

11-14 AÑOS



HAZ ESPACIO



Durante la preadolescencia, el cerebro atraviesa una etapa de reorganización muy importante. Las áreas relacionadas con las emociones y la búsqueda de recompensas inmediatas se desarrollan más rápido que aquellas encargadas de la planificación, el autocontrol y la toma de decisiones. Por eso, es común que reaccionen impulsivamente, se distraigan con facilidad o sientan que todo ocurre "demasiado rápido"

Además, la sobreexposición a pantallas, la inmediatez y el exceso de información pueden aumentar la sensación de estrés, ansiedad y dificultad para concentrarse.

Enseñarles a hacer pausas intencionales les ayuda a **desarrollar habilidades que serán fundamentales para toda la vida:**

- ✓ **Fortalecen la autorregulación emocional**, aprendiendo a detenerse antes de reaccionar.
- ✓ **Mejoran la atención y la capacidad de tomar decisiones con mayor sabiduría.**
- ✓ **Disminuyen la sensación de saturación mental**, encontrando espacios de descanso y calma.
- ✓ **Construyen una relación más cercana con Dios**, aprendiendo que pueden escucharlo en medio de la rutina y no solamente en la iglesia.

CUANDO UN PREADOLESCENTE APRENDE A HACER ESPACIO PARA DIOS, TAMBIÉN APRENDE A HACER ESPACIO PARA PENSAR, SENTIR Y DECIDIR MEJOR.

Si siempre nos ven acelerados, con el celular en la mano o sin tiempo para conversar, es probable que entiendan que vivir ocupados es la única forma de vivir.

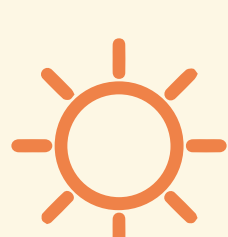
Pero cuando observan que hacemos pausas para orar, descansar, agradecer, conversar o simplemente disfrutar de la presencia de Dios, les mostramos que el descanso también es una decisión espiritual.

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**

VERDAD 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

Al comenzar el día, recuérdale a tu hijo que no tiene que tomar todas las decisiones a la perfección. Dile algo como: «Estás creciendo y aprendiendo cada día. Creo en ti y estoy orgulloso de las decisiones que estás aprendiendo a tomar».



HORA DE CONducIR

Esta semana, mientras estás ocupado, pregúntale a tu hijo: "¿Cuándo sientes más presión para tomar una decisión rápida?". Presta atención a los momentos en la escuela, en línea, con amigos o en actividades donde pueda sentirse presionado o influenciado por otros.



HORA DE DORMIR

Ora y dale gracias a Dios porque siempre está cerca y dispuesto a guiarnos. Ora para que tu hijo aprenda a bajar el ritmo, a escuchar la voz de Dios y a crecer en sabiduría al tomar decisiones.



HORA DE COMER

Durante una comida esta semana, pídeles a todos que respondan a esta pregunta: "¿Qué les ayuda a concentrarse cuando necesitan pensar en una decisión importante?". Aprovechen la conversación para destacar que a veces necesitamos bajar el ritmo y tomarnos un respiro antes de decidir. Hablen sobre cómo estar cerca de Jesús nos ayuda a reconocer cuál es la decisión más acertada, especialmente cuando la vida se siente apresurada o estresante.



PLAY