad de Dios, su corazón todavía puede cantar.

Aquí es donde la gratitud enseña a manejar prioridades. Manejar prioridades significa escoger qué recibe la primera silla en tu día. Es como poner la piedra más grande en el frasco antes que las piedritas pequeñas.

Para un niño, significa preguntar: "¿Qué importa más ahora?". Dios primero. Amor primero. Personas antes que pantallas. Gratitud antes que queja. Cuando lo importante va primero, las cosas ruidosas no pueden mandar todo el día.

En un **MUNDO VUCA**, los planes pueden sacudirse, el mañana puede sentirse incierto, las decisiones pueden enredarse y los mensajes pueden hacer que las cosas se vean borrosas. Las pantallas a menudo dicen: "Desea más. Compárate más. Demuestra más. Desliza más". La gratitud detiene el ruido y susurra: "Mira otra vez. Dios está aquí".

Así que imagina a Pablo levantando sus manos encadenadas. No porque las cadenas sean buenas, sino porque Dios es bueno. No porque la celda sea cómoda, sino porque la gracia no ha salido de la habitación. La gratitud no borra los días difíciles; nos ayuda a ver a Dios dentro de ellos.

El gozo crece donde se practica la gratitud. Cuando comenzamos con el Señor, incluso un día difícil puede convertirse en un lugar donde su bondad se ve con más claridad.

ORACION FAMILIAR

Nombren una manera en que Dios cuidó de ustedes hoy. Luego oren juntos: **"Querido Dios, ayúdanos a notar tu bondad y a regocijarnos con corazones agradecidos. En el nombre de Jesús, amén".**

PENSAR

La experiencia de Pablo fue muy difícil:	Y aun así, Pablo confió en que Dios podía cambiarlo:
VOLÁTIL: Pablo fue perseguido y encarcelado.	**VAMOS:** Escoger el gozo aun cuando la vida duele.
INCIERTO: Pablo quizá no volvería a casa.	**UBICAMOS:** Ver los regalos de Dios hoy.
COMPLEJO: Iglesias jóvenes estaban bajo presión.	**CONSERVAMOS:** Dejar que la gratitud guíe el corazón.
AMBIGUO: ¿Puede crecer el gozo en medio del problema?	**ANCLAMOS:** Usar las pantallas para bendecir a otros.

Pablo no escapó de cada dificultad, pero aprendió dónde poner su enfoque. En un **MUNDO VUCA**, la gratitud nos ayuda a notar la bondad de Dios, bendecir a otros en lugar de compararnos, y vivir con un corazón más libre.

HABLAR

1 Lean juntos Filipenses 4:4 and 4:11.

2 Subrayen las palabras **"siempre" o "contentarme"**

3 Pregúntense:

- ¿Qué sentimientos me provocan las pantallas?
- ¿Mi tiempo de pantalla hace crecer la gratitud?

¿POR QUÉ?

Pablo nos ayuda al mostrar que, incluso en un lugar difícil, Dios puede hacer crecer un corazón agradecido. **Prometo que buscaremos juntos los regalos de Dios y usaremos nuestras pantallas para compartir bondad, no para compararnos.**

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FAMILIAR: La linterna de bendiciones

Coloquen una linterna sobre la mesa y digan: "Las pantallas pueden ayudarnos a compararnos, quejarnos o bendecir. Hoy escogemos bendecir". Enciendan la linterna y pásenla de mano en mano. Cada persona responde: "Gracias, Dios, por...", "Quiero animar a..." y "Una cosa amable que puedo decir en línea es...". Luego pregunten juntos: **¿Mis palabras brillaron con amor o con comparación?**



ESTUDIO ADICIONAL
PARA PADRES:

ANCLADOS POR LA GRATITUD

Principio de hoy:
La gratitud forma propósito

La promesa de hoy para su hogar es agradecida y libre: las pantallas pueden compartir bendiciones, no despertar comparación.

La carta de Pablo desde la prisión invita a los padres a practicar la gratitud como un hábito familiar valiente. En un mundo digital ruidoso, la gratitud entrena el corazón para notar los regalos de Dios, resistir la comparación y usar las pantallas para bendecir a otros con más gozo, propósito y paz.

V VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR EN UN MUNDO VOLÁTIL

Pablo enseña a los padres que la gratitud no nace de días fáciles. Nace cuando el corazón aprende hacia dónde mirar. Él enfrentó presión, peligro, prisión y un futuro incierto, y aun así pudo decir: “Regocijaos en el Señor siempre” y “he aprendido a contentarme” (Filipenses 4:4, 11).

Esto no significa que Pablo ignoró el dolor. No fingió que las cadenas eran suaves o que la prisión era agradable. La gratitud no borró su problema; entrenó su mente para recordar a Dios en medio del problema.

Los padres necesitan esta misma gracia en un **MUNDO VUCA**. El hogar puede convertirse rápidamente en un lugar de quejas, comparación y ruido digital. Pero cuando un padre practica la gratitud, el niño aprende a notar bendiciones, no solo problemas. Un hogar agradecido no dice: “Todo es perfecto”. Dice: “Dios sigue siendo bueno”.

PREGÚNTESE: ¿MI MENTE ESTÁ MÁS ENTRENADA EN LA QUEJA O EN LA GRATITUD?

U UBICAMOS LA VERDAD PROFUNDA EN TIEMPOS INCIERTOS

Lea Filipenses 4:4 y 4:11. Subraye “siempre” y “contentarme”. Luego pregunte: ¿Qué sentimientos hacen crecer mis pantallas en mí? ¿Comparo mi familia, mi vida, mi hogar o mis bendiciones con los de otros? ¿Mis redes enseñan gratitud, o hacen que mi corazón quiera más y más?

Las pantallas pueden jalar nuestros ojos hacia lo que falta, como una ventana que muestra los juguetes de todos los demás. La gratitud vuelve con ternura nuestros ojos hacia lo que Dios ya ha puesto en nuestras manos.

PABLO NOS ENSEÑA QUE LA PAZ NO ESTÁ CONTROLADA POR LA HABITACIÓN DONDE ESTAMOS, SINO POR LA DIRECCIÓN DE NUESTRO CORAZÓN. UNA CELDA NO PUDO ROBARLE EL GOZO, PORQUE SU ENFOQUE ESTABA FIJO EN DIOS.

C CONSERVAMOS UNA BRÚJULA FIRME EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

La gratitud ayuda a una familia a vivir desde lo que Dios ha puesto en sus manos, no solo desde lo que parece faltar. Este es un principio educativo de Elena G. de White, porque la gratitud no es solo enseñar a un niño a decir “gracias”. Es enseñar al corazón a mirar la vida. Elena G. de White escribió: “Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza” (El ministerio de curación, p. 194). En el hogar, la gratitud se convierte en una maestra amable. Ayuda a padres e hijos a notar el cuidado, la provisión, el perdón, la belleza y las señales del amor de Dios.

Esto importa porque la vida familiar puede ser ocupada y cansadora. Los padres pueden estar haciendo lo mejor que pueden mientras se sienten estirados. Los niños pueden sentir el jalón de las pantallas, los anuncios y la comparación. La cultura digital susurra: “Necesitas más. Otros tienen más. No eres suficiente”. La gratitud responde con un mensaje mejor: “Mira lo que Dios ha dado. Mira quién te ama. Mira cómo puedes bendecir a alguien hoy”.

La gratitud entrena la mirada de la familia. En lugar de ver solo el juguete que falta, el viaje que hizo otra persona o la foto perfecta que publicó otra familia, un hogar agradecido aprende a ver la comida caliente, la oración respondida, el abrazo seguro y la fuerza que Dios dio para un día más. Esto no niega las cosas difíciles. Ayuda al corazón a mantenerse en un lugar más sano mientras las enfrenta.

Cuando la gratitud crece, también puede cambiar el uso de las pantallas. No publicamos para demostrar nuestro valor. No desplazamos la pantalla para llenar un corazón vacío. No comparamos la historia de nuestra familia con el mejor momento de otra persona. Podemos usar la tecnología para decir gracias, animar a un amigo, compartir esperanza y bendecir a otros.

En un **MUNDO VUCA**, la gratitud se convierte en una brújula para el hogar. Transforma el deseo de la familia en un propósito alegre.

UN HOGAR AGRADECIDO NO GIRA ALREDEDOR DE LO QUE FALTA; CRECE ALREDEDOR DE LOS REGALOS DE DIOS Y SE PREPARA PARA DAR.

A ANCLAMOS LA SEGURIDAD QUE PERMANECE FIRME EN MEDIO DE LA AMBIGÜEDAD

Ahora vivan la gratitud con una práctica sencilla para padres llamada **CHEQUEO DE BENDICIÓN.** Durante tres días, antes de usar redes sociales o enviar mensajes familiares, madre y padre toman un minuto tranquilo juntos. Cada uno escoge un mensaje agradecido para enviar, una palabra pública que honre a alguien sin presumir, y una nota privada que anime a una persona que quizá necesita bondad.

Si solo hay un padre o madre presente, hágalo con otro adulto de confianza o en oración por su cuenta. Durante estos días, eviten quejas, comparaciones y comentarios indirectos. Permitan que su pantalla sea una pequeña ventana de gracia, no un espejo de comparación.

ANTES DE PUBLICAR O RESPONDER, PAUSE Y PREGUNTE: ¿MIS PALABRAS BENDECIRÁN O HERIRÁN?



ANCLADOS POR LA GRATITUD

¿Mi historial digital mostraría gratitud o crítica? En un **MUNDO VUCA**, la gracia ayuda a mi familia a usar las pantallas para multiplicar bendiciones y vivir con corazones más ligeros y agradecidos.

ENFOQUE: El pueblo de Israel

LEAN JUNTOS: Éxodo 20:8–11

ANCLADOS POR EL SÁBADO

"Acuérdate del día de reposo para santificarlo" (Éxodo 20:8).

PARA EL CULTO FAMILIAR: Páginas 48-50

ESTUDIO ADICIONAL PARA PADRES: Páginas 51-53

DEVOCIONAL

¿DÓNDE DESCANSA NUESTRA IDENTIDAD?

El desierto estaba tranquilo de una manera nueva. Ya no se escuchaba el silbato egipcio cortando el aire. Ningún capataz gritaba: "¡Más rápido!". Nadie contaba cuántos ladrillos se habían hecho antes del atardecer. Por primera vez en generaciones, Israel no estaba siendo empujado por las demandas de otra persona. Entonces Dios les dio un mandamiento que sonaba como un regalo envuelto en tiempo: "Acuérdate del día de reposo para santificarlo" (Éxodo 20:8).

La palabra acuérdate no era solo para guardar un día en el calendario. Era para recordar quiénes eran. Identidad significa la verdad sobre nosotros antes de hacer algo, ganar algo, publicar algo o demostrar algo. Israel pertenecía a Dios porque él los creó, los rescató, los amó y los llamó sus hijos.

Nosotros también pertenecemos a Dios. Somos suyos antes de hacer todo bien, antes de sentirnos valientes y antes de saber qué traerá el mañana. En un **MUNDO VUCA**, donde la vida puede sentirse cambiante, confusa, ocupada y poco clara, el sábado nos ayuda a escuchar otra vez la voz de Dios. Dice: "No eres esclavo de las pantallas, de los mensajes que suenan ni de tratar de demostrar que eres especial. Eres mi hijo".

El sábado también nos enseña a poner primero lo primero. Eso significa escoger lo que más importa y darle el mejor lugar en nuestro día. Imagina piedras grandes y arena. Si la arena entra primero en el frasco, las piedras grandes no caben. Pero si las piedras grandes entran primero, la arena llena los espacios. Dios, la familia, la adoración, el descanso y el amor son las piedras grandes. Las pantallas, los juegos y las cosas ocupadas no deben sacarlas del lugar.

Piensa en el sábado como el botón de reinicio que Dios da al corazón. No nos borra. Nos trae de vuelta a lo que es verdadero. Nos reconecta con Dios, la adoración, el asombro, las personas que amamos, la creación y el gozo de estar vivos bajo su cuidado.

Hoy nos detenemos porque Dios es suficiente. Descansamos porque somos suyos, y su amor nos sostiene a cada uno.

ORACION FAMILIAR

Guarden los dispositivos, tómense de las manos y oren: **"Querido Dios, ayúdanos a descansar, recordar que somos tuyos y reconectarnos con lo que importa. En el nombre de Jesús, amén".**

PENSAR

El mundo de un pueblo recién liberado era así:	Con la promesa del sábado, podemos:
VOLÁTIL: Ya no eran esclavos y estaban aprendiendo la libertad.	**VAMOS:** Dios nos ayuda a vivir libres.
INCIERTO: Días en el desierto, alimento diario incierto.	**UBICAMOS:** Recordamos que somos hijos de Dios.
COMPLEJO: Nuevas reglas y nuevas formas de vivir como familia.	**CONSERVAMOS:** El sábado muestra lo que importa.
AMBIGUO: Aprender a vivir verdaderamente libres.	**ANCLAMOS:** Podemos descansar en Dios.

Los israelitas ya no estaban en Egipto, pero Egipto todavía quería sus esclavos. En un **MUNDO VUCA,** el sábado nos recuerda que somos hijos de Dios, no esclavos del trabajo, de las pantallas o de la presión; y los hijos pueden descansar.

HABLAR

1 Lean juntos Éxodo 20:8–11

2 Subrayen la palabra **"acuérdate"**

3 Pregúntense:

- ¿El descanso es solo más entretenimiento?
- ¿Las pantallas me ayudan a descansar?

¿POR QUÉ?

Esta historia nos ayuda a recordar que Dios nos hizo sus hijos, no pequeños trabajadores ocupados. **Prometo ayudar a nuestra familia a bajar la velocidad, poner las pantallas en su lugar y disfrutar el descanso del sábado con Dios y unos con otros.**

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD FAMILIAR: El botón de pausa del Sábado

Usen un control remoto de televisión como el "botón de pausa". Colóquenlo en medio de la familia. Cada persona lo presiona y nombra una actividad de pantalla que pausará en sábado. Luego escojan una alegría tranquila en su lugar: una caminata, una historia bíblica, dibujar, un juego o una conversación familiar. **Pregunten: "¿Qué puede ayudarnos Dios a notar cuando las pantallas están en silencio?". Oren y agradezcan juntos a Dios por el descanso y la paz.**



Principio de hoy:
Libertad sabática

La promesa de hoy para su hogar es pacífica y libre: el Sábado dice que somos sus hijos, no esclavos.

Esta reflexión para padres les ayuda a ver el sábado como el regalo semanal de libertad que Dios nos da. En un **MUNDO VUCA** ruidoso, aprenderán cómo el descanso enseña identidad, aquieta el ruido digital y ayuda al hogar a recordar otra vez: somos hijos de Dios, no máquinas.

V VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR EN UN MUNDO VOLÁTIL

La promesa para su hogar es esta: el sábado puede enseñar a su familia a vivir como hijos de Dios, no como personas que siempre deben demostrar que valen. En un mundo que sigue diciendo: "Haz más, muestra más, responde más rápido y mantente conectado", el sábado dice: "Descansa. Perteneces a Dios".

Para los padres, esto es más que una pausa. Es una manera de volver a moldear el corazón del hogar. Pantallas, horarios, tareas escolares, mensajes y responsabilidades pueden entrenar a la familia a sentirse valiosa cuando algo se termina, se publica, recibe "me gusta" o se logra. El sábado rompe ese patrón. Nos recuerda que nuestro valor no se mide por producción, atención ni aplausos.

Israel tuvo que aprender esto después de Egipto. La libertad no era solo dejar atrás la esclavitud; era aprender a no vivir con corazón de esclavo. Dios dijo: "Acuérdate del día de reposo para santificarlo" (Éxodo 20:8), porque el descanso enseña identidad.

PREGÚNTESE: ¿ESTOY ENSEÑANDO A MI FAMILIA A VIVIR COMO HIJOS LIBRES DE DIOS, O COMO PERSONAS QUE SIEMPRE NECESITAN DEMOSTRAR SU VALOR?

U UBICAMOS LA VERDAD PROFUNDA EN TIEMPOS INCIERTOS

Lea Éxodo 20:8-11. Subraye la palabra "acuérdate". Dios dio el sábado para que su pueblo no olvidara quién era: hijos libres, no esclavos que debían seguir haciendo ladrillos para demostrar su valor.

Los padres también pueden olvidar. Las pantallas pueden susurrar: "Crea más. Publica más. Responde más rápido. Sigue mostrando que importas". Pronto el descanso se convierte en más desplazamiento en pantalla, más videos, más reacción, y nuestro corazón permanece ocupado en lugar de libre.

PREGÚNTESE: ¿QUÉ ME AYUDA A RECORDAR QUE SOY HIJO DE DIOS? ¿EL SÁBADO AYUDA A NUESTRO HOGAR A DESCANSAR, O A SEGUIR AGITADO? EL SÁBADO NOS ENSEÑA A DEJAR DE PRODUCIR Y SIMPLEMENTE ESTAR OTRA VEZ CON DIOS.

C CONSERVAMOS UNA BRÚJULA FIRME EN MEDIO DE LA COMPLEJIDAD

Los principios educativos de Elena G. de White nos ayudan a ver el sábado como algo más que una regla para guardar. El sábado es un maestro semanal. Enseña al corazón a recordar quién es Dios, quiénes somos nosotros y qué tipo de hogar estamos construyendo. Elena G. de White escribió: ***"El sábado y la familia fueron instituidos en el Edén", y añadió que en el propósito de Dios están unidos para la "comunión con él, con la naturaleza y unos con otros"*** (La educación, pp. 250-251).

Después de seis días de trabajar, responder mensajes, organizar horarios, resolver problemas y tratar de seguir el ritmo, el sábado dice suavemente: Detente y recuerda. Tu valor no se mide por cuánto terminas. El valor de tu hijo no se mide por calificaciones, tareas, talentos, publicaciones ni elogios. Ustedes son hijos de Dios antes de hacer cualquier cosa para alguien.

Por eso la observancia del sábado es un estilo de vida, no solo un día en el calendario. Incluye adoración, descanso, conexión familiar, servicio gozoso, tiempo en la naturaleza, comidas, conversación sin prisa y apartarse del ruido que mantiene la mente corriendo. Crea un espacio seguro donde el teléfono no guía a la familia, las notificaciones no interrumpen el amor y las pantallas no deciden el ánimo del hogar.

Para Israel, el sábado fue una lección de libertad. Ya no eran esclavos en Egipto. Hoy, el sábado puede enseñar una libertad parecida. No somos esclavos del algoritmo. No somos esclavos de la disponibilidad constante. No somos esclavos de producir más. Los límites saludables no son paredes que nos atrapan; son puertas que abren paz.

El sábado recuerda a la familia que Dios es suficiente, que el amor está cerca y que descansar es obedecer.

EL DESCANSO NO ES DESCONEXIÓN DE LA VIDA; ES RECONEXIÓN CON DIOS, LA FAMILIA Y LO QUE MÁS IMPORTA.

A ANCLAMOS LA SEGURIDAD QUE PERMANECE FIRME EN MEDIO DE LA AMBIGÜEDAD

Antes de que comience el sábado, prueben el P**LAN DE REINICIO DEL SÁBADO**. Padres, escojan juntos lo que su hogar pausará durante 24 horas: sin redes sociales, sin videos cortos ni reels, sin videojuegos intensos, y dispositivos solo para comunicación esencial. Explíquenlo con ternura a los niños: esto no es castigo; es práctica para la libertad.

Luego preparen alegrías sencillas para llenar el silencio: una caminata en la naturaleza, lectura tranquila, conversación profunda, un juego de mesa o culto creativo. Noten los primeros sentimientos de inquietud sin miedo. La mente puede pedir ruido al principio, pero el sábado enseña al corazón a respirar, escuchar y confiar otra vez.

AL FINAL, PREGUNTEN: ¿QUÉ CAMBIÓ EN NUESTRA MENTE, Y QUÉ DESCUBRIMOS CUANDO LAS PANTALLAS QUEDARON EN SILENCIO?



ANCLADOS POR EL SÁBADO

El sábado nos enseña a dejar de perseguir ruido y a confiar en Dios. En un **MUNDO VUCA,** el descanso nos recuerda: no somos esclavos de las pantallas; somos hijos amados de Dios.

Ministerios Adventista de la Familia

SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIÓN FAMILIAR VUCA

GUÍA RÁPIDA

¿Qué es un **MUNDO VUCA**?

Aunque el mundo sea volátil, VAMOS MÁS ALLÁ DEL TEMOR.

Aunque parezca incierto, UBICAMOS LA VERDAD MÁS PROFUNDA.

Aunque el camino sea complejo, NUESTRA BRÚJULA PERMANECE FIRME.

Aunque todo parezca ambiguo, VIVIMOS ANCLADOS EN LA SEGURIDAD DE DIOS.

META DE ESTA SEMANA:

Formar corazones que sepan vivir en un **MUNDO VUCA** sin perder su ancla.

Domingo

Anclados por la **FIDELIDAD**

Versículo Bíblico:
"Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse..." (Daniel 1:8)

Devocional:
Señor, ayuda a nuestro corazón a escogerte primero.

Oración:
Señor, ayuda a nuestro corazón a escogerte primero.

La Pregunta:
¿Quién gobierna tu corazón cuando nadie te mira?

Lunes

Anclados por el **EJEMPLO**

Versículo Bíblico:
"...sé ejemplo de los creyentes..." (1 Timoteo 4:12)

Devocional:
El ejemplo fiel guía a otros cuando el mundo tiembla.

Oración:
Jesús, ayuda a que nuestra vida brille por ti.

La Pregunta:
La siguiente generación imita. ¿Qué está viendo en ti?

Martes

Anclados por la **PRESENCIA**

Versículo Bíblico:
"Esta tenía una hermana que se llamaba María, la cual, sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra" (Lucas 10:39).

Devocional:
La presencia comienza cuando nos detenemos y escuchamos a Jesús.

Oración:
Señor, ayúdanos a escuchar con atención completa

La Pregunta:
¿Estoy realmente presente... o solo físicamente disponible?

Miércoles

Anclados por el
DISCERNIMIENTO

Versículo Bíblico:
"Da, pues, a tu siervo corazón entendido para juzgar a tu pueblo, y para discernir entre lo bueno y lo malo..." (1 Reyes 3:9)

Devocional:
Dios da discernimiento cuando las decisiones se sienten enredadas y ruidosas.

Oración:
Dios, ayuda a nuestro corazón a ver con claridad.

La Pregunta:
¿Las reglas de mi hogar nacen del miedo o del deseo de impartir sabiduría?

Jueves

Anclados po las
PRIORIDADES

Versículo Bíblico:
"Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33).

Devocional:
Busca a Dios primero antes de que el ruido del mundo dirija tus pasos.

Oración:
Señor, guía nuestra primera decisión hacia tu reino.

La Pregunta:
La pregunta no es cuánto tiempo pasamos usando pantallas. La pregunta es: ¿qué están reemplazando?

Viernes

Anclados por la
GRATITUD

Versículo Bíblico:
"Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!" (Filipenses 4:4)

Devocional:
La gratitud nos ayuda a regocijarnos en la cercanía de Dios, aun cuando la vida se siente oscura, encadenada e incierta.

Oración:
Dios, ayúdanos a regocijarnos con corazones agradecidos.

La Pregunta:
Si alguien analizara tu historial digital, ¿vería más gratitud o más crítica?

Sábado

Anclados por el
SÁBADO

Versículo Bíblico:
"Acuérdate del día de reposo para santificarlo" (Éxodo 20:8).

Devocional:
El sábado nos recuerda con ternura que somos hijos amados de Dios, no esclavos del rendimiento, la productividad o el ruido digital.

Oración:
Dios, ayúdanos a descansar y recordar.

La Pregunta:
¿Vivo como hijo libre de Dios o como esclavo del rendimiento?

Ministerios Adventista de la Familia

MANTENGA EL HÁBITO DEL

CULTO FAMILIAR DIARIO

OBTENGA MÁS RECURSOS EN: **FAMILY.ADVENTIST.ORG/FAMILYWORSHIP**



2021
Viviendo un Amor que da Frutos



2022
Reconstrucción del Altar Familiar



2023
Llaves para Mentes Saludables: Familias que Prosperan



2024
Cultivando Corazones de Bienvenida: Comprendiendo Familias Diversas



2025
Regalos grandiosos de Dios

FAMILIAS ANCLADAS

EN UN MUNDO DIGITAL



¿Qué es un MUNDO VUCA?

Aunque el mundo sea VOLÁTIL,	**VAMOS** más allá del temor.
Aunque parezca INCIERTO,	**UBICAMOS** la verdad más profunda.
Though the path is COMPLEJO,	**CONSERVAMOS** brújula firme.
Though all feels AMBIGUO,	vivimos **ANCLADOS** en la seguridad de Dios.

Confíe en Dios como su Ancla:

"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio" (2 Timoteo 1:7).

Ministerios Adventista® de la Familia

ASOCIACIÓN GENERAL DE LOS ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA

301-680-6175 oficina

family@gc.adventist.org

family.adventist.org

@Adventist.Family /AdventistFamilyMinistries

ISBN 978-0-8280-2957-5

9 780828 029575