

SERIE DE LECCIONES

JESÚS

CUIDA MIS EMOCIONES





Alegría: El Gozo del Señor

LECCIÓN 1

* Objetivo

Enseñar a los niños que la alegría no depende de las circunstancias, sino de confiar en Dios.

Versículo clave

“El gozo de Jehová es vuestra fuerza” (Nehemías 8:10b).

Introducción

Comienza preguntando a los niños:

- ¿Qué cosas les hacen sentir felices?
- ¿Cuál es la diferencia entre estar feliz por algo y tener alegría en el corazón todo el tiempo?

Explica que la felicidad puede depender de lo que pasa a nuestro alrededor, pero la alegría que Dios nos da es algo que llevamos dentro, sin importar la situación.

Historia Bíblica

Cuenta la historia de **"Pablo y Silas en prisión"** en Hechos 16:25-34

- Fueron arrestados y golpeados injustamente.
- En lugar de quejarse, cantaron alabanzas a Dios en la cárcel.
- Un terremoto abrió las puertas de la prisión, pero ellos no escaparon.
- El carcelero, asustado, terminó creyendo en Jesús y toda su familia fue salva.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Por qué crees que Pablo y Silas estaban cantando en lugar de estar tristes?
- ¿Qué aprendemos sobre la alegría en Dios?

ACTIVIDADES



Manualidad: “El Reloj de la Alegría”

Materiales:

- Plato desechable de cartón
- Papel de colores
- Marcadores o crayones
- Tijeras
- Broche mariposa
- Pegamento

Instrucciones:

1. Dibuja un reloj en el plato: Usa un marcador para dibujar un reloj con los números del 1 al 12 alrededor del plato. Explica que la alegría de Dios está disponible a toda hora del día.
2. Haz las manecillas del reloj: Corta dos flechas de papel de color (una más larga para la hora y otra más corta para los minutos). Escribe en cada una “Alegría en Dios”.
3. Coloca las manecillas: Usa un broche mariposa para sujetar las manecillas al centro del reloj, de manera que puedan moverse.
4. Decora el reloj: Los niños pueden escribir frases como “El gozo de Dios es mi fuerza” o dibujar caritas felices y corazones alrededor.
5. Explicación: Mueve las manecillas del reloj y di: “No importa la hora, el gozo de Dios siempre está en mi corazón.” Anima a los niños a llevarse el reloj a casa y recordar que la alegría de Dios no depende de las circunstancias.

Canto de Alabanza

- Elige un canto sobre la alegría en Dios y anímalos a cantarlo con palmas o movimientos.

Enseñanza Principal

- La alegría de Dios no depende de las circunstancias. Pablo y Silas estaban en prisión, pero aún así estaban alegres porque confiaban en Dios.
- El gozo viene cuando sabemos que Dios está con nosotros, sin importar lo que pase.
- Nuestra alegría puede impactar a los demás, como cuando el carcelero vio la actitud de Pablo y Silas y decidió creer en Jesús.

Oración Final

Termina con una oración en la que los niños repitan después de ti:

“Señor, gracias porque me das alegría en todo momento. Ayúdame a recordar que tu gozo es mi fuerza, incluso cuando enfrento problemas. Amén.”





Tristeza: Dios Nos Consuela

LECCIÓN 2

* Objetivo

Ayudar a los niños a entender que está bien sentir tristeza y que Dios nos consuela en esos momentos.

Versículo Clave

*“Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación”
(Mateo 5:4).*

Introducción

Comienza preguntando a los niños:

- ¿Alguna vez han estado tristes?
¿Qué los hizo sentir mejor?
- ¿Creen que Jesús alguna vez estuvo triste?

Explica que sentirse triste es normal y que la Biblia nos muestra cómo Dios nos ayuda cuando estamos así.

Historia Bíblica

Cuenta la historia de **Lázaro** en Juan 11:32-44

- Lázaro, amigo de Jesús, había muerto y su familia estaba muy triste.
- Cuando Jesús llegó, lloró porque amaba a Lázaro y sentía el dolor de sus amigos.
- Pero Jesús no solo lloró, sino que hizo un milagro y resucitó a Lázaro.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Por qué creen que Jesús lloró si sabía que iba a resucitar a Lázaro?
- ¿Qué nos enseña esto sobre cómo Dios nos acompaña en la tristeza?

ACTIVIDADES



Manualidad: “Lágrimas Convertidas en Bendiciones”

Materiales:

- Cartulina azul (para las lágrimas)
- Papel amarillo (para un sol)
- Pegamento
- Marcadores

Instrucciones:

1. Recorta lágrimas en cartulina azul y en cada una escribe una tristeza que los niños hayan sentido.
2. Pega las lágrimas en la parte inferior de una hoja.
3. Encima de las lágrimas, pega un sol grande de papel amarillo con la frase “Dios me consuela y me da alegría”.
4. Explica que aunque pasemos por momentos tristes, Dios nos llena de esperanza y nos da alegría otra vez.

Juego: “Pasando el abrazo”

- Siéntense en círculo y pásense un peluche.
- Quien lo reciba, debe decir algo que le hace sentir mejor cuando está triste (por ejemplo, una oración, un abrazo, una canción).
- Luego, todos se dan un abrazo grupal para recordar que Dios nos consuela a través de los demás.

Enseñanza Principal

- La tristeza es una emoción natural y Jesús también la sintió.
- Dios entiende nuestro dolor y nos consuela cuando estamos tristes.
- Aunque a veces nos sentimos mal, Dios nos da esperanza y nos ayuda a seguir adelante.

Oración Final

Termina con una oración en la que los niños repitan después de ti:
“Señor, gracias porque me amas y me consuelas cuando estoy triste. Ayúdame a recordar que siempre estás conmigo. Amén.”





Enojo: Controlando Nuestras Emociones

LECCIÓN 3

* Objetivo

Ayudar a los niños a aprender a manejar su enojo de forma correcta, confiando en Dios y obedeciéndolo.

Versículo clave

“Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte” (Proverbios 16:32).

Introducción

Comienza preguntando a los niños:

- ¿Qué cosas los hacen enojar?
- ¿Está mal enojarse?

Explica que el enojo es una emoción natural, pero la forma en que reaccionamos es importante. La Biblia nos enseña a controlar el enojo y no lastimar a los demás con nuestras palabras o acciones.

Historia Bíblica

- Cuenta la historia de **Moisés** en Números 20:1-12
 - El pueblo de Israel estaba quejándose porque no tenían agua.
 - Dios le dijo a Moisés que hablara a la roca para que saliera agua.
 - Moisés, enojado, golpeó la roca dos veces en lugar de hablarle como Dios le había dicho.
 - Dios le dio agua al pueblo, pero Moisés sufrió las consecuencias por no haber obedecido.
- Preguntas para reflexionar:
 - ¿Por qué Moisés se enojó?
 - ¿Qué hizo con su enojo? ¿Tomó una buena decisión?
 - ¿Qué podemos aprender de esta historia?

ACTIVIDADES



Manualidad: “La Botella de la calma”

Materials:

- Una botella de plástico con tapa
- Agua
- Pegamento con brillantina o purpurina
- Lentejuelas
- Colorante vegetal (opcional)

Instrucciones:

1. Llena la botella con agua hasta la mitad.
2. Agrega pegamento con brillantina, lentejuelas y unas gotas de colorante.
3. Rellenala con más agua
4. Cierra bien la botella (puedes sellarla con silicón caliente).
5. Explícales que cuando la agitamos, la brillantina se mueve rápido como nuestro enojo.
6. Al dejarla quieta, la brillantina se asienta, igual que nuestro corazón cuando oramos y nos calmamos.

Juego: “El semáforo del enojo”

1. Usa tres colores para enseñar cómo actuar ante el enojo:
 - Rojo (detente): No hables ni actúes sin pensar.
 - Amarillo (piensa): Respira profundo y pídele ayuda a Dios.
 - Verde (actúa bien): Habla con calma y busca soluciones.
2. Lee una situación (ejemplo: "Alguien te quita tu juguete").
3. Pregunta a los niños cómo se sentirían y qué harían en cada color del semáforo.
4. Repite con diferentes situaciones para que practiquen cómo manejar su enojo.

Enseñanza Principal

- El enojo no es malo, pero debemos aprender a controlarlo para no tomar malas decisiones.
- Cuando nos enojamos, podemos pedir ayuda a Dios para calmarnos y actuar con amor.
- Las consecuencias del enojo mal controlado pueden afectar nuestra vida y la de los demás.

Oración Final

Termina con una oración en la que los niños repitan después de ti:

“Señor, ayúdame a controlar mi enojo y a tomar buenas decisiones. Enséñame a actuar con amor y paciencia. Amén.”





Envidia: Aprendiendo a Estar Contentos

LECCIÓN 4

* Objetivo

Enseñar que Dios tiene planes buenos para cada uno y que debemos confiar en Él en lugar de compararnos con otros.

Versículo clave

“El corazón apacible es vida de la carne; mas la envidia es carcoma de los huesos”
(Proverbios 14:30)

Introducción

Comienza preguntando a los niños.

- ¿Alguna vez han sentido envidia de alguien? (Por un juguete, notas en la escuela, talentos, etc.).
- ¿Qué pasa cuando sentimos envidia? ¿Cómo nos hace sentir?

Explica que la envidia es desear lo que otra persona tiene y que esto puede traer tristeza y problemas.

Historia Bíblica

Cuenta la historia de **"José y sus hermanos"** en Génesis 37

- José era el hijo favorito de su padre, Jacob, y recibió una túnica especial.
- Sus hermanos comenzaron a sentir envidia de él porque su padre lo quería mucho.
- La envidia los llevó a hacer algo terrible.
- Pero Dios tenía un plan y, con el tiempo, José llegó a ser un gran líder en Egipto y perdonó a sus hermanos.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué hizo que los hermanos de José sintieran envidia?
- ¿Cómo afectó la envidia sus acciones?
- ¿Cómo podemos evitar que la envidia nos haga actuar mal?

ACTIVIDADES



Manualidad: “El corazón agradecido”

Materiales:

- Cartulina o papel de colores
- Tijeras
- Marcadores
- Pegamento

Instrucciones:

1. Dibuja un gran corazón en una cartulina de color.
2. Dentro del corazón, los niños escribirán o dibujarán cosas que ya tienen y por las que están agradecidos.
3. Luego, debajo del corazón, escribirán frases como “Dios me da lo que necesito” y “Me alegro por los demás”.
4. Explica que un corazón agradecido vence la envidia.

Juego: “El regalo del otro”

- Cada niño recibe un regalo envuelto (pueden ser dulces, lápices, stickers).
- Explica que no podrán abrir su regalo, sino que deben cambiarlo con otro niño.
- Luego, todos abren sus regalos y practican alegrarse por lo que reciben los demás en lugar de sentir envidia.

Enseñanza Principal

- La envidia nos hace sentir mal y nos aleja de los demás.
- Dios quiere que estemos contentos con lo que tenemos y aprendamos a alegrarnos por los demás.
- En lugar de envidiar, podemos agradecer y confiar en Dios, porque Él tiene un plan especial para cada uno.

Oración Final

Termina con una oración en la que los niños repitan después de ti:

“Señor, ayúdame a estar contento con lo que tengo y a alegrarme por los demás. Gracias porque me amas y me das lo que necesito. Amén.”





Miedo: Jesús está con nosotros

LECCIÓN 5

* Objetivo

Enseñar que Jesús siempre está con nosotros y nos da paz cuando estamos asustados.

Versículo clave

*"En el día que temo,
yo en ti confío"*
(Salmo 56:3).

Introducción

Comienza preguntando a los niños:

- ¿Alguna vez han sentido miedo?
- ¿Qué cosas les asustan más?
- ¿Qué hacen cuando sienten miedo?

Explica que el miedo es una emoción normal, pero Dios nos enseña a confiar en Él y no dejar que el miedo nos controle.

Historia Bíblica

- o
- o Cuenta la historia de **"Jesús calma la tormenta"** en Marcos 4:35-41
 - Jesús y sus discípulos estaban en una barca cruzando el mar.
 - De repente, comenzó una gran tormenta con fuertes vientos y olas que golpeaban la barca.
 - Los discípulos estaban asustados, pero Jesús estaba dormido.
 - Lo despertaron y le dijeron: "¡Maestro! ¿No te importa que muramos?"
 - Jesús se levantó y ordenó al viento y al mar que se calmaran, y todo quedó en paz.
 - Luego les preguntó: "¿Por qué tienen miedo? ¿Aún no tienen fe?"

ACTIVIDADES



Manualidad: “El Barco de la Confianza”

Materiales:

- Plato desechable de cartón
- Papel de colores o cartulina
- Palitos de helado
- Tijeras y pegamento
- Marcadores

Instrucciones:

1. Dobla un plato de cartón por la mitad para formar una barca.
2. Recorta un triángulo de papel para hacer la vela y pégalo a un palito de helado.
3. Pega el palito dentro de la barca.
4. En un lado, los niños dibujarán la tormenta con nubes y lluvia.
5. En el otro lado, dibujarán el mar tranquilo después de que Jesús calmó la tormenta.
6. Escribe el versículo clave en la vela del barco.

Juego: “La Tormenta y la Calma”

- Los niños caminarán por el salón mientras dices “tormenta” (deben moverse rápido, hacer ruido y agitar los brazos como olas).
- Cuando dices “Jesús calma la tormenta”, deben quedarse quietos y en silencio.
- Explica que así como Jesús calmó la tormenta, Él puede calmar nuestro miedo cuando confiamos en Él.

Preguntas para reflexionar

- ¿Por qué los discípulos tenían miedo?
- ¿Cómo calmó Jesús la tormenta?
- ¿Qué nos enseña esta historia sobre confiar en Dios?

Enseñanza Principal

- El miedo es normal, pero no debemos dejar que nos controle.
- Jesús tiene el poder de ayudarnos en cualquier situación.
- Cuando tenemos miedo, podemos confiar en Dios, orar y recordar que Él siempre está con nosotros.

Oración Final

Termina con una oración en la que los niños repitan después de ti:

“Señor, cuando tengo miedo, ayúdame a confiar en Ti. Tú eres más grande que cualquier problema. Gracias porque siempre estás conmigo. Amén.”





Vergüenza: Dios nos cubre con su amor

LECCIÓN 6

* Objetivo

Explicar que, aunque cometamos errores, podemos acercarnos a Dios con confianza porque Él nos perdona y nos ayuda.

Versículo clave

*“Bienaventurado aquel cuya transgresión ha sido perdonada, y cubierto su pecado”
(Salmos 32:1).*

Introducción

Comienza preguntando a los niños:

- ¿Alguna vez han hecho algo que sabían que estaba mal?
- ¿Cómo se sintieron después? ¿Se escondieron o intentaron que nadie lo supiera?

Explica que cuando hacemos algo malo, podemos sentir vergüenza, pero Dios nos ama y nos perdona si vamos a Él.

Historia Bíblica

Cuenta la historia de **Adán y Eva** en Génesis 3

- Dios creó a Adán y Eva y les dio un hermoso jardín para vivir.
- Les dijo que podían comer de cualquier árbol, excepto de uno.
- La serpiente engañó a Eva, y ella y Adán comieron del fruto prohibido.
- Cuando desobedecieron, sintieron vergüenza y se escondieron de Dios.
- Dios los llamó y les preguntó dónde estaban.
- Aunque Dios los corrigió, también los vistió con pieles, mostrando que aún los amaba.

ACTIVIDADES



Manualidad: "El Abrazo del Perdón"

Materiales:

- Papel o cartulina de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Marcadores

Instrucciones:

1. Dibuja y recorta un corazón grande en cartulina.
2. En el corazón, los niños escribirán: "Dios me cubre con su amor y me perdona".
3. Luego, dibujarán dos brazos abiertos y los pegarán al corazón, como si estuviera abrazando.
4. Explica que Dios siempre nos recibe con amor, sin importar lo que hayamos hecho.

Juego: "Escondidos y Encontrados"

- Juega a las escondidas con los niños
- Luego, explícales que así como Adán y Eva se escondieron de Dios por vergüenza, nosotros a veces queremos escondernos cuando hacemos algo mal. Pero Dios siempre nos busca con amor.

Preguntas para reflexionar

- ¿Por qué Adán y Eva sintieron vergüenza?
- ¿Qué hicieron cuando Dios los llamó?
- ¿Cómo mostró Dios su amor por ellos a pesar de su error?

Enseñanza Principal

- La vergüenza nos hace querer escondernos, pero Dios quiere que vayamos a Él.
- Dios nos corrige, pero también nos ama y nos cubre con su perdón.
- Cuando nos sentimos avergonzados, podemos orar y pedirle ayuda a Dios.

Oración Final

Termina con una oración en la que los niños repitan después de ti:

"Señor, a veces me equivoco y siento vergüenza, pero gracias porque me amas y me perdonas. Ayúdame a siempre acudir a Ti en vez de esconderme. Amén."





Desagrado: Manteniéndonos firmes en lo correcto

LECCIÓN 7

* Objetivo

Enseñar a los niños que el desagrado es una emoción que nos ayuda a rechazar lo que no agrada a Dios.

Versículo clave

"Aparta de mí el mal camino, y enséñame tu voluntad."
(Salmos 119:29)

Introducción

Pregunta a los niños:

- ¿Alguna vez viste algo que estaba mal y te molestó?
- ¿Cómo te sentirías si alguien usara tu casa para hacer algo malo?

Explícales que el desagrado es una emoción natural cuando vemos algo incorrecto o injusto. Hoy veremos cómo Jesús sintió desagrado al ver el templo lleno de personas que no estaban respetando la casa de Dios.

Historia Bíblica

- Cuenta la historia **"Jesús limpia el templo"** en Mateo 21:12-13
- - Jesús fue al templo de Jerusalén, un lugar donde las personas debían orar y buscar a Dios.
 - Pero, en lugar de ver personas orando, vio a vendedores y cambistas que usaban el templo para hacer negocios y engañar a la gente.
 - Jesús sintió desagrado porque ellos no estaban respetando el templo de Dios.
 - Con firmeza, sacó a los vendedores y dijo: "Mi casa será llamada casa de oración, pero ustedes la han convertido en una cueva de ladrones."
 - Jesús no se quedó callado ante algo que estaba mal, sino que actuó con justicia.

ACTIVIDADES



Manualidad: “Mi templo limpio”

Materiales:

- Cartulina de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Marcadores

Instrucciones:

1. Recorta una cartulina en forma de templo.
2. Dentro del templo, los niños dibujarán cosas que deben estar en el templo (oración, amor, respeto).
3. En el exterior, pueden escribir cosas que deben mantener fuera de sus vidas, como malas acciones o actitudes.
4. Escriban el versículo clave en la parte superior.

Juego: “Limpia el templo”

- Dibuja un templo en la pizarra o en una cartulina grande.
- Escribe en papeles cosas buenas ("oración", "lectura de la Biblia", "ayudar a los demás") y cosas malas ("mentiras", "peleas", "desobediencia").
- Pega los papeles en el templo.
- Los niños deberán quitar las cosas malas y dejar solo lo bueno, como Jesús limpió el templo.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué cosas vio Jesús que no le agradaban a Dios?
- ¿Hay cosas en tu entorno que sabes que no agradan a Dios? ¿Cómo puedes actuar tú?
- ¿Qué puedes hacer para mantenerte firme y escoger lo bueno, como Jesús o Daniel?

Enseñanza Principal

- Sentir desagrado por lo malo es normal, pero debemos aprender a actuar de manera correcta.
- Jesús no usó violencia, pero sí tomó acción para corregir lo que estaba mal.
- Nosotros también debemos rechazar lo malo y elegir lo que agrada a Dios.

Oración Final

“Señor, ayúdame a rechazar lo que no es bueno y a mantener mi vida limpia como un templo para Ti. Enséñame a actuar con amor y justicia. Amén.”





Ansiedad: Poniendo todo en manos de Dios

LECCIÓN 8

* Objetivo

Ayudar a los niños a entender que, cuando se sienten ansiosos o preocupados, pueden confiar en Dios y entregar sus preocupaciones a Él.

Versículo clave

"Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros."
(1 Pedro 5:7)

Introducción

Pregunta a los niños:

- ¿Alguna vez te has sentido nervioso por muchas cosas?
- ¿Como si tuvieras tantas tareas, problemas o preocupaciones que no sabes por dónde empezar?

Eso se llama ansiedad, y a todos nos puede pasar. A veces queremos hacerlo todo bien, o tenemos miedo de que algo salga mal. Pero hoy aprenderemos que podemos confiar en Jesús y darle a Él nuestras preocupaciones.

Historia Bíblica

Cuenta la historia **"Jesús visita a Marta y a María"** en Lucas 10:38-42

- Jesús llega a la casa de Marta y María.
- Marta se preocupa mucho por el trabajo y se siente sola.
- María se sienta a escuchar a Jesús, sin preocuparse por el trabajo.
- Jesús le dice a Marta: "No te preocupes por tantas cosas. María ha elegido lo mejor."

ACTIVIDADES



Manualidad: “Mis manos entregan a Dios”

Materiales:

- Hoja blanca
- Marcadores
- Lapices de colores

Instrucciones:

1. Dibuja tus dos manos sobre el papel.
2. En cada dedo, escribe algo que te preocupe (ej: tarea, enfermedad, miedo, etc).
3. Escribe en el centro: "Yo le entrego todo a Dios"
4. Decora la hoja y cuélgala donde la puedas ver cuando estés preocupado.

Actividad Creativa: “Mi caja de preocupaciones”

- Prepara la caja antes de la actividad: Utiliza una caja de zapatos, decorala y escribe en ella "caja de preocupaciones"
- Los niños escribirán o dibujarán en papelitos las cosas que los ponen ansiosos. Ej: examen, enfermedad, pelea con un amigo, etc.
- Luego las meterán en la “Caja de preocupaciones” y orarán entregándoselas a Dios.
- Esta cajita se puede dejar en la sala para utilizarla cada vez que los niños sientan ansiedad o preocupación.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué cosas te preocupan o te dan ansiedad?
- ¿Cómo te sentirías si pudieras dárselas a Dios?
- ¿Qué puedes hacer cuando sientes ansiedad?
- ¿Por qué crees que Jesús dijo que María eligió lo mejor?

Enseñanza Principal

- La ansiedad aparece cuando llenamos nuestro corazón de preocupaciones.
- Dios quiere que le entreguemos nuestras cargas.
- Pasar tiempo con Jesús nos ayuda a tener paz.
- Podemos confiar en que Él cuida de nosotros siempre.

Oración Final

“Señor Jesús, a veces me preocupo mucho por cosas que no puedo controlar. Ayúdame a confiar en ti y a poner todas mis ansiedades en tus manos. Gracias porque tú cuidas de mí. Amén.”

