

11-14 AÑOS



EMOCIONES CON PROPÓSITO

La preadolescencia es una etapa donde las emociones se sienten **más fuertes, más rápidas y a veces confusas**. Alegría, enojo, tristeza, miedo o ansiedad pueden aparecer todos en un mismo día. Por eso es tan importante ayudar a nuestros hijos a entender que **sus emociones están conectadas con su relación con Dios** y que no están solos cuando no saben qué hacer con lo que sienten.

CUANDO LOS PREADOLESCENTES APRENDEN A GESTIONAR SUS EMOCIONES DE MANERA SALUDABLE, DESARROLLAN MAYOR SEGURIDAD, MEJOR AUTOESTIMA, RELACIONES MÁS SANAS Y MEJOR TOMA DE DECISIONES. ADEMÁS, APRENDEN QUE ACUDIR A DIOS NO ES SOLO PARA LOS DOMINGOS, SINO TAMBIÉN PARA LOS MOMENTOS DIFÍCILES DEL DÍA A DÍA.

Como padres, somos su **primer ejemplo emocional**. No necesitan padres perfectos, necesitan padres conscientes e intencionales que les enseñen que sentir está bien, pero que **no todo lo que sentimos debe dirigir nuestras acciones**.

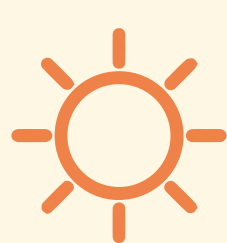
Dios no está lejos de lo que sentimos. Él nos creó con emociones y nos invita a llevarlas a Su presencia. Cuando un niño aprende que puede hablar con Dios tal como se siente, empieza a entender que **no está solo en lo que vive** y que sus emociones no lo definen, pero sí pueden enseñarle algo.

JUNTOS EN *momentos cotidianos*

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

HISTORIA BÍBLICA: Juan 10:11 NVI

CONCLUSIÓN: Fe auténtica, autoridad suprema y decisiones sabias.



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

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.



HORA DE COMER

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.



PLAY