

CUANDO LA ANSIEDAD

toca la puerta

11-14 AÑOS

La ansiedad es una parte real y común en la vida de los preadolescentes. Puede aparecer en momentos pequeños, como antes de un examen o una presentación, o sentirse como olas constantes que los abrumen. En esta etapa de la vida, donde las emociones cambian rápido y las presiones sociales aumentan, **nuestros hijos necesitan acompañamiento y guía.**



El mensaje que queremos recordar es que **Jesús está presente en medio de nuestra ansiedad.** Nuestros hijos necesitan saber que **tener ansiedad no significa estar solos ni ser débiles**, sino que en medio de ello, Dios les ofrece paz, amor y dirección

COMO PADRES, PODEMOS MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA.

AQUÍ ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS:

- ✓ **Escucha con calma:** en lugar de decir "no es para tanto", valida lo que sienten con frases como "entiendo que eso te preocupa".
- ✓ **Hablen abiertamente:** anímalos con preguntas simples: ¿qué fue lo más difícil de tu día?, ¿qué haces cuando sientes nervios?, ¿quieres que oremos juntos ahora?.
- ✓ **Modela cómo enfrentar la ansiedad:** comparte algún momento en que tú también sentiste miedo y cómo buscaste la ayuda de Dios.
- ✓ **Enséñales herramientas sencillas:** respirar profundo, escribir en un cuaderno, dibujar, salir a caminar o escuchar música tranquila.
- ✓ **Crea rutinas seguras:** orar juntos en la noche, leer un versículo que hable de paz (por ejemplo, Filipenses 4:6-7) o repetir frases como "Jesús está conmigo".
- ✓ **Celebra sus avances:** reconoce los momentos en que, aunque sintieron miedo, dieron un paso de valentía con la ayuda de Dios.

Recordemos que la ansiedad no es un enemigo que deban vencer solos, sino una oportunidad para enseñarles a **confiar en Dios en medio de la preocupación.** Cuando como padres los escuchamos, los apoyamos y los guiamos hacia Jesús, les estamos regalando herramientas que los acompañarán toda la vida.

Nuestros hijos necesitan sentir de nosotros tres cosas: **presencia, paciencia y oración.** Con eso y la certeza de que **Jesús entiende lo que sienten**, encontrarán paz y esperanza en medio de la ansiedad.

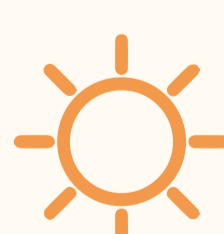
JUNTOS EN

momentos cotidianos

VERSÍCULO A MEMORIZAR: "Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado." SALMOS 23:4A NTV.

HISTORIA BÍBLICA: Lucas 22:14-16; Lucas 22:17-20 NVI

CONCLUSIÓN: Hay formas de superar la ansiedad.



HORA DE LA MAÑANA

Cuando tu hijo/a de secundaria comience su día, pregúntale: ¿Cómo puedo orar por ti esta semana?.



HORA DE CONDUCIR

Mientras van en el auto esta semana, pregúntale: "¿Qué es la cosa más desafiante en tu vida en este momento?"



HORA DE DORMIR

En una comida esta semana, pide a todos que compartan un momento en el que se hayan sentido ansiosos recientemente y cómo lo han afrontado.



HORA DE COMER

Ora para que tanto tú como tu hijo de secundaria encuentren paz cuando estén ansiosos y para que Dios les ayude a ver las cosas a través del lente de la protección, el amor y el control de Dios.



PLAY