

11-14 AÑOS



¡OYE DIOS!



La preadolescencia es una etapa donde se siente mucho: dudas, emociones intensas, preguntas profundas y, muchas veces, inseguridad sobre cómo expresar todo eso. En medio de este proceso, la oración puede parecer algo lejano, complicado o incluso intimidante.

Pero la verdad es mucho más sencilla y poderosa:
♥ **orar es hablar con Dios como realmente somos.**

En esta etapa, el cerebro del preadolescente está en desarrollo, especialmente en dos áreas clave:

✓ **El sistema emocional (más activo):**
sienten todo con mayor intensidad.

✓ **La corteza prefrontal (aún en desarrollo):**
les cuesta regular, organizar y expresar lo que sienten.

Esto significa que muchas veces: sienten mucho, pero no saben cómo decirlo, reaccionan antes de procesar, **se guardan cosas porque no saben cómo expresarlas.**

Aquí es donde la oración se vuelve una herramienta poderosa. Cuando un preadolescente aprende a hablar con Dios:

✓ **Organiza lo que siente.**

✓ **Libera carga emocional.** ✓ **Encuentra calma.**

✓ **Comienza a desarrollar autorregulación emocional.**

Acompañar a un preadolescente en la oración es ayudarlo a desarrollar algo más profundo que un hábito: **una conexión que le dará estabilidad emocional y espiritual.**

Porque al final, la oración no solo forma su fe... también les enseña a entender y cuidar su mundo interior.

JUNTOS EN momentos cotidianos

VERSÍCULO A MEMORIZAR: "No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús". **Filipenses 4:6-7**

VERDAD BÍBLICA: Dios escucha

CONCLUSIÓN: ¿A quien acudir cuando la vida se pone difícil?

HORA DE LA MAÑANA

Cuando su adolescente comience el día, programe un mensaje para que llegue en un momento clave para él y diga: ¡Estoy orando por ti!

HORA SUYA

Comparta con su hijo adolescente sus perspectivas sobre su propio camino espiritual hablando sobre cómo maneja la oración, las oraciones sin respuesta, la espera, etc.

HORA DE DORMIR

Oremos para que el Espíritu Santo obre dentro su adolescente para que pueda hablar honesta y abiertamente con Dios esta semana y siempre. Ore para que su adolescente pueda hablar con Dios como lo haría con un amigo y sepa que siempre puede confiar en Él.

HORA DE COMER

En una comida de esta semana, pida a todos que respondan a esta pregunta: ti, ¿la oración tiene más que ver con la conexión o con el resultado?

