



CRECIENDO

juntas

FAMILYLIFE®
VIDA EN FAMILIA

Ayuda para hoy. Esperanza para mañana.

| Un Ministerio de Cru |



PRIMERA SEMANA

LEAN JUNTOS

¡Dios no nos creó para vivir aislados! “No es bueno que el hombre esté solo”, dice Génesis 2:18; y luego creó a Eva.

Fuimos creados para comunicarnos... pero no siempre lo logramos. Nos enfadamos y olvidamos escuchar. Entendemos mal las cosas y no nos damos el beneficio de la duda. No decimos lo que debemos, y decimos cosas de las que luego nos arrepentimos. Y desafortunadamente, suele ser peor cuando hablamos con nuestra familia. Los que amamos pueden lastimarnos más, y nosotros podemos herirlos más, también.

La buena noticia es que podemos mejorar. Y al dejar que Dios obre en nosotros, podemos seguir mejorando a medida que practicamos lo que él dice. También recordemos que nadie es perfecto, que somos una obra en progreso, y que cada día necesitamos de su gracia.

Aquí hay cuatro principios bíblicos que pueden practicar juntos para una mejor comunicación:

1. 1 Corintios 12:14-26: Recuerden que “diferente” no significa siempre “mejor” ni “peor”. Quizá solo sea “diferente”.
2. Efesios 4:26-27: no dejen que los problemas menores se conviertan en algo más grande, al no prestarles atención. Hablen de lo que está mal con respeto y amabilidad.
3. Filipenses 2:3-4: practiquen buenas habilidades de escucha. No es solo esperar a que la otra persona deje de hablar para empezar a decir algo, sino recuerden que la otra persona es importante y también es lo que tenga para decir.
4. Efesios 4:15, 29: cuando tengan que decirle a alguien que está obrando mal, esperen hasta estar calmados y puedan hacerlo con amor. Que sea una oportunidad para ayudar a la otra persona a acercarse a Dios.

OREN JUNTOS

Padre,

Ayúdanos a hablar con los demás de la manera en que quieres que lo hagamos, para que vean cuánto te amamos. Danos la valentía de acercarnos a las personas con quienes tengamos un problema y hablar con ellas con gentileza y respeto, de modo que podamos resolver la cuestión.

Ayúdanos a escuchar y a no enojarnos cuando alguien nos señale algo que estemos haciendo mal. Recuérdanos preguntar qué quiso decir la otra persona si consideramos que está siendo injusta, por si estamos equivocados. Enséñanos a dar una respuesta amorosa aunque otros traten de pelear con nosotros.

Amén

MEMORICEN JUNTOS

“Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere”. - *Santiago 1:19-20, NVI* —

CREZCAN JUNTOS

CONSEJO PRÁCTICO: Asegúrense de leer las actividades de la semana con anticipación. Algunas podrían necesitar recursos adicionales, y ciertos días tal vez requieran ser cambiados, dependiendo del calendario familiar.

Y recuerden la comunicación más importante: ¡hablar con Dios y escuchar lo que él tenga para decirles! Cuanto más nos comuniquemos con Dios, mejor podremos comunicarnos con los demás.

DOMINGO

COMO PAREJA: Piensen en un tema que esté causando fricciones menores en su matrimonio. Hablen de ello juntos, pero cambien los roles. Sean sinceros (no sarcásticos) acerca de lo que piensan que su cónyuge realmente diría, y eviten ponerse a la defensiva acerca de cómo son representados. ¿En qué se diferencia lo que un cónyuge ha estado escuchando de lo que el otro pensaba que estaba comunicando?

COMO FAMILIA: Practiquen el clásico juego del “teléfono descompuesto” (donde una persona le susurra un mensaje a la otra y esa persona le transmite lo que escuchó, y así sucesivamente; si necesitan más gente, inviten a algunos amigos). Asegúrense de anotar lo que la primera persona dijo y lo que la última persona escuchó. ¿Qué pasaría si fuera un mensaje importante? ¿Qué puede pasarle a una familia cuando lo que decimos no es lo que otros oyen?

LUNES

COMO PAREJA: Intercambien una tarea con su cónyuge, como lavar los platos y limpiar el auto. Observen lo que el otro hace, sin criticarse ni hacer sugerencias (a menos que el cónyuge esté a punto de quemar la casa). ¿Hizo tu cónyuge la tarea exactamente como la harías tú? ¿La terminó? ¿Se acabó el mundo? Hablen de otras situaciones más importantes en las que cada uno hace las cosas de manera diferente y de todos modos está bien.

COMO FAMILIA: Hagan una lista de algunas maneras en que los miembros de la familia son diferentes (niño o niña, ruidoso o callado, le gusta levantarse temprano o quedarse tarde de noche). Hagan una lista de las formas en que todos son iguales (“a todos nos gusta pollo asado”, “todos creemos en Jesús”, “a todos nos gusta visitar a la abuela”). ¿Cuál es la causa de la mayoría de las peleas? ¿Qué cosas son más importantes?

Ronda adicional: Escojan un elemento de su lista de “iguales” como palabra clave para recordarles lo que realmente importa cuando las diferencias causen fricción.

MARTES

COMO PAREJA: Compartan con los demás la historia de una pelea o un conflicto que recuerden de su niñez y cómo su familia enfrentó la situación ¿La manejaron de la misma manera? ¿Cómo ha influido eso en la forma en que manejan los conflictos en su matrimonio? Hagan una lista de las diferencias en el modo en que abordan los conflictos y manténganla a mano para ayudarlos a comunicarse durante su próxima discusión (es normal, todos las tenemos).

COMO FAMILIA: Hagan una “Bomba de burbujas” con bicarbonato y vinagre (puede que requiera un poco de práctica). Hablen sobre cómo funciona la “bomba”, como si fuera una discusión: cuando alguien les da “vinagre”, no hay explosión a menos que añadan “bicarbonato”. La Biblia dice: “La respuesta amable calma el enojo, pero la agresiva echa leña al fuego” (Prov. 15:1, NVI).

Cómo hacer una

Bomba de Burbujas

Ingredientes:

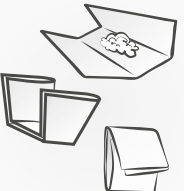
- ✓ Agua
- ✓ Bicarbonato
- ✓ Vinagre

Elementos:

- ✓ Toalla de papel
- ✓ Cuchara y taza medidora
- ✓ Una pequeña bolsa plástica

— Instrucciones —

- ① Busca un lugar afuera para realizar este experimento, pues podrías ensuciar alrededor.
- ② La bolsa plástica no puede tener ninguna pérdida de aire. Prueba primero con agua y verifica que tenga un cierre hermético.



③ Corta la toalla de papel en un cuadrado de unos 12 cms. Agrega 1 ½ cucharada de bicarbonato en el medio del papel, luego dóblalo como se muestra en la figura.

- ④ Vierte ½ taza de vinagre y ¼ taza de agua tibia en la bolsa plástica.
- ⑤ Presta atención ahora. Debes poner el paquete de toalla de papel en la bolsa con vinagre y cerrarla antes de que comience a burbujear mucho.
- ⑥ Sacude la bolsa suavemente, ponla en el suelo afuera ¡y aléjense! La bolsa se hinchará rápidamente y luego viene la explosión.

¿Qué sucedió? ¿Por qué explota la bomba de burbujas?
Las burbujas están llenas de dióxido de carbono, un gas que se forma cuando el vinagre (un ácido) reacciona con el bicarbonato (la base).

Instrucciones cortesía de: Exploratorium.edu.

MIÉRCOLES

COMO PAREJA: Abran un buen libro de cocina y elijan una receta que nunca hayan hecho antes. Uno de ustedes tiene que preparar el plato mientras el otro lee las instrucciones en voz alta, paso a paso, solo una vez. ¿Terminarán con un plato que se puede comer, o habrá una falla en la comunicación?

COMO FAMILIA: Hagan que cada miembro de la familia cuente una historia sobre un recuerdo especial. Asegúrense de que todos los demás escuchen a cada miembro de la familia con una pregunta posterior, como “¿Qué clase de día dijo tu hermana que era?”. Hablen de cómo se sintieron al tener a todos escuchando con atención. Hablen de lo que significa hacer por los demás lo que a uno le gustaría que otros hicieran.

JUEVES

COMO PAREJA: Escribanse una carta sobre algo que el otro hace que es frustrante, pero que sea una carta de amor. Sean sinceros y específicos sobre el problema, pero también pónganlo en el contexto de su amor mutuo y su deseo de tener un matrimonio fuerte y duradero. También sean honestos y específicos sobre eso.

COMO FAMILIA: Elaboren una lista de cosas que las personas dicen en su casa y que hacen enojar a los demás o que empieza una pelea, cosas como “siempre haces lío” o “deja de tocar mis cosas”. Juntos, propongan varias ideas sobre: “¿Cuál sería una forma mejor y más amorosa de decir eso?”



VIERNES

COMO PAREJA: ¡Es noche de cine! Preparen palomitas de maíz u otras golosinas y siéntense en el sofá. Ambos pueden elegir una película y luego tienen que verla sin quejarse (incluso si es una película que no les guste). Antes de pulsar “*play*”, díganle a su cónyuge por qué eligieron esa película en particular. “¿Por qué es especial para ti?”. ¿Qué te dice a ti que quieres que tu cónyuge entienda?

COMO FAMILIA: ¡Es noche de juegos de mesa! Todo el mundo participa. No hay teléfonos celulares, ni tabletas, ni televisión, ni radio; solo el globo ocular de toda la familia alrededor de la mesa yendo mano a mano con sus juegos favoritos o probando algunos nuevos. ¡Los bocadillos especiales ayudarán a convertirlo en una ocasión especial!

CONSEJO PRÁCTICO: Los juegos de mesa cooperativos permiten que todos trabajen hacia una meta en común en lugar de competir.

CRECIENDO *juntas*

[EN AMABILIDAD]

SEGUNDA SEMANA

LEAN JUNTOS

¿Qué tan importante es la amabilidad? Cuando alguien le pidió a Jesús que identificara cuál era el mandamiento más grande, él dijo que el primero era amar a Dios con todo nuestro ser. Y el segundo: “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (ver Mt 22:34-40).

¿Qué tan difícil es ser amables? A veces resulta muy difícil, en especial cuando estamos cansados o tuvimos un mal día, o cuando alguien fue injusto con nosotros. El mundo nos enseña a poner nuestro “yo” por delante y a defender nuestros derechos. Pero eso no es lo que Dios enseña. Pablo dice: “La actitud de ustedes debe ser como la de Cristo Jesús, quien, siendo por naturaleza Dios, no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse. Por el contrario, se rebajó voluntariamente, tomando la naturaleza de siervo y haciéndose semejante a los seres humanos” (Fil 2:5-7, NVI). Ser amables significa hacer cosas con consideración, mostrar nuestro afecto y ser gentiles y comprensivos con los demás, aunque a veces no nos queramos hacerlo.

¿Qué es lo opuesto a la amabilidad? No es solo ser malos; es no ser perdonadores, y

eso suele convertirse en amargura. Hay un viejo refrán que expresa: “La amargura es como beber veneno y esperar a que la otra persona muera”. Y como el moho en un trozo de pan, la amargura se extiende a nuestra vida e incluso a otros. El perdón es la única manera de ponerle freno.

Aquí hay cuatro principios bíblicos que pueden usar en la práctica de la amabilidad:

1. Salmo 34:14, Hebreos 12:14: no solo deseen o esperen la paz. Que sea prioridad crear paz dondequiera que vayan, con sus palabras y actitudes.
2. Gálatas 6:9, 1 Pedro 3:8-9: no esperen amabilidad de los demás. Sean amables todo el tiempo, incluso cuando otros no sean amables con ustedes.
3. Colosenses 3:13, Mateo 18:21-35: Dios perdona sus pecados. Si en verdad están agradecidos, de igual modo perdonarán a otras personas y no guardarán rencor.
4. Gálatas 5:22, Juan 13:35: si tienen el Espíritu Santo, la gente lo sabrá por la forma en que obran. Serán como un manzano con frutas que todos pueden ver.

OREN JUNTOS

Padre,

Ayúdanos a ser amables, especialmente cuando no tenemos ganas. Ayúdanos a recordar que cuando la gente nos mira, también te están mirando a ti, y nos hacen buenos representantes de tu amor. No dejes que guardemos rencores en nuestros corazones ni que la amargura se apodere de nosotros.

Ayúdanos a perdonar a los demás de la manera en que tú nos perdonas.

Amén

MEMORICEN JUNTOS

“Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.”

- Efesios 4:31-32, NVI

CREZCAN JUNTOS

CONSEJO PRÁCTICO: Asegúrense de leer las actividades de la semana con anticipación. Algunas podrían necesitar algo de preparación previa, y ciertos días tal vez requieran ser alternados, dependiendo del calendario familiar.

La Biblia dice: “La angustia abate el corazón del hombre, pero una palabra amable lo alegra” (Proverbios 12:25). Cuando compartimos “buenas palabras” con los demás, realmente los ayudamos, especialmente al compartir las mejores palabras de todas, hablándoles del amor de Dios.

DOMINGO

COMO PAREJA: El sábado por la noche, cada uno, elijan en secreto una palabra o frase que lo hagan especialmente feliz al escuchar de su cónyuge. El domingo, cada vez que tu cónyuge utilice la “frase secreta”, dale un beso de recompensa. ¿Cuánto tiempo llevará adivinar la “frase secreta” del otro?

COMO FAMILIA: El sábado por la noche, preparen un tazón vacío y una bolsa de caramelos que le gusten a la familia. El domingo, cada vez que un miembro vea a alguien más en la familia mostrando amabilidad, pongan un caramelo en el tazón. A la noche, después de la cena, cuenten los dulces. ¿Hubo más o menos de lo que esperaban? ¿Por qué creen que es así? ¡Compartan los caramelos como un recordatorio de que la amabilidad es dulce!

LUNES

COMO PAREJA: Hoy, hagan de su casa una zona libre de críticas. Cada vez que se hagan un comentario crítico el uno al otro, pongan una moneda en el “frasco de travesuras”. Usen el contenido del frasco para comer fuera en el futuro (¡traten de no poner suficiente dinero en el frasco como para comprar un plato costoso!). Hablen de lo fácil o difícil que fue dejar de hacer comentarios críticos.

CONSEJO PRÁCTICO: Si tu cónyuge piensa que lo que dijiste fue crítico, pon la moneda, aun si no crees que lo fue.

COMO FAMILIA: Este día, la casa es una zona libre de críticas. Cada vez que un miembro de la familia haga un comentario crítico acerca de otro miembro, él o ella tiene que poner una moneda en el “frasco de travesuras”. ¿Tuvieron más monedas hoy que caramelos ayer? ¿Por qué creen que fue así? Antes de acostarse, voten en familia sobre quién recibe el contenido del frasco. (¿Qué tan difícil fue decidir? ¿Por qué?)

MARTES

COMO PAREJA: Anota las tres cosas más importantes que tu cónyuge hace que te demuestran que te ama. Que tu cónyuge haga lo mismo. Traten de adivinar las respuestas de cada uno en cinco intentos. ¿Qué tan bien saben lo que expresa amor y cuidado mutuos?

COMO FAMILIA: Cubran la mesa de la cocina con papel de periódico y luego desplieguen una hoja grande de cartulina. En la parte superior, escriban: “La amabilidad es...” y pidan que todos hagan dibujos o escriban notas sobre lo que significa la amabilidad para ellos. Pongan los resultados en la pared.



MIÉRCOLES

COMO PAREJA: Hablen de las personas que los han guiado y formado como individuos. Cada uno elija a alguien que ayudó a su cónyuge a convertirse en la persona que él o ella es hoy, y envíen una nota escrita a mano, agradeciéndole por influir en la vida de la persona que más aman.

COMO FAMILIA: Saquen algunas cajas de tarjetas en blanco o cartulina y los materiales de arte de la familia. Hablen acerca de la gente cercana a los que no se les aprecia lo suficiente por lo que hacen, puede ser el portero de la iglesia, la maestra de la escuela o el entrenador de un equipo deportivo. Hagan tarjetas para hacerles saber que ustedes se dan cuenta de lo que hacen y que están agradecidos por sus vidas. ¿Cuántas personas se les ocurre que necesitan oír una palabra amable?

JUEVES

COMO PAREJA: En un pedazo de papel, escribe algo que hayas estado albergando en contra del otro (y, tal vez, causando peleas). Pide que tu cónyuge haga lo mismo. Intercambien las notas, pidiendo perdón por guardar rencor y perdonándose por cada cosa. Si tienen un lugar donde hacerlo con seguridad, quemen los papeles o pónganlos en una caja de zapatos y entiérrenla como señal de que han terminado con esos asuntos.

COMO FAMILIA: Llenen una mochila con libros pesados. Hagan que cada miembro de la familia piense en un rencor real que él o ella esté albergando contra otro miembro de la familia. Dejen que cada persona se turne para llevar la “mochila del rencor”. Hablen sobre cuán pesado puede ser un rencor y cuán liviano queda nuestro corazón cuando perdonamos.



VIERNES

COMO PAREJA: Esta es la ronda extra. Cada uno piense en una cosa sencilla que hace enojar al cónyuge y que tú piensas que no es gran cosa. Pídanse perdón por no poner a él o ella primero en eso. Luego hagan certificados decorados a mano prometiendo dejar de hacer lo que sea, para siempre. Cuélguelos uno al lado del otro.

COMO FAMILIA: Usen algunos de los conceptos de su obra de arte “La amabilidad es...” del día martes para redactar un “Pacto de amabilidad” que describa el compromiso de la familia en cuanto a ser amables con los demás. ¡Pónganlo en un lugar donde puedan consultarlo cuando fuere necesario!



LEAN JUNTOS

Ser amables es una manera de “amar a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 22:39). Servirse mutuamente es otra manera de mostrar amor. Jesús nos dio el mayor ejemplo de servicio a través de su ministerio en la tierra al entregar su vida por nosotros. Además, varios personajes bíblicos nos muestran cuánto valora Dios el servir a los demás.

Por ejemplo, los apóstoles escogieron a siete hombres de confianza para asegurarse de que todas las viudas cristianas fueran atendidas (Hechos 6:1-6). Un esclavo llamado Onésimo fue tan útil que Pablo escribió toda una carta de la Biblia para animar a su amo, Filemón, a tratarlo como a un hermano en vez de como a un esclavo.

En Hechos 9:36-41 encontramos a una mujer muy especial llamada Tabita. Ella era viuda y la historia no menciona que tuviera hijos. Podría haber estado muy sola y triste, pero en cambio “se esmeraba en hacer buenas obras y en ayudar a los pobres” (v. 36). Esto la hizo tan amada en su pueblo que cuando murió, todos estaban muy tristes.

De hecho, Dios honró la fidelidad de Tabita al resucitarla de los muertos. ¡Dios valora el servicio!

Aquí hay cuatro principios bíblicos para fomentar el servicio mutuo:

1. Mateo 25:34-40: Cuando ayudan a alguien necesitado porque aman a Jesús, ¡es como si estuvieran ayudando a Jesús mismo!
2. Gálatas 5:13-14, 1 Pedro 4:10: No siempre tienen que aprender a hacer algo nuevo para servir a los demás. A veces las cosas en las que ya son buenos pueden ser de ayuda a alguien que lo necesite.
3. Mateo 23:11-12: Todos nacemos egoístas. Queremos que otros hagan cosas por nosotros y que nos admiren. Pero a los ojos de Dios, la grandeza viene de ser humildes y servir a los demás.
4. Santiago 1:27 y 2:1-5: Se espera que honremos y respetemos a todos, no solo a la gente que nuestro mundo nos dice que honremos. Servir a los demás es una de las mejores maneras de mostrar respeto.

OREN JUNTOS

Padre,

Ayúdanos a ser más como Jesús, mostrándonos cómo servir a los demás. Danos oportunidades de usar las cosas en las que somos buenos para el beneficio de otros y abre nuestros ojos para percibir cuando otras personas necesiten una mano amiga.

Ayúdanos a amar y honrar a todos de la manera que tú lo haces, incluso a la gente que el resto del mundo desprecia. ¡Danos fuerzas para poner nuestra fe en acción!

Amén

MEMORICEN JUNTOS

“Queridos hijos, no amemos de palabra ni de labios para afuera, sino con hechos y de verdad.” - 1 Juan 3:18, NVI

CREZCAN JUNTOS

CONSEJO PRÁCTICO: Asegúrense de leer las actividades de la semana con anticipación. Algunas podrían requerir algo de preparación previa, y ciertos días tal vez necesiten ser cambiados, dependiendo del calendario familiar.

Santiago dice que si leemos la Palabra de Dios pero no la ponemos en práctica, somos como una persona que se mira en un espejo pero que instantáneamente se olvida de cómo se ve (Santiago 1:22-24). Si realmente queremos reflejar a Dios en el mundo, debemos servir a los demás.

DOMINGO

COMO PAREJA: Lean en voz alta Juan 13:1-17. Usando un recipiente grande de plástico y una toalla, lávense los pies el uno al otro. Mientras lo hacen, expérense su amor y afirmen el deseo de servirse mutuamente (también querrán comenzar los preparativos para el martes, el jueves y el viernes).

COMO FAMILIA: Lean en voz alta Juan 13:1-17. Involucren a todos y asegúrense de que cada uno comprenda la historia. Usando un recipiente grande de plástico o una pequeña tina para niños y algunas toallas, hagan que cada miembro de la familia le lave los pies a otro (las risitas están bien... ¡hay cosquillas!). No se preocupen por fregar; un remojo y secador rápido es suficiente. Después, hablen sobre cómo se sintieron mientras hacían esto. ¿Tímidos? ¿Incómodos? No hay respuestas erróneas (también querrán comenzar a prepararse para el martes y el viernes).

LUNES

COMO PAREJA: Esta noche se trata de ustedes dos. Dense el uno al otro el regalo del tiempo y de la atención exclusivos al retirarse a un lugar tranquilo y privado donde puedan ponerse al día con sus pensamientos, sentimientos y sueños. Un postre delicioso y un regalo especial del uno para el otro pueden ayudar a crear el ambiente, pero lo principal es servirse mutuamente prestándose atención. Hagan preguntas como: “¿Estamos donde pensabas que estaríamos en este momento de nuestra vida?” y “¿qué puedo hacer esta semana para ser un mejor esposo o esposa?”

COMO FAMILIA: El ejercicio de hoy se llama “¡Apresúrate!”. Mostramos respeto cuando escuchamos y hacemos lo que nos dicen, así que todo el día hoy, cada vez que nos pidan que hagamos una tarea o que ayudemos, ¡saltamos a ello! No esperemos que lo pidan dos o tres veces (sería un gran día para hacer algunas tareas adicionales). Si los hijos son pequeños, hagan o consigan un par de orejas de conejo de juguete y úsenlas alrededor de la casa mientras saltan haciendo sus tareas.

Ronda adicional: ¡Vean quién puede ser el mejor en anticipar lo que hay que hacer sin que se lo pidan!

MARTES

COMO PAREJA: Esta semana, cada uno debería pensar en una lista de “cosas que hacer” para su cónyuge. No compartan su lista todavía. Escriban cada cosa en un papel individual, dóblenlo y pónganlo en un frasco de “cosas que hacer” de él y de ella.

CONSEJO PRÁCTICO: ¡Asegúrense de incluir algunas sugerencias románticas! El martes, terminen sus listas y tengan una ceremonia (sencilla o no) para intercambiar frascos y hacerse cargo de vaciarlos en el lapso de seis meses.

COMO FAMILIA: El domingo, díganles a todos que piensen en secreto dos maneras (en caso de que una resulte poco práctica) en que podrían servir a otro miembro de la familia (hacer una tarea para él o ella, jugar con un hermano menor, darle a mamá un masaje, etc.). Los niños mayores pueden ayudar a los menores a encontrar ideas. El martes, todos compartirán sus ideas y elegirán una para hacer hoy.

Ronda adicional: ¡Hagan las dos actividades!



MIÉRCOLES

COMO PAREJA: Orar por los demás es una gran manera de servirles. Den un paseo por su calle o recorran el vecindario. Mientras caminan, oren por las personas en cada casa, ya sea que las conozcan o no.

COMO FAMILIA: Orar por los demás es una gran manera de servirles. Den un paseo por su calle o recorran el vecindario. Mientras caminan, oren por las personas en cada casa, ya sea que las conozcan o no. Asegúrense de que todos en la familia participen (por lo menos aquellos que pueden hablar). Pueden turnarse para que un miembro de la familia ore por cada casa.

JUEVES

COMO PAREJA: Piensen en una persona (o pareja) en su iglesia o lugar de trabajo que parezca solitaria o que sea nueva en la ciudad. Invítenla a una cena informal en su casa. Si tienen hijos, cuéntenles un poco sobre el visitante antes de que llegue y ayúdenlos a pensar en maneras de hacer que el invitado se sienta bienvenido y apreciado.

COMO FAMILIA: Revisen la caja de juguetes o los armarios de los niños para encontrar artículos en buenas condiciones que ya no se necesitan. Asegúrense de que los niños participen en la selección. Como familia, lleven los artículos a una organización de acción social local, donde se los entregarán directamente a personas necesitadas de la comunidad. Si fuera posible, pidan una visita guiada para que los niños vean cómo están ayudando.

CONSEJO PRÁCTICO: Una foto es una excelente forma de conservar los recuerdos de un juguete o ropa preciado sin tener que guardar el objeto en sí.



VIERNES

COMO PAREJA: Hoy, o mañana, sean voluntarios en una organización de ayuda social local, ayuden a un vecino anciano o visiten a personas en un geriátrico, un hospital o una prisión. Si uno de ustedes se ofrece como voluntario en algún lugar de forma periódica, escojan una actividad diferente para que la experiencia sea nueva para ambos. Después, hablen de lo que vieron y sintieron.

COMO FAMILIA: Planifiquen un proyecto de servicio familiar para hacer hoy o mañana. Sean creativos. Pueden ser voluntarios en un refugio para personas sin hogar o en un banco de alimentos, hacer la limpieza de la casa y el jardín de un vecino anciano, cuidar los hijos de una madre soltera o visitar un asilo de ancianos. Asegúrense de encontrar un proyecto en el que todos puedan participar. Después, hablen de lo que vieron y sintieron.



CRECIENDO juntas

[EN GRATITUD]

CUARTA SEMANA

LEAN JUNTOS

Las protestas y las quejas son naturales. ¡Pero también son un pecado! Si quieren saber cuán seriamente toma Dios las quejas, miren a los israelitas vagando en el desierto durante 40 años porque olvidaron lo que Dios había hecho por ellos.

La gratitud no es natural. Va en contra de nuestros pensamientos naturales y egoístas. Por eso tenemos que esforzarnos para convertirla en un hábito, porque la gratitud no es una emoción sino una elección.

“Den gracias a Dios en toda situación”, dice Pablo en 1 Tesalonicenses 5:18. Esto significa que no importa lo que nos pase, podemos tomar la decisión de dar gracias a Dios por estar siempre ahí para nosotros. Incluso cuando estamos tristes o enojados, sabemos que no tenemos que afrontar nuestros problemas solos, y eso es algo por lo que debemos estar agradecidos.

Ser agradecidos es también la mejor cura para los días en que las pequeñas cosas de la vida nos deprimen. Es difícil sentirse malhumorados cuando se piensa en lo que se tiene en lugar de en lo que no se tiene.

Aquí hay cuatro principios bíblicos para ayudarles a crecer juntos en gratitud:

1. Hebreos 4:14-16, 1 Pedro 4:12-13: Cuando les pase algo malo, recuerden que Jesús entiende, porque él vino a la tierra y vivió como uno de nosotros. Cuando sufran, aunque no hayan hecho nada malo, estarán compartiendo el sufrimiento de Jesús.
2. Filipenses 2:14-15: Dios quiere que sean buen ejemplo para la gente que los rodea y que lo glorifiquen. Es difícil hacer eso si están quejándose y discutiendo todo el tiempo.
3. Génesis 50:20, Romanos 5:3-5: El sufrimiento puede ayudarles a depender más de Dios. Cuando las cosas vayan mal, no se quejen; anímense con el bien que Dios puede hacer de la situación.
4. Salmo 103:2, Efesios 5:20: Cuando sucedan cosas buenas, ¡den gracias a Dios por ellas! Cuando sucedan cosas malas, agradezcan a Dios por las veces que los ha cuidado antes; den gracias de antemano por cuidarlos también esta vez.

OREN JUNTOS

Padre,

Ayúdanos a recordar que estás con nosotros no importa lo que pase. Cuando sucedan cosas malas, muéstranos cómo las utilizarás para hacernos mejores y más fuertes. Cuando las cosas pequeñas salgan mal y estemos malhumorados, recuérdanos las cosas buenas que ya nos has dado, ayudándonos a dejar de lado los inconvenientes menores.

Permítenos mostrarles a otras personas que podemos ser agradecidos todo el tiempo porque nuestro corazón confía en ti.

Amén

MEMORICEN JUNTOS

“Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.”

— *1 Tesalonicenses 5:16–18, NVI*

CREZCAN JUNTOS

CONSEJO PRÁCTICO: Asegúrense de leer las actividades de la semana con anticipación. Algunas podrían requerir algo de preparación previa, y ciertos días tal vez deban ser cambiados, dependiendo del calendario familiar.

La gratitud procede de un corazón que confía en Dios. Es una de las cualidades de carácter espiritual más importantes que podemos procurar porque afecta a todas las demás partes de nuestra vida. ¡Un corazón agradecido es un corazón feliz!

DOMINGO

COMO PAREJA: Miren hacia atrás en sus vidas, tanto antes como después de conocerse. ¿Cuáles fueron algunos de sus momentos más difíciles? Ahora que ha pasado cierto tiempo, ¿cómo pueden ver a Dios obrando en cada situación? ¿Qué cosas buenas sacaron de ello? Piensen en una palabra o frase clave de cada experiencia y escríbanla en algo que pueda convertirse en algo para exhibir, como una baldosa de cerámica o un diseño de la tienda de artesanías, o alrededor del borde de un marco de cuadro con una foto favorita de los dos. Dejen que su “proyecto de arte” sea un recordatorio de que Dios les cuidó antes y que él lo hará siempre (lean Josué 4:1-7).

COMO FAMILIA: Recuerden los momentos difíciles por los que han pasado como familia. Ahora que ha pasado algún tiempo, ¿cómo pueden ver a Dios obrando en cada situación? ¿Qué cosas buenas sacaron de ello? Piensen en una palabra o frase clave de cada experiencia. Tengan algunas piedras limpias listas para escribir sus palabras clave con un marcador permanente. Pónganlas en un tazón o en un lugar especial como un recordatorio de que Dios les cuidó y que él continuará haciéndolo siempre (vean Josué 4:1-7.) No hay respuestas equivocadas (también querrán comenzar a prepararse para el martes y el viernes).

LUNES

COMO PAREJA: Tomen turnos para dibujar las respuestas a las siguientes cinco frases: “Lo más bonito que has hecho por mí es...”; “lo que más agradezco de ti es...”; “lo que más me enorgullece de ti es...”; “me casé contigo porque...”; “me alegro de que Dios te diera a mí porque...”. Vean cuánto tiempo tarda la otra persona en adivinar cada respuesta.

Ronda adicional: Pongan sus dibujos en un álbum de recortes titulado “Estoy agradecido por ti”.

COMO FAMILIA: ¡Es hora de sacar los materiales de arte de nuevo! Inviten a que cada miembro de la familia haga una tarjeta de agradecimiento para los demás, apreciándolos por algo específico. Si tienen una familia numerosa, dividan la elaboración de las tarjetas durante el resto de la semana, para que sean especiales. Tal vez quieran tener un “silla de honor” donde se siente la persona que recibe las tarjetas.

MARTES

COMO PAREJA: Identifiquen las tres cosas principales de las que cada uno se queja. Acuerden una multa que pagarán si una de esas quejas sale de los labios (o sus dedos en Facebook) durante el resto de la semana.

Ronda adicional: Acuerden una recompensa si en lugar de quejarse, pueden decir algo positivo sobre la situación.

COMO FAMILIA: Durante el día piensen en algunas de las situaciones que hacen que su familia se queje: “mi hermano fue malo conmigo”, “no me gusta lo que hay para cenar”, “mi equipo perdió”, “me golpeé el dedo del pie”, y cosas así. Escribanlas en un papel y pónganlas en una bolsa. En la cena, jueguen al “Lado alegre”, buscando algo bueno en cada situación. Saquen cada papelito, lean lo que hay en él y pregunten: “En lugar de quejarnos, ¿de qué nos podríamos alegrar en esta situación?”. ¡No tengan miedo de decir algo divertido o jovial!



MIÉRCOLES

COMO PAREJA: Tomen sus cámaras o teléfonos y salgan de “cacería”, cada uno por su lado, para tomar fotos de cosas que les recuerden por lo que están agradecidos. Dense un límite de tiempo y júntense para comparar fotos. ¿En cuáles coinciden? ¿Cuál de las fotos de su cónyuge causó sorpresa?

COMO FAMILIA: Antes de la cena, vayan alrededor de la mesa y pidan a cada miembro que diga una cosa por la que está agradecido de ese día. ¡Esta actividad no es solo para el Día de Acción de Gracias!

Ronda adicional: Hagan de esto un hábito, por lo menos una vez a la semana.

JUEVES

COMO PAREJA: Lean juntos el Salmo 148. Luego, salgan a caminar o simplemente acuéstense sobre una manta en el patio, jardín trasero o en un parque local y observen las nubes o las estrellas. Imaginen todo lo que ven, alabando a Dios por ello.

COMO FAMILIA: Den a todos una bolsa y media hora para caminar por el vecindario recogiendo cosas de la creación de Dios (adverta a los más pequeños que las flores de los vecinos ¡pertenecen a los vecinos!). Descarguen el contenido en el patio trasero y celebren todas las cosas asombrosas que Dios nos ha dado para que las disfrutemos.



VIERNES

COMO PAREJA: En esta última noche de la aventura de “Creciendo juntos”, tómense un tiempo para recordar sus actividades. ¿Hicieron algún compromiso que no hayan cumplido? ¿Cuáles fueron sus actividades favoritas y las menos favoritas? ¿Hay alguna que les gustaría que fuera parte de sus vidas? ¿Qué aprendieron que los sorprendió? Oren juntos para que Dios use su aventura para ayudarlos a seguir creciendo juntos.

COMO FAMILIA: Es la última noche de la aventura de “Creciendo juntos”, ¡y es hora de divertirse! Lean juntos el Salmo 98. ¡Den un grito de alegría al Señor! Con los más pequeños, es un gran momento para hacer un desfile alrededor de la casa cantando con todas las ganas, “Cristo me ama” y otras canciones, tocando cualquier “instrumento musical” que encuentren a su paso. Con los niños mayores, podría ser un tiempo para cantar y bailar al ritmo de la música que ellos usan para adorar, ¡y ustedes también! Recuerden, el salmo no dice que debe ser un “cántico a tono” con tal de que sea alegre, lleno de gozo. ¡Así que, a darle con todas las ganas!