

Llaves para vencer momentos difíciles





IGLESIA METODISTA DE PUERTO RICO

Este folleto fue escrito gracias al compromiso del Equipo Autodirigido de Espiritualidad de la Iglesia Metodista de Puerto Rico.

- Rvda. Gladys De Jesús Cuevas
- Rvda. Nydia Ríos Gabriel
- Rvdo. Javier Colón Vázquez
- Rvda. Mary Pérez Pérez
- Pastora Karen I. Serrano Cruz
- Hna. Mary Rosa Crespo Lugo
- Hno. Rafael Mojica Molina

DESDE NUESTRO CORAZÓN PARA NUESTRA NIÑEZ

Jesús les dijo: «Dejen que los niños vengan a mí. ¡No los detengan! Pues el reino del cielo pertenece a los que son como estos niños» Mateo 19:14 (NTV)



Este recurso es posible gracias al generoso apoyo económico de la Iglesia Metodista Unida.

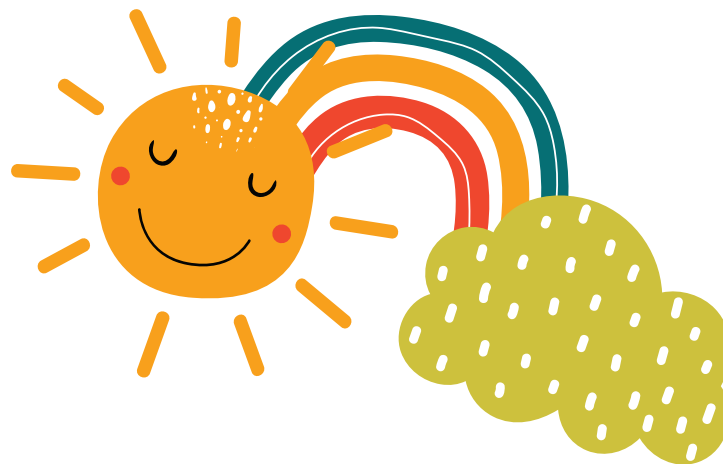
¡EL PODER ESTÁ EN TI!

Llaves para vencer momentos difíciles

La vida se compone de muchos momentos. Algunos de ellos son tan bonitos que dibujan sonrisas en nuestros rostros, otros muy dolorosos, tanto que nos provocan llorar. Pero de algo podemos estar seguros, no estamos solos. Jesús nos prometió: **“Yo estaré siempre con ustedes, hasta el fin del mundo.”** Y Él siempre cumple sus promesas.

En este pequeño libro, encontrarás algunas llaves que te darán valor para enfrentar y vencer esos momentos que sientes son muy difíciles de manejar. Lee las historias, completa las actividades, colecciona las llaves y aprenderás a ser un vencedor o una vencedora con Jesús.

“En medio de todos nuestros problemas, estamos seguros de que Jesucristo, quien nos amó, nos dará la victoria total.” Romanos 8:37 (TLA)





Miedo

Es una sensación muy fuerte de susto, qué hace que mi corazón palpite rápidamente y me hace pensar y sentir que estoy en peligro.



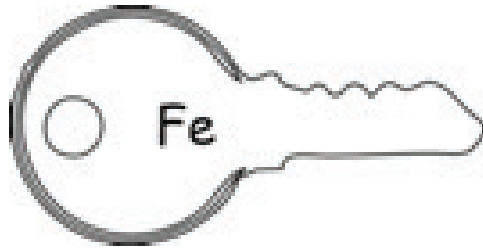
Los discípulos de Jesús tuvieron miedo (Mateo 8:23 – 27)

¿Has sentido miedo alguna vez? ¿Tal vez al encontrarte solo en algún lugar oscuro? ¿O quizás, sentiste temor ante un huracán que azotó tu país? ¿Qué sientes o piensas cuando tienes miedo? ¿Inseguridad, duda, ansiedad...? ¿Has sentido que no vas a superar la situación?

La Biblia nos cuenta de una ocasión donde los discípulos de Jesús también sintieron miedo. Ellos estaban en una barca y una fuerte tormenta azotó la embarcación. Remaban con mucha fuerza y luchaban contra el viento, pero las olas eran tan terribles que entraban en la barca. Algunos de los discípulos eran pescadores de mucha experiencia, pero la tormenta era muy intensa y ellos sentían miedo de que la barca pudiera hundirse y sus vidas corrieran peligro. Imagínate... ¿cómo te hubieses sentido en una situación así? La buena noticia era que Jesús estaba allí con ellos. Entonces... ¿Por qué tenían miedo? Pues la historia relata que Jesús estaba dormido. Así que el miedo se apoderó de sus corazones hasta que tomaron la decisión de despertar a Jesús. Jesús les dijo que no tuvieran miedo, sino fe. Sólo necesitaban poner su confianza en Dios, su Padre, quien cuidaba de ellos. Dios siempre escucha la oración de aquellos que claman a Él. La historia termina contándonos que Jesús se levantó y ordenó al viento que se calmara. Al instante, todo quedó tranquilo. Una vez más, Jesús demostró que no hay nada imposible para Él. ¡Con Él estamos seguros!

A menudo, van a llegar situaciones que tratarán de llenarnos de miedo y afectar nuestras emociones. No siempre la situación va a cambiar, pero si confiamos en Él, su presencia nos hará sentir seguros. Recuerda que puedes confiar en Dios. Siempre está contigo y te cuida con amor.

Llave para vencer:



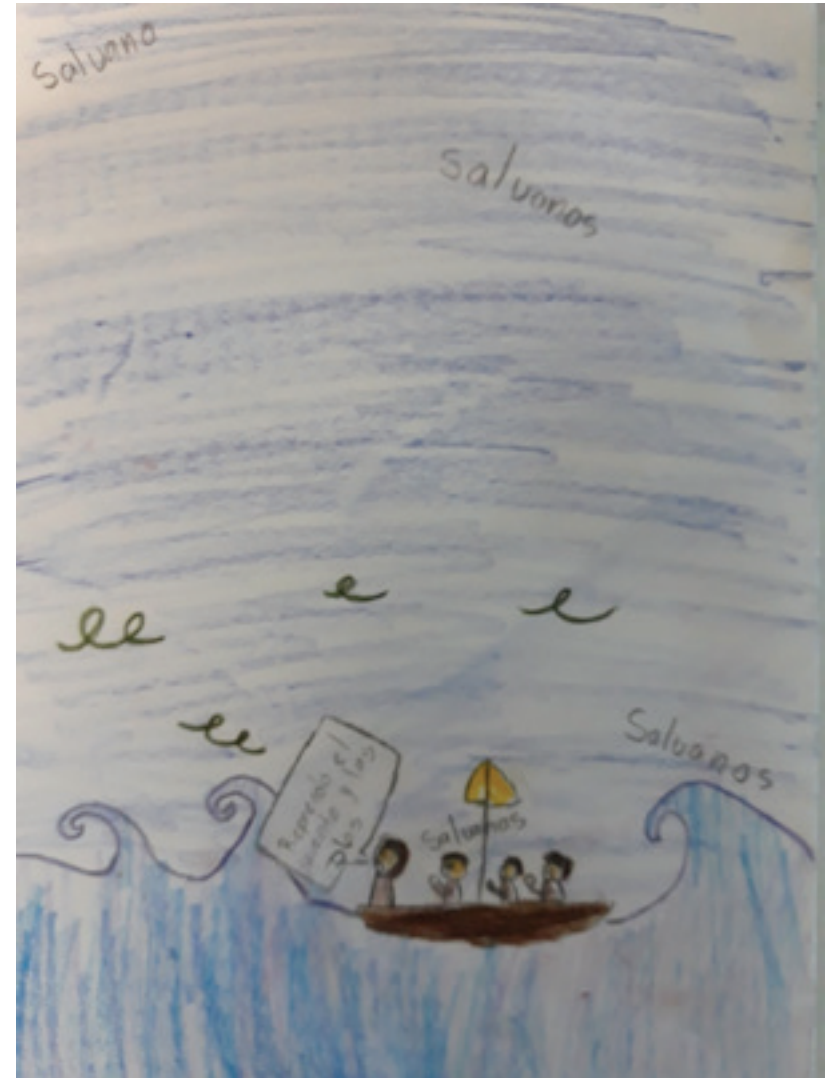
Confiar en Dios

“El día que temo, yo en Ti confío.” Salmo 56:3 (RVR1960)

Oración: Dios, ayúdame a cambiar mi temor en confianza. Gracias porque me das la seguridad de que siempre cuidas de mí.



Por: Suilenys N. Rosario Martínez (10 años)
IM Monte Santo, Barranquitas

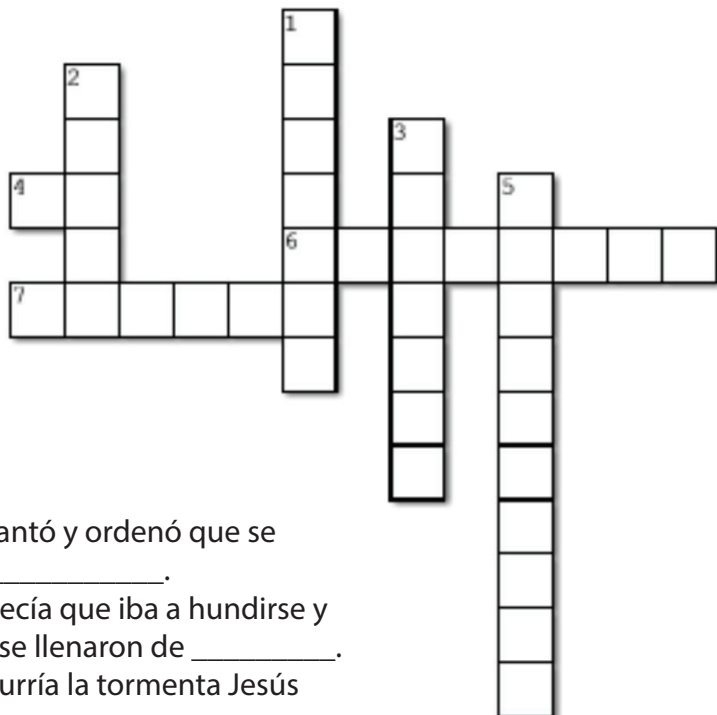


Por: Jared J. Rosado Pérez (10 años)
IM San Juan Apostol, Santurce

Confía en Dios

Lee las siguientes oraciones y completa las mismas con las palabras que faltan.

Escribe cada palabra en el crucigrama.



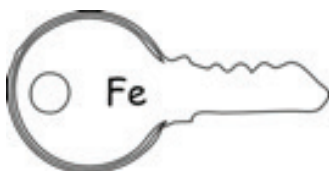
Vertical

1. Jesús se levantó y ordenó que se calmaran los _____.
2. El barco parecía que iba a hundirse y los discípulos se llenaron de _____.
3. Mientras ocurría la tormenta Jesús estaba _____.
5. Algunos discípulos trabajaban como _____.

Horizontal

4. Jesús les dijo a los discípulos que debían tener _____.
6. El barco donde estaban los discípulos fue azotado por una gran _____.
7. El día que temo, yo en Ti _____.

Recuerda que Dios te ha dado la llave para vencer el miedo:



Yennira Roche Aguirre (11 años)
IM Barrio Pasto, Aibonito

Jesús se sintió triste

(Mateo 26:36-42; 46)

No importa que seamos niños, jóvenes o adultos, en algún momento de nuestras vidas nos hemos sentido muy tristes. Un regaño, una mala calificación, la pérdida de un ser querido, o algún problema, son algunas de las razones que nos pueden llevar a sentirnos tristes y hasta llorar. De hecho, la Biblia nos enseña que, en varias ocasiones Jesús también se sintió triste y lloró. Una de esas veces, fue después de la cena de la Pascua. Cuando Jesús y sus discípulos fueron al jardín del Getsemaní. En aquel lugar, les dijo a sus discípulos: "Siéntense aquí mientras oro." Luego caminó un poco más adelante con Pedro, Santiago y Juan y les dijo: "**¡Mi tristeza es tan grande que me siento morir!** Quédense aquí, manténganse despiertos conmigo." Continuó caminando solo, y cerca de un árbol grande, se arrodilló y comenzó a orar, a hablar con Dios. Entonces dijo: "**Padre, sé que estoy a punto de pasar por cosas horribles, y desearía no tener que hacerlo. Pero no importa lo que yo quiero, haré lo que tú quieres.**"

Cuando había terminado de orar regresó a donde estaban los discípulos y estos se habían dormido. Jesús los despertó y les dijo: "No pudieron quedarse despiertos por mí solo por un rato; deberían orar para continuar haciendo lo que Dios quiere." Los discípulos se sintieron mal, y trataron de mantener los ojos abiertos, pero cuando comenzaron a orar, se quedaron dormidos. Dos veces más, ocurrió lo mismo. Por tercera ocasión, Jesús los despertó, pero esta vez, les avisó que ya había llegado su hora de ser entregado.

¿Qué nos enseña Jesús mediante esta historia? Cuando estamos muy tristes, lo mejor es hablar con Dios y pedirle que nos de fuerzas para continuar, nos de su apoyo y alivie nuestros corazones.



Tristeza

Sentir pena, aflicción por alguna situación dolorosa. Falta de ánimo, melancolía, desconsuelo, sientes ganas de llorar.

Llave para vencer:



Esperar que recibiremos lo que deseamos, lo que Dios nos ha prometido.

"Pero yo esperaré en el Señor; pondré mi esperanza en Dios mi Salvador, porque Él me escuchará."

Miqueas 7:7 (DHH)

Oración: Señor, que, en mi tristeza y dolor, recuerde siempre que Tú me escuchas y me llenas de esperanza. Mi momento difícil pasará, porque Tú alivias mi dolor con tu amor. En el nombre de Jesús, Amén

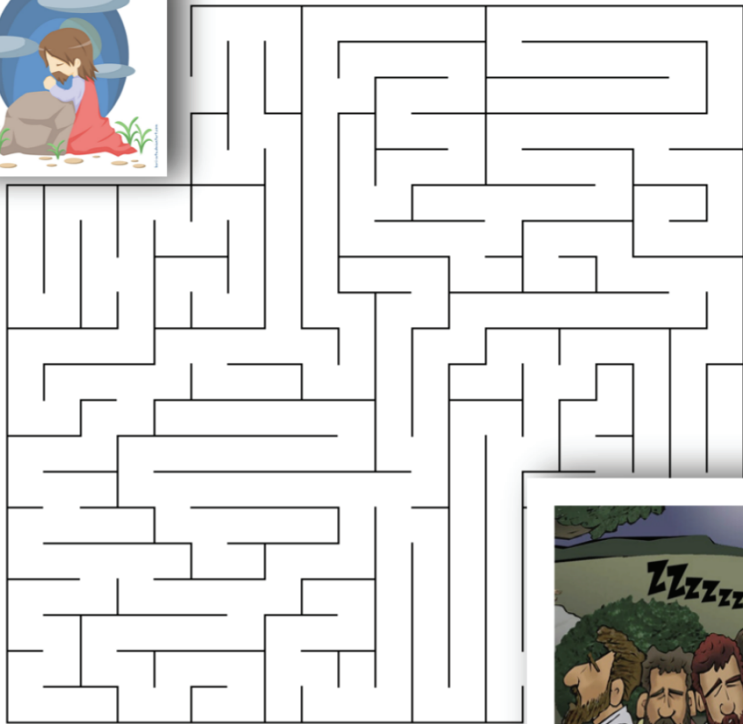
Por:
Rafael Santiago
(7 años)
IM Hill Memorial,
Jayuya



Por: Jahleya K. George Camacho (11años)
IM Hispana de St. Croix

La oración me ayuda a tener esperanza

Traza el camino que Jesús caminó
para subir al monte a orar



Recuerda que Dios te ha dado la llave para vencer la tristeza:



Por: Keba T. Martin Camacho (7 años)
IM Hispana de St. Croix



Desagrado

Rechazo, molestia, incomodidad frente a alguien o algo que es considerado como algo desagradable. Causa descontento, no se siente a gusto.



Saúl sintió desagrado

(1 Samuel 18:6-14)

¡Qué malo es cuando te obligan a comer algo que no te gusta! ¿Te ha pasado que a veces te obligan a saludar a alguien que no te cae bien, o te obligan a ir a un lugar muy aburrido o te toca compartir algo que sólo querías para ti? ¿Te ha pasado?

La Biblia cuenta la historia de un rey llamado Saúl que llevó su ejército a una guerra y allí se presentó un hombre muy alto de estatura que con voz muy fuerte amenazó al ejército a que llevaran a alguien con quien pudiera pelear y de esa manera terminar la guerra. Como era tan grande, nadie quería hacerlo, hasta que un jovencito llamado David decidió pelear contra él y lo venció.

Cuando regresaban triunfantes de la guerra la gente comenzó a cantar dándole más reconocimiento a David que al Rey Saúl. Esto molestó muchísimo a Saúl. Su desagrado fue tan grande que quería matar a David. Pero David respetaba mucho al Rey y a menudo tocaba su arpa para que se calmaran los corajes del Rey. Y la Biblia cuenta que se conducía prudentemente y el Señor lo protegía.

Todos nosotros tenemos el derecho a que no nos guste algo. Nadie debe obligarnos a aceptar algo que no nos gusta. Pero el derecho que tengo no justifica que yo maltrate o sea violento con otra persona. Aún cuando tengo derecho a que algo no me guste, no tengo derecho a hacer daño porque no me gusta.

Tomemos el ejemplo de David y seamos prudentes, o sea capaces de actuar y hablar con cuidado, en forma justa y adecuada para evitar posibles daños o dificultades. De esa manera el Señor siempre estará con nosotros y nos librará de todo mal.

Llave para vencer:



Pensar antes de actuar

“El que es prudente actúa con inteligencia.

Proverbios 13:16 (DHH)

Oración: Señor, cuando enfrente algunas cosas que no me gustan, ayúdame a actuar con inteligencia y ser prudente. Que yo pueda seguir el ejemplo del Rey David y siempre cuente con tu favor y cuidado. En el nombre de Jesús, Amén.



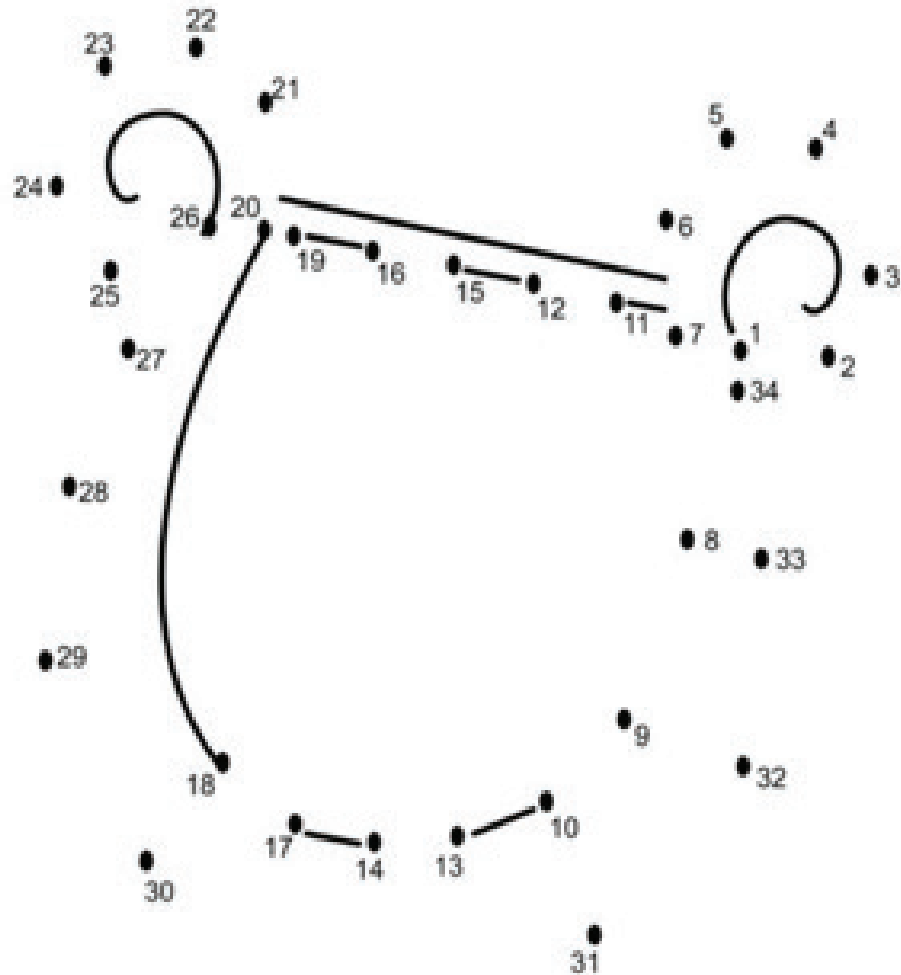
Por:
Thaylanee Pérez
(9 años)
IM El Olivo, Hatillo



Por: Ariana González Tirado (11 años)
IM Misión Génesis, Arecibo

Dios me hace prudente

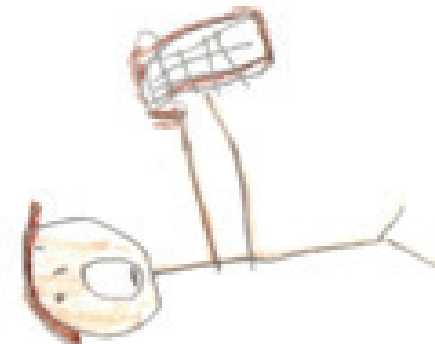
Une los puntos y descubrirás con qué David calmaba el espíritu del Rey Saúl



Recuerda que Dios te ha dado la llave para vencer el desagrado:



)



Por: Abraham Lemuel Méndez Cruz (7 años)
IM La Roca, Camuy

Jonás está enojado (Jonás 1-4)

¿Has escuchado la historia bíblica de Jonás y el gran pez? La historia nos cuenta que Dios envió a Jonás para que hablara con el pueblo de Nínive. Dios, deseaba salvar a las personas de Nínive, que no sabían qué hacer para salvarse. A Jonás le molestaba el mal comportamiento de la gente de Nínive y no quería que Dios los salvara. Por eso, en lugar de obedecer, Jonás huye y escapa. Su enojo era tan grande que prefería que Dios nunca los perdonara. Muchas veces nos pasa igual. Cuando nos enojamos, rompemos los juguetes, tiramos la puerta o la comida que nos han preparado. Si no manejamos bien el enojo, nos puede pasar como a Jonás. El enojo se podría convertir en un pez gigante que nos trague o en un monstruo que no podamos controlar. Cuando estamos enojados no debemos huir de la situación como hizo Jonás. Debemos, estar dispuestos a hablar y dejar saber lo que nos sucede.

Al final de la historia, vemos que Dios muestra su amor y compasión perdonando a Nínive. Jonás, sin embargo, continuaba enojado, porque si no manejamos el enojo, este va a continuar con nosotros por mucho tiempo. Dios, quiso darle una enseñanza, con un arbusto que hizo crecer para darle sombra a Jonás. Pero, el arbusto se secó y el enojo que Jonás no había resuelto, volvió a salir; el pez del enojo, se lo volvió a tragar. Tan enojado estaba Jonás que no quería ver a nadie. Dios, le dice que de la misma forma que él amaba y disfrutaba de la sombra del arbusto, así Él amaba y disfrutaba de la amistad y compañía de la gente de Nínive. Dios no iba a dejar que el monstruo del enojo se interpusiera entre su amor y su amistad por este pueblo. ¿Crees que Jonás aprendió la lección de cómo manejar el enojo? ¿La aprenderemos nosotros?



Enojo

Sensación que experimento dentro de mí cuando siento coraje porque las cosas no salieron como esperaba.



Llave para vencer:



Tener control de nuestras emociones

**"Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte,
el que domina su espíritu..."**

Proverbios 16: 32ª (RVR1960)

Oración: Señor, ayúdame a manejar el enojo.
Que pueda expresar lo que siento, hablar con la
persona y llegar a acuerdos basados en el amor.
En tu nombre Jesús, Amén.



Por: Nair Oneill Olavaría Aguirre (3 años)
IM Dr. Charles W. Drees Memorial, Guayama



Por: Gabriela Hernández Bermúdez (8 años)
IM Dr. Charles W. Drees Memorial, Guayama

Dios me da dominio propio

A continuación, tienes una sopa de letras.

Observa las palabras escritas en la parte de abajo.

Búscalas en la sopa de letras y haz un cerco alrededor de ellas cuando las encuentres.

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

Palabras que tienes que buscar:

JONAS	DOMINIO	SOMBRA
ARBUSTO	PEZ	DESTRUIR
AMAR	OBEDECER	
HUIR	DIALOGAR	
NINIVE	ENOJO	

Recuerda que Dios te ha dado la llave para vencer el enojo:



Por: Edgard Jr. Vázquez Alvarado (9 años)
IM Elizabeth Burham Memorial, Aguirre

¡EL PODER ESTÁ EN TI!

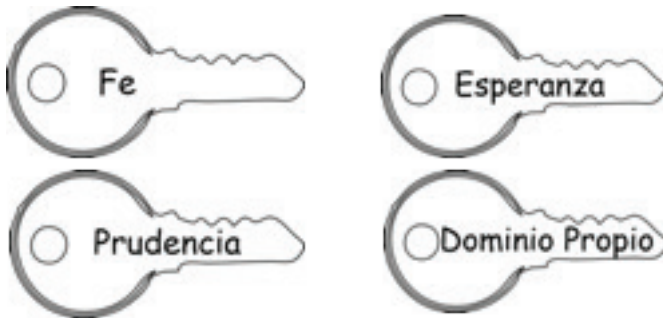
Como has podido ver a través de las historias y actividades de este libro, en nuestras vidas podríamos enfrentar distintas situaciones. Unas que nos alegran mucho, llenándonos de mucha felicidad y otras que pudieran hacernos sentir miedo, tristeza, desagrado y hasta enojados.

Pero qué bueno que, a través del libro, también encontramos muchas llaves que nos abren a una buena noticia para todos nosotros y nosotras:

En Jesús, ¡somos más que vencedores!

¡Jesús nos da amor, valor y fuerzas para enfrentarnos a toda clase de situaciones!

Jesús nos da las llaves que necesitamos para triunfar y volver a sentirnos felices:



“Cristo me da fuerzas para enfrentarme a toda clase de situaciones.” Filipenses 4:13 (TLA)

AGRADECIMIENTOS

El Equipo Autodirigido de la Iglesia Metodista de Puerto Rico agradece...

Primeramente, a **Dios**, por permitirnos completar este proyecto que Él puso en nuestro corazón.

A la **Dra. Carmen Cecilia Salas** por su orientación inicial.

A **Angelisse González Colón** y su negocio **Artis Designs** por donarnos el arte para la promoción del certamen de dibujo y la portada de este folleto.

A la **Dra. Raquel Concepción Bonilla** por regalarnos el arte en las páginas donde se definen las emociones.

A **toda la niñez de la Iglesia Metodista de Puerto Rico** que participó en el certamen de dibujo. Sus dibujos, llegaron a nuestros corazones y nos inspiraron. Solo pudimos publicar unos pocos, pero agradecemos a todos su entusiasmo y dedicación. Afirmamos que nuestra Iglesia tiene una niñez extraordinaria.

