

News letter

Eres el heroe de la fe tu hijo

Edición 8 ~ Octubre 2023

LOCAL
PLAY



Enfocar nuestros pensamientos

Hemos venido hablando de la **integridad** y cómo a partir de **la crianza** podemos llevar a que nuestros hijos vivan con esta. En este proceso, es importante recordar la importancia que tienen **nuestros pensamientos** y el **impacto** significativo que tienen en nuestras **acciones** y en la vida de nuestros hijos. Cuando se trata de hacer lo correcto, es esencial enfocar nuestros pensamientos. Reflexionar sobre lo que alimentamos nuestra

mente es fundamental. Si nutrimos nuestros pensamientos con **bondad y comprensión**, nuestras acciones seguirán ese camino, creando un ambiente amoroso y enriquecedor para nuestros seres queridos. Sin embargo, si permitimos que la ira o la amargura llenen nuestra mente, el resultado será dañino, no solo para nosotros mismos, sino también para quienes nos rodean.

Aquí te dejamos 2 estrategias que puedes usar para ayudar a que tu hijo haga un enfoque en sus pensamientos:



1 Pensamiento realista

Enseñar a los niños a examinar y cuestionar sus pensamientos automáticos puede ser muy efectivo. Cuando un niño tiene un pensamiento como "Nunca hago nada bien", animarles a detenerse y preguntar: **"¿Es esto realmente cierto? ¿Puedo pensar en ejemplos en los que he tenido éxito en el pasado?"** Esto les ayudará a desafiar y ajustar los pensamientos.




2 "La Regla de los Tres Filtros"

Anima a los niños a aplicar esta técnica antes de aceptar un pensamiento como verdad. Pídeles que se pregunten: **"¿Es esto necesario? ¿Es esto verdad? ¿Es esto amable?"** Esto les ayudará a filtrar y reconsiderar sus pensamientos antes de darles credibilidad. Si el pensamiento no cumple con estos criterios, pueden descartarlo o cambiarlo por uno más positivo y constructivo.

¡Hagamos que nuestros pensamientos sean un faro de luz en el camino de nuestros hijos!




Recursos de la semana



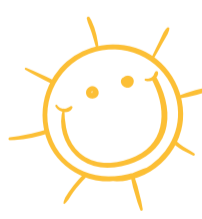
Historia:
Piensa en estas cosas
Filipenses 4:8
Enfócate en lo que es verdad.

Versículo a memorizar:
"Quien se conduce con integridad anda seguro; quien anda en caminos perversos será descubierto".
Proverbios 10:9, NVI



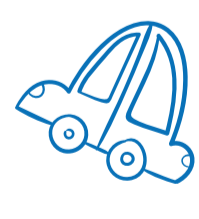
Virtud del mes:
Integridad:
Integridad es elegir ser sincero en todo lo que dices y haces.

★ Juntos ★ en momentos cotidianos



Hora de la mañana

Cuando tu hijo/a empiece su día, **organízale una minifesta**. Hazla tan ruidosa o discreta como quieras.



Hora de conducir

Mientras están en movimiento, pregúntale a tu hijo/a: **"¿Qué cosas buenas han ocurrido en la última semana o en las dos anteriores, ya sean grandes o pequeñas?"**.



Hora de comer

En una comida, haz que todos en la mesa respondan esta pregunta: **"¿Qué cosa es cierta sobre ti?"**. (Si a alguien no se le ocurre una respuesta, ayúdalo diciéndole cosas alentadoras sobre él o ella).



Hora de dormir

Oren el uno por el otro: **"Dios, ayúdanos a centrarnos en lo que es verdad cuando las cosas a nuestro alrededor sean difíciles o confusas"**.

LOCAL
PLAY