

11-15 AÑOS

HAZ ESPACIO

Vivimos en una época donde nuestros preadolescentes están constantemente conectados: mensajes, redes sociales, videos, tareas, actividades y múltiples estímulos compiten por su atención.

En esta etapa de la vida, donde están formando su identidad y buscando independencia, también enfrentan una creciente presión por cumplir expectativas, encajar con otros y responder rápidamente a todo lo que sucede a su alrededor. Por eso, este mes estamos descubriendo una verdad transformadora: **hacer espacio para Dios también es cuidar su mente, sus emociones y su corazón.**

SER LOS HÉROES DE LA FE NO SIGNIFICA HACER MÁS ACTIVIDADES, SINO AYUDARLES A DESCUBRIR QUE DIOS TAMBIÉN HABLA EN EL SILENCIO, EN LA CALMA Y EN LOS PEQUEÑOS MOMENTOS COTIDIANOS

- ✓ **Creen momentos sin pantallas:** Establezcan un momento del día (durante una comida, antes de dormir o al iniciar la mañana) donde toda la familia deje a un lado los dispositivos y simplemente converse.
- ✓ **Enseñen el valor del descanso:** Ayúdenlos a comprender que descansar no es perder el tiempo. Dios diseñó el descanso como parte de una vida saludable.

Jesús mismo, en medio de una vida llena de responsabilidades, buscaba momentos para detenerse, orar y estar con el Padre. Si Jesús necesitó esos espacios, nuestros hijos también los necesitan.

Cuando como padres modelamos ritmos saludables y ayudamos a nuestros hijos a detenerse para escuchar a Dios, les estamos regalando una herramienta que los acompañará toda la vida: la capacidad de encontrar dirección, descanso y esperanza aun en medio del ruido.

Porque muchas veces, **los momentos que más transforman nuestra vida no son los más ocupados, sino aquellos en los que decidimos hacer espacio para Dios.**

JUNTOS EN momentos cotidianos

VERSÍCULO A MEMORIZAR: Pónganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. Mateo 11:29 NTV

HISTORIA BÍBLICA: Haz espacio y toma la decisión sabia.

CONCLUSIÓN: Elegir hacer espacio para Dios a través de lo práctico hábitos diarios.



HORA DE LA MAÑANA

Cuando tu adolescente comience el día, dile algo como: "Tienes una mente tan fuerte y reflexiva. Me encanta tu forma de pensar", y dale un ejemplo de por qué crees eso.



SU TIEMPO

Busca un momento oportuno para animar a tu adolescente a desconectar un poco. Por ejemplo: "¿Quieres dar un paseo de 30 minutos sin el móvil esta semana?" (No lo conviertas en un sermón, sino en una invitación).



HORA DE DORMIR

Ora por tu adolescente: "Jesús, ayuda a [nombre] a encontrar descanso para su alma. Cuando su mente esté agitada, recuérdale que eres bondadoso y estás presente. Enséñale a confiar en ti en lugar de cargar con la presión solo. Dale paz y claridad esta noche".



HORA DE COMER

Durante una comida esta semana, pídale a todos que respondan a esta pregunta: "¿Cuál ha sido la 'voz' más fuerte en su vida últimamente: la presión, las comparaciones, las expectativas, las redes sociales, la escuela?" (Los padres pueden empezar. No se debe juzgar a nadie).

