

**¡Este mes estamos aprendiendo sobre el autocontrol! El autocontrol es elegir hacer lo mejor, incluso si no quieres hacerlo. Comience memorizando 2 Pedro 1:3a, NVI**

**1 al 6 de Octubre**

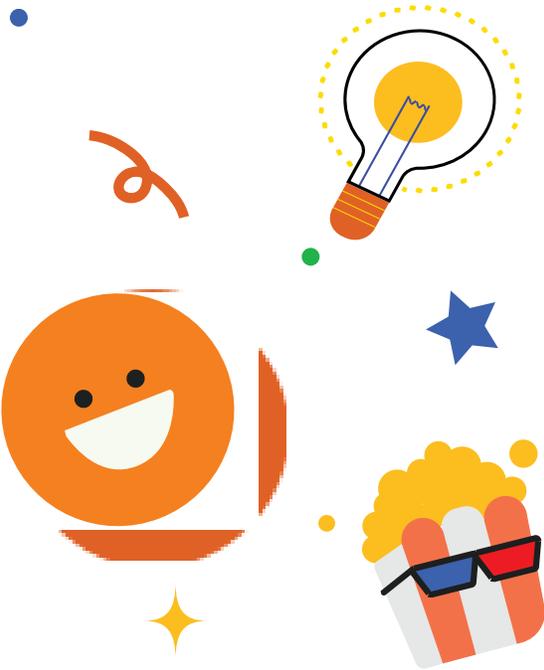


**PREPÁRATE PARA  
HACER LO CORRECTO.**

**Jesús es probado en el desierto  
(Lucas 4:1-13)**

# El Concurso: ¡Tú decides!

Autocontrol es decidir hacer lo que debes, aún cuando no quieres.



## Hablen de la historia bíblica

Abran juntos la Biblia y lean Lucas 4:1-13 (en apoyo de: Mateo 4:1-11) o miren juntos el video en la aplicación Parent Cue. Preguntas para la participación

- ¿Qué es lo que más te gusta de Dios?
- ¿Qué decisión fácil o difícil has tenido que tomar últimamente?
- ¿Cómo puedes **prepararte para hacer lo correcto**?

## Oración

"Querido Dios, gracias por ayudarnos a estar preparados para hacer lo correcto. Sabemos que tu Espíritu Santo puede ayudarnos a estar siempre preparados para tener autocontrol y hacer lo correcto. Gracias por las muchas maneras en que podemos aprender más acerca de ti, y así poder seguirte. Te amamos y oramos estas cosas en el nombre de Jesús. Amén".

## VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

Su divino poder, al darnos el conocimiento de aquel que nos llamó por su propia gloria y excelencia, nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir con devoción.  
2 Pedro 1:3a, NVI

Parent Cue semanal →



# Autocontrol: elegir hacer lo que debes hacer incluso cuando no quieres hacerlo.



## DÍA 1

### Lee 2 Pedro 1:3a

Autocontrol es decidir hacer lo que debes, aun cuando no quieres. Es difícil hacer algo que no quieres hacer, ¿verdad? Hacer lo que quieres es mucho más fácil. Pero si no tenemos autocontrol, podemos acabar haciéndonos daño a nosotros mismos y a la gente que nos rodea.

El versículo de hoy nos recuerda que no tenemos que intentar hacer lo correcto por nuestra cuenta. El poder de Dios nos dará TODO lo que necesitamos para vivir una vida piadosa, para tener el autocontrol de hacer lo que es mejor. ¡Nadie es más poderoso que Dios!

**Prepárate para el autocontrol.**  
 ¿Y si empezaras el día orando por tener el autocontrol? Toma una tarjeta en blanco o un trozo de papel y escribe "PREPÁRATE PARA HACER LO CORRECTO" en mayúsculas y colócalo junto a tus zapatos. Cuando te los pongas mañana por la mañana, ¡detente y pide a Dios que te ayude a tener autocontrol durante todo el día!

## DÍA 2

### Lee 1 Corintios 09:25

¿Cuál es su deporte favorito? ¿Quién es tu atleta favorito? Para llegar a ser un gran atleta, tienes que pasar años practicando en el gimnasio y en la cancha. Los grandes atletas pueden hacer que parezca fácil, pero esa gran victoria que ves en televisión es el resultado de años de entrenamiento.

El autocontrol requiere práctica y, al igual que esos atletas, no siempre acertarás. Todos los atletas fallan un tiro o pierden un partido, pero los campeones siguen intentándolo. No mostrarás autocontrol en todas las situaciones. Pero cuanto más lo intentes, cuanto más practiques, más fácil te resultará.

La práctica te hace progresar  
 Practica tus tiros libres. Si no puedes salir al exterior, practica con una pequeña canasta de básquetbol colgada sobre la puerta o con papel y un bote de basura. Dedicar diez minutos a lanzar la pelota en la canasta. Date un punto por cada tiro que encestes. Repite el mismo proceso durante tres días seguidos. ¿No tienes una canasta de básquetbol? Elige alguna actividad que suponga un desafío, como hacer abdominales durante un minuto. Lleva la cuenta de cuántas puedes hacer en un minuto y observa cómo crece ese número a lo largo de los tres días.

## Lee 1 Corintios 10:13

La tentación es el deseo de hacer algo malo o imprudente. Todo el mundo se enfrenta a la tentación, ¡incluso Jesús! Todos los días tendrás la tentación de reaccionar con ira, o de decir algo desagradable, o de perder la calma cuando deberías mostrar autocontrol. Pero hay una salida. Tienes a Dios de tu parte. Cuando te sientas tentado, ¡Dios te ayudará!

¿Cómo puedes evitar perder el autocontrol?

Apartar la mirada.

Podrías  
¡Date cuenta de que es solo una tentación y de que NO tienes que ceder!

Distráete con otra cosa.

Imagínate resistiendo la tentación.

Ora y pide a Dios que te ayude a mantener la calma.

Lee los escenarios a continuación. Para cada uno, escribe cómo podrías evitar perder el autocontrol eligiendo uno de los métodos indicados anteriormente.

1. Tu madre te dice que nada de videojuegos antes de cenar. Esto te enfada. . .
2. Tu hermano rompe la nueva nave de Star Wars de **LEGO**® que te has pasado horas armando. . .
3. Un niño de tu clase cuenta un chiste sobre ti y todos se ríen. . .

## Lee Proverbios 04:23

¿Alguna vez has visto un guardia delante de algo importante, como un monumento o un museo? El trabajo de un guardia es proteger algo valioso. Cuando se trata del autocontrol, ¿sabes lo que necesitas proteger? Tu corazón. Todo lo que haces (cada palabra, cada pensamiento, cada acción) procede de tu corazón.

Para proteger tu corazón, debes asegurarte de que no hay nada oculto de lo que debas deshacerte. Hazte un chequeo sentimental:

- ¿Estás enfadado?
- ¿Estás amargado?
- ¿Estás celoso?
- ¿Estás frustrado?

La mejor manera de adquirir el hábito de proteger tu corazón es empezar a hacerte la siguiente pregunta cada noche antes de acostarte: *Dios, ¿qué hay hoy en mi corazón?* Recuerda, cuando guardes tu corazón, el autocontrol te seguirá. Tus acciones reflejarán lo que hay en tu corazón.

Debemos estar  
preparados para  
hacer lo correcto.

**13 al 18 Octubre**



**PIENSA ANTES  
DE HABLAR.**

**Tener autocontrol  
Proverbios 12:18**

# El Concurso: ¡Tú decides!

Autocontrol es decidir hacer lo que debes, aún cuando no quieres.



## VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

Su divino poder, al darnos el conocimiento de aquel que nos llamó por su propia gloria y excelencia, nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir con devoción.  
2 Pedro 1:3a, NVI

## Hablen de la historia bíblica

Abran la Biblia juntos y lean Proverbios 12:18 o miren juntos el video en la aplicación Parent Cue.

Preguntas para la participación

- ¿Alguna vez has dicho algo enfadado que no querías decir? ¿Qué sucedió?
- ¿Qué palabras amables te dice la gente que te animan?
- ¿Qué pasos puedes dar para **pensar antes de hablar**?

## Oración

"Querido Dios, muchas gracias porque cuando te seguimos, nos das TU poder para decir palabras que pueden ayudar y palabras que pueden curar. Esta semana, ayúdanos a pensar antes de hablar. Ayúdanos a decir palabras que muestren Tu amor a los demás. Te amamos y oramos estas cosas en el nombre de Jesús. Amén".

Parent Cue semanal →

# Autocontrol: elegir hacer lo que debes hacer incluso cuando no quieres hacerlo.

## DÍA 1

### Lee Proverbios 13:3

¿Alguna vez te han puesto un "habla demasiado" o un "necesita trabajar para controlar sus palabras" en tu boletín de notas? Para algunos de nosotros, hablar es algo natural. Cuando pensamos en algo que queremos decir, es difícil mantener la boca cerrada. Pero hablar fuera de turno puede meterte en problemas, y no solo en clase.

No es malo ser una persona a la que le gusta hablar, pero no es bueno si eres el único que habla. Si quieres controlar tu lengua y crear amistades sólidas, también tienes que saber escuchar. ¡Eso requiere autocontrol!

Acepta un desafío de escucha. Fíjate en las dos preguntas siguientes. Cuando mañana veas a un amigo, antes de empezar a hablar de ti mismo, hazle primero una de estas preguntas y luego ESCUCHA.

- ¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy?
- ¿Qué es lo peor que ha pasado hoy hasta ahora?

## DÍA 2

### Lee Proverbios 21:23

¿Te gustan los problemas? ¿Te GUSTA que te castiguen o que tu profesor te envíe una nota a casa por tomar malas decisiones en la escuela? ¡DE NINGUNA MANERA! A nadie le gusta meterse en líos. De hecho, nos gusta alejarnos de los problemas, ¿verdad?

Las cosas que dices pueden meterte en problemas. Una vez que has dicho algo hiriente, aunque no lo hayas dicho en serio y aunque digas que lo sientes, no se puede deshacer. Así que es mejor pensar antes de hablar y seleccionar tus palabras con cuidado. Si tienes cuidado con lo que dices, no te meterás en líos, y quizá evites que te castiguen a ti también.

En repetición  
Proverbios 21:23 es un GRAN versículo para tenerlo presente cuando lo necesites. Repite este versículo al menos 10 veces utilizando distintas voces (suave, alta, rápida, lenta, estilo ópera, rap, etc.) hasta que lo tengas memorizado.

## Lee Santiago 1:19

¿Has tenido que ir deprisa a algún sitio hoy? Tal vez te apresuraste para . . .

- . . . subir al autobús para ir a la escuela.
- . . . terminar tus tareas para jugar.
- . . . tomar tus zapatos de fútbol y la botella de agua para no llegar tarde al entrenamiento.

Cuando se trata de controlar nuestra lengua, hay una cosa que siempre debemos apresurarnos a hacer: ESCUCHAR. Cuando escuchas, siempre aprendes algo. Cuando nos apresuramos a escuchar, nos ayuda a oír lo que siente la otra persona. Cuando hablamos LENTAMENTE, ¡nos damos tiempo para calmarnos antes de perder los nervios!

### Hora de saltar

Toma unas tarjetas en blanco o pequeños trozos de papel y escribe el versículo con frases en las tarjetas. Colócalas en el suelo para que puedas saltar o brincar de una tarjeta a otra. Repasa las frases rápida o lentamente mientras repites el versículo.

## Lee Efesios 4:29

¿Existe una "lista" de palabras que no puedes decir? Si dices una palabra de la "lista" delante de tu mamá, de tu papá o de tu profesor, ¡probablemente te meterías en un GRAN problema! Hay otras palabras que también debes evitar. ¿Sabes cuáles son? Para ayudarte a averiguarlo, lee las preguntas que aparecen a continuación.

¿Es útil?

¿Es algo que está bien que repita mi hermanito de tres años?

¿Se lo diría al director de la escuela o al presidente de los Estados Unidos?

¿Se lo diría a Jesús si estuviera delante de mí?

Si has respondido "no" a alguna de estas preguntas, entonces lo que quieras decir es mejor que no lo digas. Las palabras descuidadas o irreflexivas pueden arruinar tus relaciones con los demás. En lugar de eso, utiliza palabras que edifiquen a los demás. Piensa antes de hablar para que los demás puedan confiar en que eres un buen amigo.



Piensa antes de hablar.

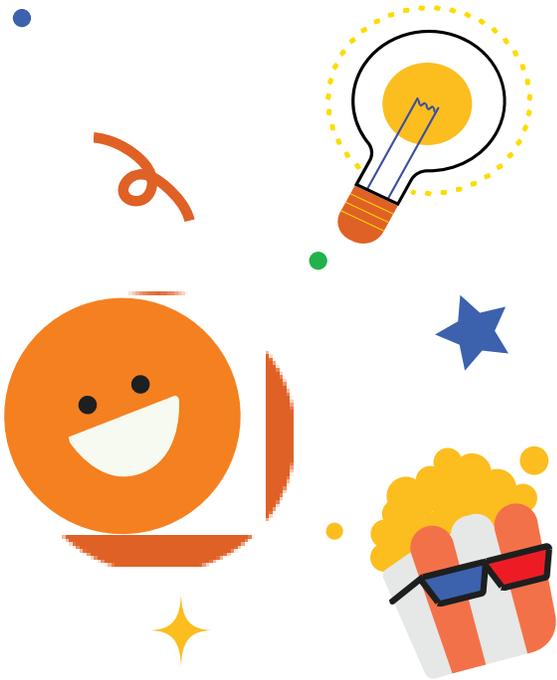
**20 al 25 de Octubre**



**David perdona la vida a Saúl  
(1 Samuel 24)**

# El Concurso: ¡Tú decides!

Autocontrol es decidir hacer lo que debes, aún cuando no quieres.



## Hablen de la historia bíblica

Abran la Biblia juntos y lean 1 Samuel 24 o miren juntos el video en la aplicación Parent Cue.

Preguntas para la participación

¿Alguna vez has actuado primero y has pensado después? ¿Qué sucedió?  
¿Cuándo has tenido autocontrol?  
¿Qué puedes hacer cuando necesitas parar y **pensar antes de actuar**?

## Oración

"Dios, gracias por enviarnos Tu Espíritu Santo para que sea nuestro Ayudante. Gracias a Tu poder y a Tu fuerza, sabemos que podemos pensar antes de actuar. No importa a qué nos enfrentemos esta semana, recuérdanos la oportunidad que tenemos de parecernos más a Jesús. Gracias por querer utilizarnos para mostrar al mundo Tu bondad y Tu fuerza. Te amamos y oramos estas cosas en el nombre de Jesús. Amén".

## VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

Su divino poder, al darnos el conocimiento de aquel que nos llamó por su propia gloria y excelencia, nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir con devoción.  
2 Pedro 1:3a, NVI



Parent Cue semanal





# Autocontrol: elegir hacer lo que debes hacer incluso cuando no quieres hacerlo.



## DÍA 1

### Lee Santiago 1:19-20

Tienes una boca y dos orejas. ¿Alguna vez te has detenido a pensar por qué? Lee el versículo de hoy en voz alta. Quizá tengas el doble de oídos para que recuerdes que escuchar es más importante que hablar. Y también porque tener dos bocas en la cara puede parecer un poco raro.

Como hablamos la semana pasada, tenemos que pensar antes de hablar. Pero eso también es cierto para nuestras acciones. Antes de perder los estribos, tal vez sea mejor respirar hondo. Esa simple pausa puede evitar que hagamos algo de lo que nos arrepintamos cuando empieces a enojarte.

Recuerda, el autocontrol no es algo que simplemente ocurre. Necesitamos la ayuda de Dios para controlar nuestras palabras y nuestros actos. Escuchemos más. Habla menos. Respira hondo y cálmate.

#### Autorretrato

Haz un dibujo de tu cara bonita/guapa. Luego escribe debajo las palabras de Santiago 1:19-20 para que te recuerden que debes tener autocontrol.

## DÍA 2

### Lee Proverbios 16:32

Cuando alguien te hace enfadar, ¿qué sueles querer hacer? ¿Subir el volumen de tu voz? ¿Gritar? ¿Tirar algo? ¿Golpear a alguien? En el calor del momento, cualquiera de estas respuestas surge de forma natural. Pero TODAS estas respuestas acaban perjudicándote a ti y a la persona que está al otro lado de tu ira.

#### Fuera de control

Con el permiso de tus padres, toma una botella de refresco (o Coca-Cola) de la refrigeradora y llévatela fuera. Agítala tan rápido como puedas y ábrela con cuidado. ¿Qué sucedió? (¡Guarda la botella vacía de refresco para una actividad la semana que viene!)

Cuando pierdes los nervios, es como esa botella de refresco que explota. Al igual que todo ese líquido pegajoso te cayó encima e hizo un gran desastre, tu respuesta de ira descontrolada también puede causar mucho daño. Afortunadamente, HAY una mejor manera. Cuando te enfades esta semana, piensa en ese refresco que explota. Haz una pausa, da un paso atrás y piensa en una forma de responder con autocontrol.



## Lee Proverbios 29:11

La Biblia deja muy claro que cuando respondes con ira y sin autocontrol, eres un necio. ¿No preferirías ser alguien sabio?

¿Cuáles son los tres colores de un semáforo?

Rojo, amarillo y verde. Primero, DETENTE. Detente antes de responder. Respira hondo. Esa es la luz roja.

Entonces PIENSA. Piensa en cómo podrías manejar

la situación como una persona sabia en lugar de

como un necio. Eso es amarillo. Y por último, ACTÚA.

Una vez que hayas respirado hondo, haz una pausa. Rellena el semáforo de abajo. Colorea de rojo el círculo superior, de amarillo el círculo central y de verde el círculo inferior. En las líneas, escribe las palabras "DETENTE" (para el rojo), "PIENSA" (para el amarillo) y "ACTÚA" (para el verde). Cuando llegues a un semáforo esta semana, piensa en el autocontrol. Antes de dejar volar tu ira como un loco, detente, piensa y luego actúa.



DETENTE

PIENSA

ACTÚA

## Lee Proverbios 15:18

¿Tienes un termómetro en casa que utilices para revisar tu temperatura? Un termómetro puede decirte si te estás enfermado.

¿No sería estupendo que tuviéramos un "autocontrolómetro"?

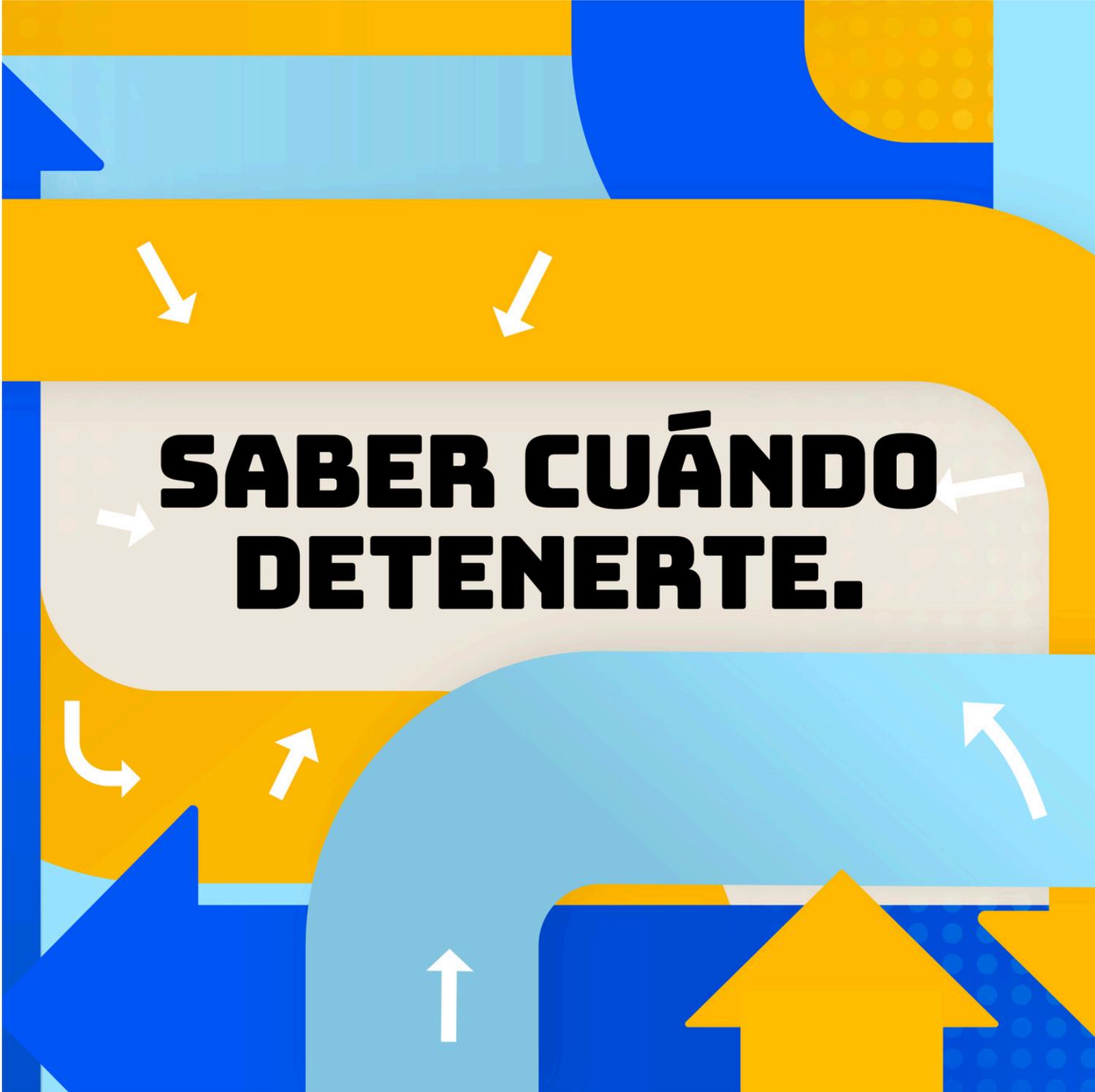
Cuando pierdes la calma, tu cuerpo puede sentirse tenso, tu cara puede enrojecer y puede parecer que te sube la temperatura. Un temperamento rápido puede causar GRANDES problemas. Tus palabras y acciones airadas pueden hacerte daño a ti y a las personas que te rodean.

Recuerda el semáforo. PARA. PIENSA. ACTÚA. Esta vez, cuando PARES, respira profundamente. Pon las dos manos sobre el vientre e inspira por la nariz. Tu vientre debe expandirse de modo que puedas sentir cómo se mueve bajo tus manos. Respirar hondo te ayudará a pensar antes de actuar para que puedas responder con autocontrol. .

Piensa antes de actuar.



**27 de octubre - 1 de  
noviembre**



**SABER CUÁNDO  
DETENERTE.**

**Proverbios de Salomón  
Proverbios 25:16**

# El Concurso: ¡Tú decides!

Autocontrol es decidir hacer lo que debes, aún cuando no quieres.



## Hablen de la historia bíblica

Abran la Biblia juntos y lean Proverbios 25:16 o miren juntos el video en la aplicación Parent Cue.

Preguntas para la participación

¿Con qué cosas es más difícil mostrar autocontrol?

¿Por qué a veces es difícil **saber cuándo parar?**

¿Qué puedes hacer cuando te cuesta mostrar autocontrol?

## Oración

"Dios, estamos muy agradecidos por todas las cosas asombrosas que nos das para disfrutar. Ayúdanos esta semana en las áreas en las que podríamos tener más autocontrol. Ayúdanos a confiar en Ti y a saber cuándo parar antes de que sea demasiado. Te amamos y oramos estas cosas en el nombre de Jesús. Amén".

## VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

Su divino poder, al darnos el conocimiento de aquel que nos llamó por su propia gloria y excelencia, nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir con devoción.

2 Pedro 1:3a, NVI

Parent Cue semanal →

# Autocontrol: elegir hacer lo que debes hacer incluso cuando no quieres hacerlo.

## DÍA 1

### Lee Proverbios 25:16

Este versículo da una idea bastante clara de por qué es importante el autocontrol. Si comes demasiado de algo sabroso, aunque sea tu comida favorita, vomitarás. Da demasiadas vueltas y caerás mareado. Conduce tu bici demasiado lejos bajo el sol abrasador y podrías desmayarte. ¡Tienes que saber cuando parar!

#### Ya es suficiente

Toma una botella de refresco vacía y quítale la etiqueta. Después, marca 18 líneas en el lado desde abajo hacia arriba. Debajo de cada línea, escribe una palabra del versículo en orden. Llena una jarra de agua y coloca la botella en el fregadero. Vierte con cuidado el agua de la jarra en la botella mientras dices el versículo. Cuando llegue arriba, sigue vertiendo. Esta es una imagen de lo que ocurre cuando ¡ya es suficiente! Vacía el agua y repite otra vez hasta que puedas decir el versículo para memorizar.

## DÍA 2

### Lee Proverbios 28:7

Demasiado de algo bueno es en realidad algo malo. Tus padres saben que esto es cierto. Por eso a menudo es tu mamá o tu papá quien te dice cuándo es la hora de apagar la tele, o te recuerda que te pongas protector solar, o limita la cantidad de helado en tu tazón.

No es que tu mamá o tu papá no quieran que te diviertas. Es que entienden que los límites pueden hacerte la vida mucho más fácil. Así que cuando tu adulto te diga: "Ya es suficiente" o "Es hora de parar", tienes que prestar atención para que las cosas buenas sean siempre cosas buenas.

#### Hablando de autocontrol

Entrevista a uno de tus padres. Pregúntales: ¿Hubo algún momento en que tenías mi edad y no mostraste autocontrol ni supiste cuándo parar? ¿Qué sucedió?



DAY 3

## Lee 2 Pedro 1:5-7

El autocontrol es elegir hacer lo que *debes* hacer, no lo que *quieres* hacer. Hacer lo que *quieres* es fácil. Hacer lo que es *correcto* o lo que *deberías* hacer no lo es.

Cuando te haces cristiano (un seguidor de Jesús), creces en tu fe, igual que creces más alto y más fuerte a medida que envejeces. A medida que crece tu fe, algunas cosas que antes eran difíciles se volverán más fáciles. No ocurre de la noche a la mañana, y no significa que siempre vayas a hacerlo bien. Pero Dios promete ayudarte

mientras

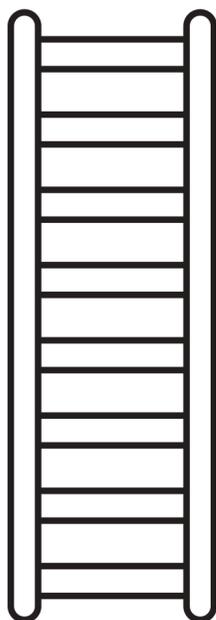
sigues a Jesús. Antes de que te des cuenta, todas

esas cosas que "*deberías*" hacer se volverán casi

tan

fáciles como todas las que *quieres* hacer.

Completa las palabras del banco de palabras en la escalera de abajo. Empieza con Fe en el peldaño inferior. Luego rellena las demás palabras del versículo de abajo arriba.



- Fe
- Bondad
- Conocimiento
- Autocontrol
- Fuerza
- Devoción
- Amabilidad
- Amor



DÍA 4

## Lee Gálatas 5:22-23

¿Cuál es tu fruta favorita? Para que tu fruta favorita crezca correctamente, tiene que proceder de un árbol o planta sanos. Mucha agua, luz solar y un suelo adecuado producen los frutos más jugosos y sabrosos.

El autocontrol es un fruto del Espíritu. Al leer la Biblia, orar y hablar con Dios, reunirte con tu grupo pequeño en la iglesia y hablar de Dios con tus padres, estás aprendiendo a crecer en el Espíritu y a producir buenos frutos como el amor, la alegría, la paz, la amabilidad, la bondad e incluso el autocontrol.

### Envoltorio de frutas

Agarra una fruta de la cocina. Busca un trozo de papel, escribe "Autocontrol" en el anverso y decora la página. Luego "envuelve" la fruta con el papel y vuelve a ponerla en el frutero.

Cuando un miembro de la familia vaya a agarrar una fruta, prepárate para explicarle cómo el autocontrol es un fruto del Espíritu.

## Debes saber cuándo parar.



**SEMANA 1**  
**Jesús es probado**  
**en el desierto**  
**(Lucas 4:1-13)**



**¿cómo te preparas?**

**SEMANA 2**  
**Tener**  
**autocontrol**  
**Proverbios**  
**12:18**



**¿Cómo pueden**  
**tus palabras**  
**cambiar las**  
**cosas?**

**David perdona**  
**la vida a Saúl**  
**(1 Samuel 24)**



**¿Cuándo has**  
**tenido**  
**autocontrol?**

**SEMANA 4**  
**Proverbios de**  
**Salomón**  
**Proverbios 25:16**



**¿Por qué es**  
**difícil**  
**parar?**