



# PENSAMIENTOS CENTRALES



# Introducción

Los padres son la mejor ayuda para educar las emociones de sus hijos, pero muchas veces ellos mismos se sienten un poco perdidos sobre como apoyarlos, es por lo que esta sección está diseñada con ideas, consejos prácticos para apoyarles en esa bella labor de ser padres. Quiero mencionarte tres pilares que están totalmente unidos a nosotros, Emoción, pensamiento y acción son parte de quienes somos y usaremos estos tres pilares para darte tips.

## Día 1

**Emoción:** Mientras buscamos comunicarnos abiertamente con nuestros hijos sobre asuntos del corazón, a veces asumimos que sus preguntas sobre el propósito de Dios en su vida y confiar en él están influenciados por nuestras actitudes y acciones que tenemos que hacerlo todo bien,

**Pensamiento:** ellos aprenderán a confiar en lugar de sentir todo el tiempo temor o duda si puedes comprender que sus dudas son una expresión de su deseo por marcar la diferencia y su miedo sobre si estarán a la altura de tus aspiraciones como papá o mamá.

**Recuerda lo que hacemos importa, sí, pero, no existe una fórmula que pueda predecir perfectamente la relación de confianza de nuestros hijos con Jesús.**



**iVersoPolis!**



Puedes hacer todos los planes que quieras, pero el propósito del Señor prevalecerá. *Proverbios 19:21* ✓✓

# Día 1


**Acción:** Cuando tu hijo está coloreando o dibujando y te pregunta ¿está bien así mami? Normalmente le contestas sí, porque no quieres limitar su creatividad o simplemente para que deje de preguntarte, ese es un buen momento para que conozca tu idea, yo pienso que un color más fuerte quedaría super bien, o a mí me gusta, pero ¿y a ti? Recuerda lo que hacemos importa, sí, pero, no existe una fórmula que pueda predecir perfectamente la relación de confianza de nuestros hijos con Jesús.

**Emoción:** Cuando veas que tu hijo comienza a sentirse enojado(a), recuérdale que haga una pausa.

**Pensamiento:** que tome un tiempo, y se pregunte ¿Por qué siento enojo? Que gritar solo hará que luego le duela la garganta, eso te incluye a ti, mamá o papá, podrías preguntarle ¿Cómo puedo ayudarte a controlar tu enojo y actuar de manera amorosa cuando estas enojado?

*física es una emoción. Quiere decir cómo se muestran las señales de ira o enojo en sus cuerpos, cómo su hijo la reconoce, cuando aparece esa señal poderosa, es hora de cambiar el rumbo de acción. Haz que haga un dibujo de su cuerpo, luego coloree dónde aparece, sale, vive la ira, etc., y cómo creen que podría verse. Los niños suelen dibujar mucho en*

**¿Cómo puedo ayudarte a controlar tu enojo y actuar de manera amorosa cuando estas enojado?**



**iVersoPolis!** ❤️ 😊 😊

“Mis amados hermanos, quiero que entiendan lo siguiente: todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse. 20 El enojo humano no produce la rectitud que Dios desea.”

Santiago 1:19-20 ✓✓

**Acción:** ¿Dónde vive el enojo? Un paso importante es comprender qué tan

*el área de las manos y la boca de la imagen diciendo “la ira explota de mis manos y, a veces, arroja juguetes” o “¡la ira grita fuera de mi boca con una voz muy fuerte!”.*

## Día 3

**Expresa el sentimiento antes de ofrecer perdón**

**Emoción:** Expresa el sentimiento antes de ofrecer perdón, en ocasiones tu hijo (a) ha hecho algo que resulto ser malo, vergonzoso o algo que honestamente puede decepcionarte, y casi siempre nuestra reacción es ¡Pide perdón! o ¡Discúlpate por ello! Un consejo antes de llevarlo al punto de pedir disculpas es identificar el sentimiento que está experimentando su hijo. ¿Está enojado, avergonzado o decepcionado?

**Pensamiento:** Él o ella necesita entender cómo le hizo sentir el incidente antes de poder perdonar.

**Acción:** Dale a tu hijo un globo de simulación. Pídale que piense en los sentimientos que expresó; ira, tristeza, vergüenza. Luego pídale que infle todos esos sentimientos en el globo de simulación. Dígale que el globo está atado a él o ella con una cuerda imaginaria. Cuando él o ella esté listo para dejar ir los sentimientos, entregue unas tijeras de simulación para cortar el hilo y liberar los sentimientos. Ayude a su hijo a imaginar el globo volando alto en el cielo. Cuando esté listo, imagine que el globo estalla suavemente, esparciendo gotas de amor y compasión a ambas partes. Recuérdele a su hijo que podría tomar más de una vez y que puede practicar la visualización tanto como quiera.



¡VersoPolis! ❤️ 😊 😊

“Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva la firmeza de mi espíritu.”

Salmos 51: 10



## Día 4

**Emoción:** Como papás te enfrentas a la nueva “normalidad y aceptación de la ideología de género”, ahora tu niño de preescolar viene y te dice : mi amigo tiene dos papás, y muchas veces es difícil poder dar una respuesta respecto a esto y además fortalecer la identidad de tu hijo varón o tu hija.

**Pensamiento:** Uno de los problemas que veo en muchas vidas de los preadolescentes es la lucha por encontrar la identidad, quieren ser Youtubers, Influencer, tiktokeros o tener muchos seguidores en instagram, porque idealizan esta vida.

**Acción:** *Ayuda a tu hijo (a) a reconocer el valor de uno a los ojos de Dios, comprender el alcance de su amor y también lo valioso y amado que es para ti.*

*Preguntas como ¿Sientes que no te valoramos tanto como nuestras ocupaciones o trabajos? , ¿tus amigos te demuestran que te valoran más? ¿Cómo lo hacen? ¿Qué puedo hacer para que te sientas valorado en casa por mi? Juntos, hagan una lista de las formas en que su hijo fue “hecho de manera maravillosa”. Luego, durante la semana, reafirme los dones y los rasgos de personalidad de su hijo.*

**¿Cómo puedo ayudarte a controlar tu enojo y actuar de manera amorosa cuando estas enojado?**



**¡VersoPolis!**



“Predica la palabra de Dios. Mantente preparado, sea o no el tiempo oportuno. Corrige, reprende y anima a tu gente con paciencia y buena enseñanza.”

2ª Timoteo 4:2



**Emoción:** Como padres, queremos lo mejor para nuestros hijos. Queremos que vivan vidas felices y saludables, mientras que también se mantienen alejados de los comportamientos de riesgo como el sexo, drogas, alcohol y ahora la influencia de los medios sociales. Recordarás aquel viral challenge de la ballena azul que afectó la vida de niños desde 8 años hasta adolescentes.

**Pensamiento:** Tus hijos se enfrentan a una era digital (quizá fuera de control). Durante esta semana tus chicos han aprendido acerca de tener una relación con Jesucristo de dentro hacia afuera. A medida que sus hijos crecen hacia la adolescencia, experimentarán mayores requisitos sociales. Dado que sus amigos los influenciarán gradualmente más y más, es importante darles muchas oportunidades para interactuar con otros adolescentes de hogares cristianos.

**Acción:** *Dios formó a sus hijos con talentos, habilidades y rasgos de personalidad especiales. Conoce a tus hijos íntimamente y tiene un gran plan para sus vidas. Pero la mayor responsabilidad esta en ti, si el deseo de tu corazón es que ellos sean una influencia positiva en otros, fortalece su autoestima, autonomía, confianza y cree en los sueños locos de tus hijos. Mi tip favorito es Escuche, pero no arregle. Los padres son excelentes para arreglar cosas. Podemos arreglar las rodillas doloridas, corazones rotos, las amistades desordenadas e incluso algunos proyectos difíciles de tarea. Pero nuestros hijos generalmente no necesitan que los arreglemos. Solo quieren que “entendamos” por lo que están pasando. Cuando vemos el mundo a través de sus ojos, somos más comprensivos y es más probable que nos escuchen cuando nuestros hijos nos necesitan.*

**Podemos arreglar las rodillas doloridas, corazones rotos, las amistades desordenadas e incluso algunos proyectos difíciles de tarea. Pero nuestros hijos generalmente no necesitan que los arreglemos. Solo quieren que “entendamos” por lo que están pasando.**



¡VersoPolis!



“Hermano, tu amor me ha dado mucha alegría y consuelo, porque muchas veces tu bondad reanimó el corazón del pueblo de Dios.”

Filemón 1:7



## Realiza este juego con tus hijos y vean que emociones reflejan hoy

### 😊 😊 Rompecabezas de cartón

1. Puedes hacerlos grande, medianos o chicos esto depende de cuanto cartón tengas.
2. Corta varias formas de ovalos dependiendo cuantas emociones quieras hacer. De preferencia que todas sean de una misma medida.
3. Decoralas de las emociones que elegiste y cuando esten listas corta por la mitad.

- \* Cartón
- \* Tijeras
- \* Marcadores



¡A divertirse creando nuevas caras!

Se un ejemplo para **TODOS** los  
creyentes, esta es una frase que deseo  
de corazón recuerdes,  
**NUNCA ES DEMASIADO JOVEN**  
para ser un ejemplo para los demás.



Impreso por "Los Niños Cuentan"  
[www.LosNinosCuentan.com](http://www.LosNinosCuentan.com)  
01-592-924-9041 01-800-839-1009 (México)  
Para hacer pedidos: [pedidos@losninoscuentan.com](mailto:pedidos@losninoscuentan.com)  
Guatemala: [pedidosguate@losninoscuentan.com](mailto:pedidosguate@losninoscuentan.com)  
Venezuela: [pedidosvenezuela@losninoscuentan.com](mailto:pedidosvenezuela@losninoscuentan.com)

**CARGANDO...**