11-14 AÑOS

CUANDO JESÚS LLEGA,

LLEGA LA VERDADERA ALEGRÍA

La Navidad nos recuerda que Jesús vino a un mundo lleno de problemas, ruido, caos y dolor.
No esperó a que todo fuera perfecto.
Vino justo al centro del desastre... y trajo alegría.

AQUÍ TIENES FORMAS PRÁCTICAS DE AYUDAR A TU PREADOLESCENTE A ENCONTRAR Y ELEGIR LA ALEGRÍA QUE JESÚS OFRECE:

- **Hablen de la diferencia entre felicidad y alegría:** Explícales que la felicidad cambia según las circunstancias, pero la alegría en Jesús se mantiene incluso cuando hay presión, decepciones o cambios.

- **Conecten la historia de Jesús con sus propios "desastres"** No tengas miedo de tocar temas reales: peleas con amigos, estrés por notas, inseguridades, frustraciones familiares. Diles: "Así como Jesús vino en medio del caos, Él también aparece en tus momentos difíciles."

- **Crea espacios para procesar emociones:** A veces los preadolescentes no necesitan respuestas rápidas, solo un adulto que los escuche sin juzgar. Esa seguridad abre espacio para hablar de la alegría de Dios.

- **Muestren pequeños actos de gratitud cada día:** La gratitud ayuda a los preadolescentes a ver lo que Dios sí está haciendo.

  Hazlo simple:
  - 2 cosas buenas del día
  - 1 cosa difícil donde necesitan a Jesús

- **Modela una alegría honesta:** No se trata de fingir. Muéstrales cómo eliges confiar en Jesús incluso cuando las cosas no son perfectas. Frases simples ayudan mucho: "Hoy fue difícil, pero Dios está conmigo." "Puedo elegir alegría porque Jesús está aquí."

Eso es exactamente lo que nuestros preadolescentes necesitan saber hoy: **Que Jesús está presente en su vida real, en sus emociones reales y en sus conflictos reales.**

Y que gracias a Él, no importa lo que estén enfrentando, siempre pueden elegir una alegría que permanece.

JUNTOS EN *momentos cotidianos*

VERSÍCULO A MEMORIZAR: "Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz a los que gozan de su buena voluntad". Lucas 2:14 NVI

HISTORIA BÍBLICA: Lucas 2:10-11 NVI

CONCLUSIÓN: La alegria de la venida de Jesús a la tierra

HORA DE LA MAÑANA

Si tu hijo/a adolescente empieza su día con muy mal humor (¡nos pasa a todos!), no te preocupes por el silencio.Si es posible, métele una nota alentadora en su mochila, bolso o en la bolsa de su almuerzo para que la encuentre después.

HORA DE CONDUCIR

Mientras van en el auto esta semana, pregúntale: ¿Qué es lo que más te gusta comer durante las fiestas? ¿Qué es lo que menos te gusta comer durante las fiestas?

HORA DE DORMIR

Ora para que tanto tú como tu hijo/a de secundaria elijan hallar la alegría cada día, incluso cuando las cosas sean difíciles.

HORA DE COMER

En una comida de esta semana, pregúntale a todos: "¿En qué decisión o situación tuviste la opción de elegir la alegría como respuesta?". Si es difícil pensar en algo, trabajen juntos para hallar la alegría en las situaciones a las que se enfrenten.

PLAY