



EMOCIONES CON PROPÓSITO



Aquí **el rol de los padres es fundamental**. Los preadolescentes no solo necesitan orientación, necesitan referentes. Observan cómo reaccionamos, cómo hablamos de lo que sentimos y a quién acudimos cuando algo nos desborda. Cuando como padres mostramos que llevamos nuestras emociones a Dios, que buscamos Su guía y que reconocemos nuestras propias luchas, les enseñamos que **la fe también se vive en lo emocional**.

Los preadolescentes aprenden más de lo que **ven** que de lo que escuchan. Cuando nos ven manejar el estrés, la frustración o la tristeza buscando a Dios, orando, respirando, hablando con calma o reconociendo que necesitamos ayuda, les estamos mostrando que **Dios también está presente en los momentos difíciles**, no solo en los buenos.

ALGUNOS TIPS PRÁCTICOS PARA ACOMPAÑAR A TUS HIJOS EN ESTE PROCESO:

- ✓ **Nombra las emociones sin juzgarlas:** ayudarles a ponerle nombre a lo que sienten les da seguridad y claridad. Sentir enojo o tristeza no es malo; lo importante es qué hacemos con eso.
- ✓ **Conecta las emociones con Dios:** animálos a hablar con Dios sobre cómo se sienten, incluso cuando no tienen las palabras “correctas”. Dios escucha corazones sinceros.
- ✓ **Valida antes de corregir:** sentirse comprendidos abre la puerta para aprender a regular sus emociones.
- ✓ **Modela vulnerabilidad:** decir “hoy me sentí frustrado y oré” les enseña que buscar a Dios es una respuesta saludable.
- ✓ **Recuérdales quiénes son en Dios:** cuando las emociones los abrumen, necesitan volver a la verdad de que son amados, valiosos y cuidados por Él.
- ✓ **Haz preguntas simples:** “¿Qué estás sintiendo ahora?” en lugar de “¿Qué te pasa?”.

Acompañar emocionalmente a un preadolescente es enseñarles que **no tienen que huir de lo que sienten**, sino aprender a manejarlo con la ayuda de Dios. Cuando los padres caminamos con ellos en este proceso, les damos herramientas que usarán por el resto de su vida. 🧡

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: Salmos 34:18 NTV

CONCLUSIÓN: Fe auténtica, autoridad suprema y decisiones sabias.



HORA DE LA MAÑANA

Mientras tu hijo/a empiece su día, anímale recordándole un momento en el que pasó por algo difícil, pero luego mejoró. Dale ejemplos positivos concretos de cosas que hicieron o de formas en las que les viste crecer.



HORA DE CONDUCIR

Mientras viajan esta semana, pregúntale a tu hijo/a: "¿Por qué cosa estás agradecido/a en este momento?"



HORA DE DORMIR

Ora para que tanto tú como tu hijo/a de secundaria tengan personas seguras en sus vidas cuando la vida se vuelva abrumadora, y para que nunca olviden que siempre hay esperanza, incluso cuando no podemos verla.



HORA DE COMER

En una comida esta semana, haz que todos respondan a esto: "Cuéntanos un momento en el que estuvieras pasando por algo difícil y alguien dijera o hiciera algo que te diera esperanzas de que las cosas



PLAY