



Pastoral
A la niñez

La pastoral a la niñez de las **Asambleas de Dios de Colombia** seguimos llevando las buenas nuevas de nuestro Señor a las generaciones. En medio de esta tiempo de cuarentena.

A continuación encontrarás 1 lección que podrás desarrollar con los niños y adolescentes que son parte importante de tu núcleo familiar e iglesia.

Recuerda leer cada lección con anticipación y tener a la mano todos los elementos mencionados y por supuesto pedirle al Espíritu Santo su guía para que este tiempo sea de disfrutar, compartir y crecer como familia e iglesia en la palabra de Dios.

Cordialmente

ARIEL MORALES G

Director Nacional
Pastoral a la Niñez AD

LECCIÓN 2

¿CÓMO PUEDO MANEJAR MIS EMOCIONES?

JUAN 11:1-45

OBJETIVO

Los niños y prejuveniles conocerán por medio del ejemplo de Jesús 3 acciones que les ayudarán a controlar sus emociones.

CONCEPTO CLAVE

MANEJAR: Usar algo de manera adecuada o tener los conocimientos suficientes para dominar su uso.

INICIA (Control remoto de televisor)

El control remoto más conocido en todo el mundo es el control o mando a distancia del televisor y algunas estadísticas indican que en cada casa hay mínimo 3 controles remotos. Los primeros controles remotos del televisor solo tenían dos funciones y eran; encender y apagar. Fue hasta principios de los años 80 donde se desarrolló la tecnología de los controles inalámbricos que hoy conocemos. Actualmente los controles remotos son mas complejos y realizan muchas funciones, también la tecnología a avanzado tanto que por medio de algunos celulares se pueden manejar muchas cosas dentro de nuestra casa, convirtiéndose el celular en un control remoto.

PROFUNDIZA

Como ya conocemos las emociones son importantes y ellas hacen parte esencial de nuestra vida. Al mirar en la Biblia nos encontramos con una larga lista de hombres y mujeres que demostraron cada una de las emociones básicas (*alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa*) mientras cumplían con la voluntad de Dios.

Jesús también expresó sus emociones, los relatos Bíblicos nos permiten ver diferentes momentos donde las emociones se manifiestan en la humanidad de nuestro Señor y Salvador.

Miremos uno de estos momentos donde podemos aprender del ejemplo de Jesús y aplicarlo en nuestra vida que nos ayudarán a manejar nuestras emociones.

En **Juan 11** vemos la muerte de Lázaro quien era amigo de hizo que Jesús se sintiera triste y llorara junto a las hermanas de Lázaro.

A. Controlar nuestra emociones es muy diferente a reprimirlas. Jesús nos muestra lo natural que es expresar lo que sentimos. Pero el llanto de Jesús no fue exagerado, fingido o incontrolable. Él tenía dominio propio. Jesús demostró la tristeza que tenía en su corazón por medio de sus emociones como algo natural y normal.

B. La empatía mostrada por Jesús al llorar con los que lloran nos hacen ver la realidad de las necesidades emocionales de los que pasan por momentos de dolor, sufrimiento y pérdida. Lo que parece exagerado para una persona es algo muy importante para otra. Debemos cuidarnos de juzgar de manera intencional o peor aún de burlarnos de los sentimientos de otros niños o prejuveniles. El llamado a la tranquilidad siempre se debe hacer con amor y paciencia.



¿CÓMO PUEDO MANEJAR MIS EMOCIONES?

C. El versículo 4 nos muestra que el propósito de esta situación tan difícil es mostrar la gloria de Dios. Y nuevamente en el versículo 40 lo afirma. Algo que nos ayuda a controlar nuestras emociones es creer en Dios y tener comunión con El. La práctica de disciplinas espirituales como orar, leer la Biblia, ayunar, meditar en la Palabra escuchada o estudiada, ayudar a otros y servir son de gran ayuda para fortalecer esta comunión.

El Salmo 1 muestra la importancia de meditar en la palabra de Dios de día y de noche y los beneficios que esto trae a quienes lo practican. También en el Salmo 119 vemos la importancia de amar, leer y memorizar la palabra de Dios. Todas estas actividades espirituales eran practicadas por Jesús al igual que el ayuno y la oración. Ayudándole a sentir y demostrar sus emociones de manera controlada.

PREGUNTA

¿Sabes qué es lo que más te altera? ¿Te es difícil expresar de manera externa tus emociones? ¿Por qué? ¿Sabes identificar las emociones en el momento que las estás viviendo?

ORA

Controlar nuestras emociones puede ser algo difícil, pero con la ayuda de Dios el creador de las emociones podemos ver como tomamos el control de algo emocional y lo llevamos hacia lo racional (es decir a pensar antes de actuar), teniendo control con la ayuda de Dios de nuestras emociones.

Hoy podemos orar a nuestro Señor y creador y decirle:

Dios mío, Gracias por el ejemplo de tu hijo Jesucristo. Perdóname por los momentos donde me he dejado llevar por mis emociones y he herido a los que me rodean. Ayúdame Señor a expresar mis emociones de manera controlada y ayudar a otros cuando sus emociones los quieran controlar. Señor que por medio de la comunión contigo y la práctica diaria de las disciplinas espirituales muestre tu gloria. Quiero ser como Jesús quien sintió y expresó pero controlando sus emociones. Amén.

AFIRMA

Podemos y debemos controlar nuestras emociones, esta tarea no es sencilla pero la podemos lograr con la ayuda de Dios, el ejemplo de Jesús y la guía del Espíritu Santo. Además es muy necesario contar con el apoyo de nuestra familia.

MEMORIZA

El necio no esconde su enojo;
el sabio sabe controlarse.
Proverbios 29:11 TLA.

PARTICIPA:

(RETO DE LA SEMANA) Según lo aprendido en esta clase realiza una o dos "frases de control emocional", las cuales con permiso de tus padres colocarás en un lugar visible de tu casa. Tóma una foto y envíala a la pastoral a la niñez de tu iglesia.



Comparte las imágenes de tus retos en nuestro facebook: **Pastoral a la Niñez AD**



REALIZA UN DIBUJO O UNA FRASE SOBRE LO APRENDIDO Y DECÓRALA

LECCIONES BÍBLICAS Pastoral a la Niñez AD

ESCRIBE LAS VOCALES SEGÚN EL SÍMBOLO EN EL LUGAR CORRECTO Y COMPLETA EL VERSÍCULO

a e i o u
● ★ ▲ ● ■

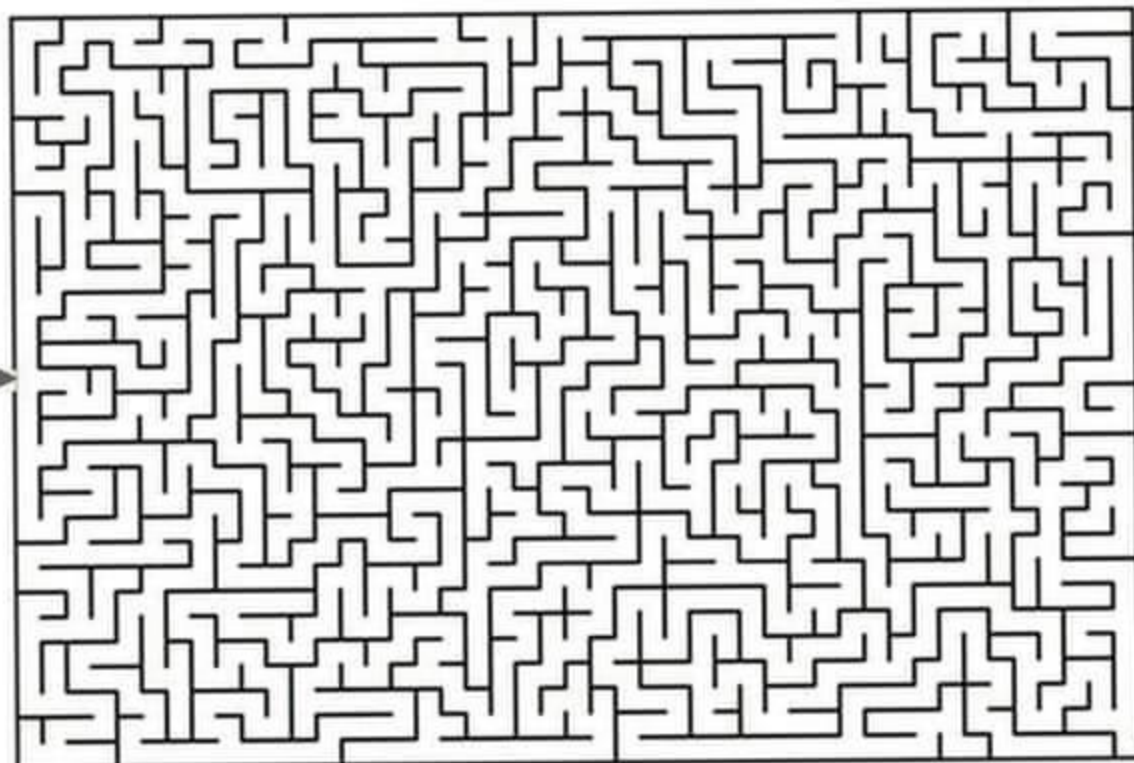
l n c n sc nd
s n j; l s b
s b c ntr l rs.
Pr v rb s 9:11

LECCIONES BÍBLICAS Pastoral a la Niñez AD



LABERINTO

EMOCIONES



MANEJO

LECCIONES BÍBLICAS Pastoral a la Niñez AD

SOPA DE LETRAS

Manejando mis emociones

AMIGO
AYUDAR
CONTROLAR
DOLOR
EJEMPLO
EMOCIONES
EMPATIA
ESPIRITUALIDAD
EXPRESAR
FAMILIA
JESUS
LORO
MANEJO
NATURAL
SENTIR
TRISTEZA

C	S	H	N	A	T	U	R	A	L	J	Q	A	L
A	O	E	T	Y	J	A	Y	U	D	A	R	L	I
E	G	N	N	Q	M	A	N	E	J	O	R	F	V
R	M	L	T	T	S	D	U	W	F	U	P	B	W
F	W	P	L	R	I	K	V	T	A	S	K	T	D
A	Y	V	A	O	O	R	W	U	M	E	P	R	Z
M	N	T	H	T	R	L	K	G	I	J	D	I	S
K	D	A	L	L	I	O	A	K	L	E	J	S	H
R	M	A	V	X	C	A	L	R	I	M	E	T	S
E	M	O	C	I	O	N	E	S	A	P	S	E	H
M	B	U	A	M	I	G	O	N	N	L	U	Z	K
N	T	D	O	L	O	R	J	T	E	O	S	A	G
E	S	P	I	R	I	T	U	A	L	I	D	A	D
A	M	E	X	P	R	E	S	A	R	A	D	S	I



CONTROLANDO MIS EMOCIONES

¿Que piensas acerca qué Jesús hubiera llorando en esta ocasión?



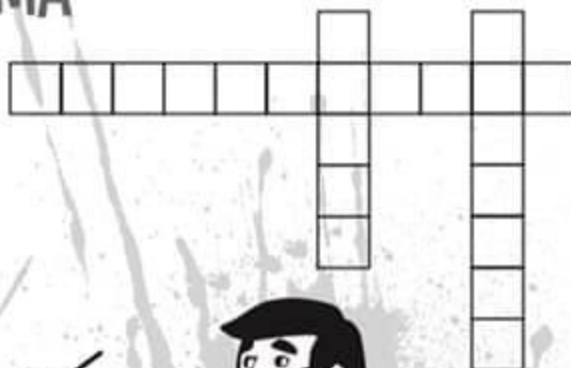
¿Cuál de tus emociones crees que es la más difícil de controlar y por qué?

CRUCIGRAMA

La forma como Jesús demostró su tristeza

Sinónimo de direccionar, o controlar

Conjunto de actividades espirituales



¿SABÍAS QUÉ?

Al igual que Jesús, nosotros cuando lloramos liberamos tensión y ansiedad.

El llanto es una forma natural de expresar nuestras emociones tanto de tristeza como de alegría.

¿Qué emoción(es) crees que expreso Jesús al ver resucitar a su amigo Lázaro? ¿Y por qué?

