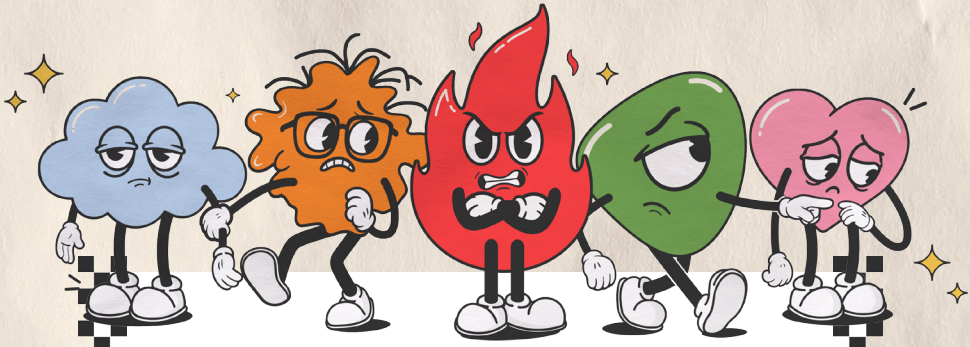
GUÍA FAMILIAR - 5 SEMANAS



Respuestas Bíblicas Para Tus Emociones

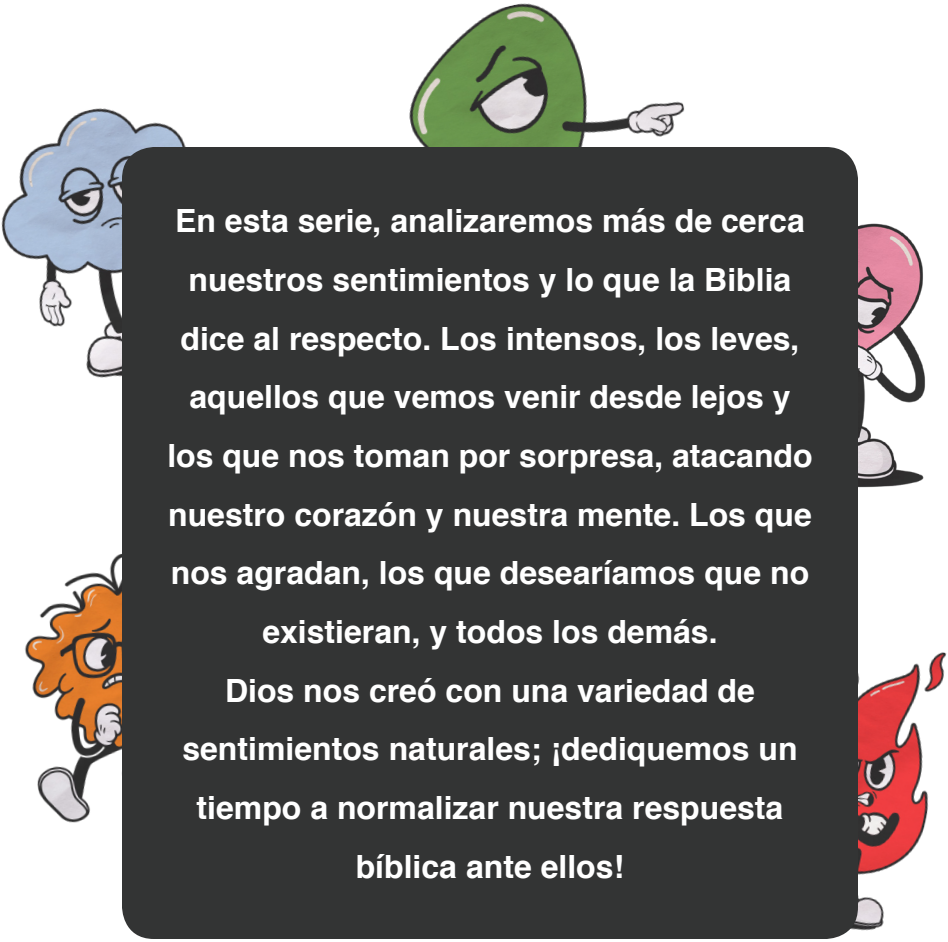
depresión

ansiedad

ira

envidia

vergüenza



En esta serie, analizaremos más de cerca nuestros sentimientos y lo que la Biblia dice al respecto. Los intensos, los leves, aquellos que vemos venir desde lejos y los que nos toman por sorpresa, atacando nuestro corazón y nuestra mente. Los que nos agradan, los que desearíamos que no existieran, y todos los demás.

Dios nos creó con una variedad de sentimientos naturales; ¡dediquemos un tiempo a normalizar nuestra respuesta bíblica ante ellos!

© Copyright 2026. A menos que se indique lo contrario, todas las citas de las escrituras tomadas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® Copyright © 1973 1978 1984 2011 por Biblica, Inc.™ Usado con permiso. Todos los derechos reservados en todo el mundo.

Citas de las escrituras marcadas (NTV) están tomadas de La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, copyright ©1996, 2004, 2015 por Tyndale House Foundation. Utilizado con el permiso de Tyndale House Publishers, una división de Tyndale House Ministries, Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

TABLA DE CONTENIDO

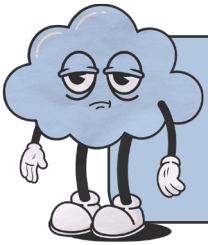
SEMANA 1
Sentirse Sin Esperanza 4

SEMANA 2
Sentirse Ansioso 7

SEMANA 3
Sentir Enojo 9

SEMANA 4
Sentir Envidia 12

SEMANA 5
Sentir Vergüenza 14



Sentirse Sin Esperanza

1

La Gran Idea:

Cuando el final de una lucha parece estar demasiado lejos, apoyémonos en Dios para que nos ayude a dar el primer paso.

Versículos Clave:

Lamentaciones 3:19-25, 32-33

Recuerda que estoy triste y no tengo hogar.
Recuerda la bebida amarga y el veneno que me diste.
Tengo bien presentes todos mis problemas
y me siento demasiado triste.
Pero nunca olvidaré algo
que siempre me dará esperanza.
El fiel amor del SEÑOR nunca termina;
su compasión no tiene fin,
cada mañana se renuevan.
¡Inmensa es su fidelidad!
Me digo:
"El SEÑOR es todo lo que tengo y necesito";
por eso siempre tendré esperanza en él.
El SEÑOR es bueno con quienes creen en él;
con los que lo buscan. Aunque causa sufrimiento
también tiene compasión y grande es su fiel amor.
Él no desea hacerle daño
ni causarle sufrimiento a la gente.

Compartir & Hacer:

Lee los versículos bíblicos de hoy y observa si logras identificar el patrón de lamentación (expresar nuestra tristeza o dolor) seguido de la manifestación de que nuestra esperanza está puesta en Dios.

¡JUGUEMOS A ALGO!

Se llama "Afortunadamente, Desafortunadamente" (o "Buenas Noticias, Malas Noticias", si resulta más sencillo).

Cómo jugar: Reúnanse dos o más personas (es ideal que sea un número impar, para que todos tengan la oportunidad de participar en ambos lados). Juntos, irán contando una historia, comenzando cada oración con las expresiones "afortunadamente/buenas noticias" o "desafortunadamente/malas noticias". El contenido de cada oración debe reflejar el sentimiento que implica la expresión inicial.

- Persona 1: Afortunadamente (luego, di algo para comenzar una historia).
- Persona 2: Desafortunadamente (añade algo a la historia).
- Persona 3: Afortunadamente (añade algo a la historia).
- Persona 1 (o la 4, según cuántas personas participen): Desafortunadamente (añade algo a la historia).

Continúen turnándose de esta manera hasta que sientan que han llegado al final de la historia. Pueden alargarla tanto como deseen o comenzar una nueva. Empiezan y terminan con "Afortunadamente".

Ejemplo 1:

- Afortunadamente, esta mañana me desperté con la luz del sol.
- Desafortunadamente, el sol calentaba tanto a través de la ventana que empecé a sudar.
- Afortunadamente, me di una ducha fría y dejé de sudar.
- Desafortunadamente…
- Afortunadamente…

Ejemplo 2:

- La buena noticia es que tengo una mesa limpia para hacer mis manualidades.
- La mala noticia es que no tengo materiales para hacerlas.
- La buena noticia es que hay una tienda cerca de mi casa.
- La mala noticia es…
- La buena noticia es…

Preguntas Para Reflexionar y Conversar:

1. Piensen y comenten sobre alguna situación en la que sientan que las cosas no están saliendo bien.
2. Piensen y comenten sobre alguna ocasión en la que sintieron que Dios les ayudó a superar un momento difícil.
3. ¿Qué tipo de paz o ayuda les brindó Dios? ¿Podría aplicarse a lo que estás viviendo ahora?
4. Cuando sientas que las cosas son difíciles, ¿qué clase de cosas puedes decirle a Dios?
5. ¿Qué clase de cosas crees que Él intenta decirte a ti? Si te resulta difícil responder a esta pregunta, vuelve a leer el versículo para memorizar. ¿Qué clase de cosas te diría una persona que te ama?

Versículo Para Memorizar:

Lamentaciones 3:19:
Aunque el Señor trae aflicción, también tiene misericordia. Su amor es grande.

Oración:

Querido Dios, cuando sienta que las cosas se ponen difíciles, ayúdame a confiar en Ti y en Tu amor por mí. Gracias por escuchar y responder siempre a mis oraciones. En el nombre de Jesús, amén.

NOTA PARA LOS PADRES:

Si les preocupa que el estado de ánimo de su hijo sea algo más que una simple tristeza pasajera, a continuación encontrarán algunos ejemplos de comportamientos que suelen observarse en niños con depresión. Por favor, busquen ayuda profesional si ustedes o su hijo tienen inquietudes sobre su bienestar:

- Sentirse triste, desesperanzado o irritable la mayor parte del tiempo.
- No querer realizar actividades divertidas o no disfrutarlas.
- Cambios en los hábitos alimenticios: comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- Cambios en los patrones de sueño: dormir mucho más o mucho menos de lo normal.
- Cambios en los niveles de energía: sentirse cansado y aletargado, o tenso e inquieto la mayor parte del tiempo.
- Dificultad para prestar atención.
- Sentirse sin valor, inútil o culpable.
- Mostrar conductas de autolesión o comportamientos autodestructivos.



Sentirse Ansioso 2

La Gran Idea:
Dios tiene el control del hoy y del mañana.

Versículos Clave:
Mateo 6:25-27
"Por eso les digo: no se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, qué se pondrán. ¿No es la vida más que la comida, y el cuerpo más que la ropa? Miren las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni almacenan en graneros; sin embargo, su Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas? ¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora a su vida?"

Mateo 6:34
"Así que no se preocupen por el mañana, porque el mañana traerá su propia preocupación. A cada día le bastan sus propios problemas".

Compartir & Hacer:
1. ¡Hablemos de los animales! En nuestro versículo bíblico de hoy, Dios dice: *"Miren las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni almacenan en graneros; sin embargo, su Padre celestial las alimenta".*
   - Menciona algunos animales salvajes y cómo Dios cuida de ellos.
   - Menciona algunos animales domésticos y cómo Dios nos utiliza a nosotros para cuidarlos.

2. Luego, Dios dice: *"¿No valen ustedes mucho más que ellas?".*
   - ¿Qué significa esto?
     (Dios ama a los animales, pero nos ama aún más a nosotros).
   - ¿Qué hace Dios para cuidar de nosotros?

3. Volviendo al principio del versículo bíblico, Dios dice: *"No se preocupen por su vida, por lo que van a comer o beber; ni por su cuerpo, por lo que se van a poner".*
   - ¿Cuáles son algunas de las cosas que te preocupan?
   - ¿De qué maneras provee Dios para ti?

Versículo Para Memorizar:

Mateo 6:34

"Así que no se preocupen por el mañana, porque el mañana traerá su propia preocupación. A cada día le bastan sus propios problemas".

Oración:

Amado Dios,
Te presentamos estas preocupaciones: _____.
Gracias por _____.
Te alabamos porque nos das lo que necesitamos y también mucho de lo que deseamos. Ayúdanos a comprender cuánto nos amas. En el nombre de Jesús, amén.

NOTA PARA LOS PADRES:

El término "ansiedad" se utiliza a menudo como sinónimo de preocupación, estrés o inquietud. Es importante distinguir entre la ansiedad —que puede tener un trasfondo clínico— y la preocupación o el estrés cotidiano. Si te preocupa que esta inquietud sea algo más que una preocupación normal, aquí tienes algunas preguntas que puedes hacerles a tus hijos. Por favor, busca ayuda profesional si tú o tu hijo tienen inquietudes sobre su bienestar:

- He notado que últimamente has mencionado este tema con más frecuencia. ¿Quieres hablar más al respecto para que pueda ayudarte a entenderlo mejor?
- Me he dado cuenta de que te sientes preocupado(a). ¿Hay algo que ya no quieras hacer, o que ya no te resulte divertido, y que te gustaría cambiar?
- ¿Qué es lo que te resulta más difícil en este momento?
- ¿Cuándo notas más esta sensación?
- ¿Qué te ayuda a sentirte más tranquilo/a?
- ¿Hay algo que estés evitando porque te resulta demasiado abrumador?
- ¿Te ayudaría hablar con alguien ajeno a nuestra familia?



Sentir Enojo

3

La Gran Idea:

Dios es más grande que nuestros sentimientos de enojo.

Versículos Clave:

Efesios 4:17-32 (ICB)

En el nombre del Señor, les digo esto. Les advierto: no sigan viviendo como aquellos que no creen. Sus pensamientos no valen nada; no entienden. No saben nada porque se niegan a escuchar; por eso, no pueden tener la vida que Dios ofrece. Han perdido el sentido de la vergüenza y dedican sus vidas a hacer el mal. Cada vez desean más realizar todo tipo de acciones malvadas. Pero lo que ustedes aprendieron en Cristo no es así. Sé que han oído hablar de Él y que están en Él; por lo tanto, se les ha enseñado la verdad. Sí, la verdad está en Jesús. Se les enseñó a dejar atrás su "viejo yo", a abandonar la forma de vida malvada que llevaban antes. Ese viejo yo empeora cada vez más, porque las personas se dejan engañar por los deseos malvados que quieren satisfacer. Pero a ustedes se les enseñó a renovarse en su interior, a convertirse en una persona nueva. Esa nueva persona ha sido creada a imagen de Dios, para ser verdaderamente buena y santa.

Por lo tanto, dejen de decir mentiras. Díganse la verdad unos a otros, ya que todos formamos parte de un mismo cuerpo. Cuando sientan enojo, no pequen; y no permitan que el enojo dure todo el día. No le den al diablo una oportunidad para vencerlos. Si alguien robaba, debe dejar de hacerlo y empezar a trabajar, usando sus manos para realizar algo bueno; así tendrá algo que compartir con los necesitados.

Al hablar, no digan cosas que hagan daño. Digan, más

bien, lo que los demás necesitan: palabras que les ayuden a fortalecerse. De este modo, lo que digan será de provecho para quienes los escuchan. Y no entristezcan al Espíritu Santo; el Espíritu es la prueba de Dios de que ustedes le pertenecen. Dios te dio el Espíritu para mostrar que Él te hará libre cuando llegue el momento. No seas amargado, ni te enojes, ni pierdas la calma. Nunca grites con enojo ni digas cosas que lastimen a los demás. Nunca hagas nada malo. Sé amable y cariñoso con los demás. Perdónense unos a otros, tal como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

Compartir & Hacer:

¿Alguna vez has escuchado a alguien decir que otra persona tiene la "mecha corta"? ¿Qué crees que quisieron decir con eso? (Una "mecha" es el cordón o hilo que se conecta a un artefacto explosivo, como dinamita o fuegos artificiales).

Una persona con la "mecha corta" es alguien que "explota" de enojo muy rápidamente; esto puede hacer que, a veces, lastime a quienes la rodean con sus palabras o acciones.

Para alguien que va a encender un artefacto explosivo, tener una mecha corta sería algo malo. ¿Por qué es importante usar una mecha larga? (Las mechas largas son buenas porque le dan a la persona tiempo suficiente para ponerse a salvo antes de que el artefacto explote).



Mecha larga



Mecha corta

Lee Santiago 1:19-20

"Mis queridos hermanos y hermanas, tengan esto en cuenta: todos deben estar dispuestos a escuchar, ser lentos para hablar y lentos para enojarse, porque el enojo humano no produce la justicia que Dios desea".

1. ¿Alguna vez has estado tan enojado que dijiste (o hiciste) algo de lo que después te arrepentiste? ¿Por qué te arrepentiste?

2. ¿Alguna vez alguien ha estado tan enojado contigo que te ha dado un poco de miedo? ¿Cómo te hubiera gustado que reaccionara esa persona?
3. ¿Alguna vez has sentido enojo, pero te has detenido un momento antes de responder?
4. ¿Qué cosas puedes hacer para «hacer una pausa» cuando sientas enojo, antes de explotar contra alguien o algo?

Versículo Para Memorizar:

Efesios 4:31-32 ICB

No sean amargados, ni se enojen, ni pierdan la calma. Nunca griten con enojo ni digan cosas que lastimen a los demás. Nunca hagas nada malo. Sé amable y cariñoso con los demás. Perdónense unos a otros, tal como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

Oración:

Dios querido, gracias por mostrarnos cómo vivir a través de Tus palabras en la Biblia. Ayúdanos a mostrar amor a las personas, incluso cuando sintamos enojo en nuestro interior. Ayúdanos a controlar nuestras emociones de una manera positiva. En el nombre de Jesús, amén.





Sentir Envidia

4

La Gran Idea:
Dios provee, por lo que la envidia no tiene sentido.

Versículos Clave:
Números 11:4-9 GNT

Compartir & Hacer:
Lean los versículos clave en un orden distinto al habitual.

Versículos 7-9

El maná era como semillas pequeñas, de un color amarillento blanquecino. Caía sobre el campamento durante la noche, junto con el rocío. A la mañana siguiente, la gente salía a recogerlo, lo molía o machacaba hasta convertirlo en harina, luego lo hervía y preparaba tortas planas. Tenía el sabor de un pan horneado con aceite de oliva.

1. ¿Qué era el maná?
2. ¿Cuándo llegaba al campamento o al pueblo?
3. ¿De dónde provenía?
4. ¿Qué hacía la gente con él?
5. ¿A qué sabía?
6. ¿Con qué frecuencia recibían este maná?

Versículos 1-6

Había extranjeros viajando con los israelitas. Estos sentían un deseo intenso de comer carne, e incluso los propios israelitas comenzaron a quejarse: "¡Ojalá pudiéramos comer algo de carne! En Egipto comíamos todo el pescado que queríamos, y no nos costaba nada. ¿Recuerdan los pepinos, las sandías, los puerros, las cebollas y los ajos que teníamos? Pero ahora nuestras fuerzas se han agotado. ¡No hay nada para comer, nada más que este maná, día tras día!".

1. ¿De qué se quejaba la gente?
2. ¿Qué alimentos ricos recordaban?
3. ¿Por qué se quejaban?
4. ¿Se habían quedado sin comida (sin maná) o simplemente se estaban quejando porque querían otra cosa?
5. ¿Te quejas alguna vez de la comida?
6. ¿Alguna vez te quejas de tener solo…
   - un patinete o una bicicleta (cuando otros tienen un patinete a motor o una bicicleta motorizada)
   - un televisor (cuando otros tienen varios, o acceso a ciertos servicios de *streaming*)
   - la ropa equivocada
   - los lápices equivocados
   - el/la _____ equivocado/a
7. ¿Cómo podemos estar contentos con lo que Dios (y nuestras familias) nos proveen, sin sentir envidia por algo que otra persona tiene?

Versículo Para Memorizar:

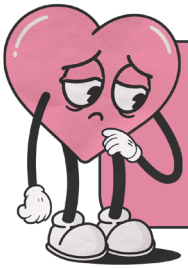
Proverbios 14:30

El corazón en paz da vida al cuerpo, pero la envidia corroe los huesos.

Oración:

Amado Dios, gracias por proveernos tantas cosas. Ayúdanos a estar contentos con lo que tenemos y a esforzarnos por conseguir lo que deseamos. Cuando sintamos envidia, ayúdanos a recordar las maneras en que Tú cubres nuestras necesidades. En el nombre de Jesús, amén.





Feeling Shame

5

La Gran Idea:
La vergüenza quiere que vivas en la oscuridad, pero Dios te llama a vivir en la luz.

Versículos Clave:

Lucas 8:47-48
Entonces la mujer, al ver que no podía pasar inadvertida, se acercó temblando y cayó a sus pies. En presencia de toda la gente, contó por qué lo había tocado y cómo había sido sanada al instante. Él le dijo: "Hija, tu fe te ha sanado. Vete en paz".

Romanos 13:12
La noche está por terminar; el día está por llegar. Por tanto, dejemos a un lado las obras de la oscuridad y revistámonos con la armadura de la luz.

Juan 3:21
Pero el que practica la verdad se acerca a la luz, para que se vea claramente que lo que ha hecho ha sido realizado en presencia de Dios.

Compartir & Poner En Práctica:

Culpa... vs. Vergüenza...

es como un detector de humo o el dolor físico. Si tocas una estufa caliente, te duele la mano y, por eso, la retiras. La culpa duele por un momento para que sepas que debes reparar lo que has estropeado.

te dice que has hecho algo tan malo que necesitas esconderte de Dios y de los demás, porque crees que Dios (o los demás) no te amarán o no te perdonarán.

1. ¿Entiendes la diferencia entre la vergüenza y la culpa? Da algunos ejemplos de cada una.
2. El enemigo de Dios quiere mantenerte en la oscuridad, lo que significa que no compartes aquellas cosas que te causan culpa o vergüenza. ¿Por qué crees que sucede esto?
3. ¿Alguna vez has sentido que vivías constantemente con culpa por cosas que has hecho? ¿Cómo te sentiste?
4. ¿Cómo sería tu vida esta semana si vivieras sin vergüenza: confesando a alguien (o a Dios) cada mala acción que cometiste e intentando reparar el daño? ¿Cómo crees que te haría sentir esto? ¡Pruébalo y compartan sus experiencias entre ustedes!

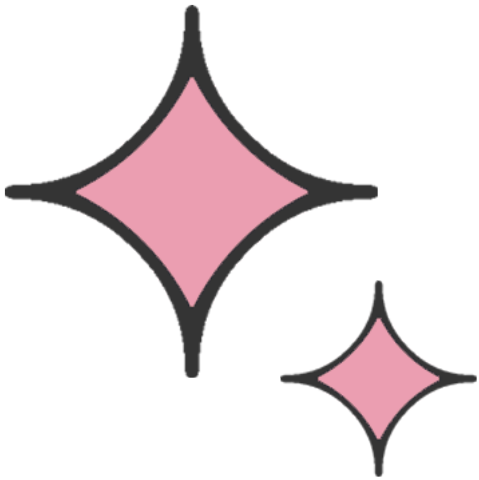
Versículo Para Memorizar:

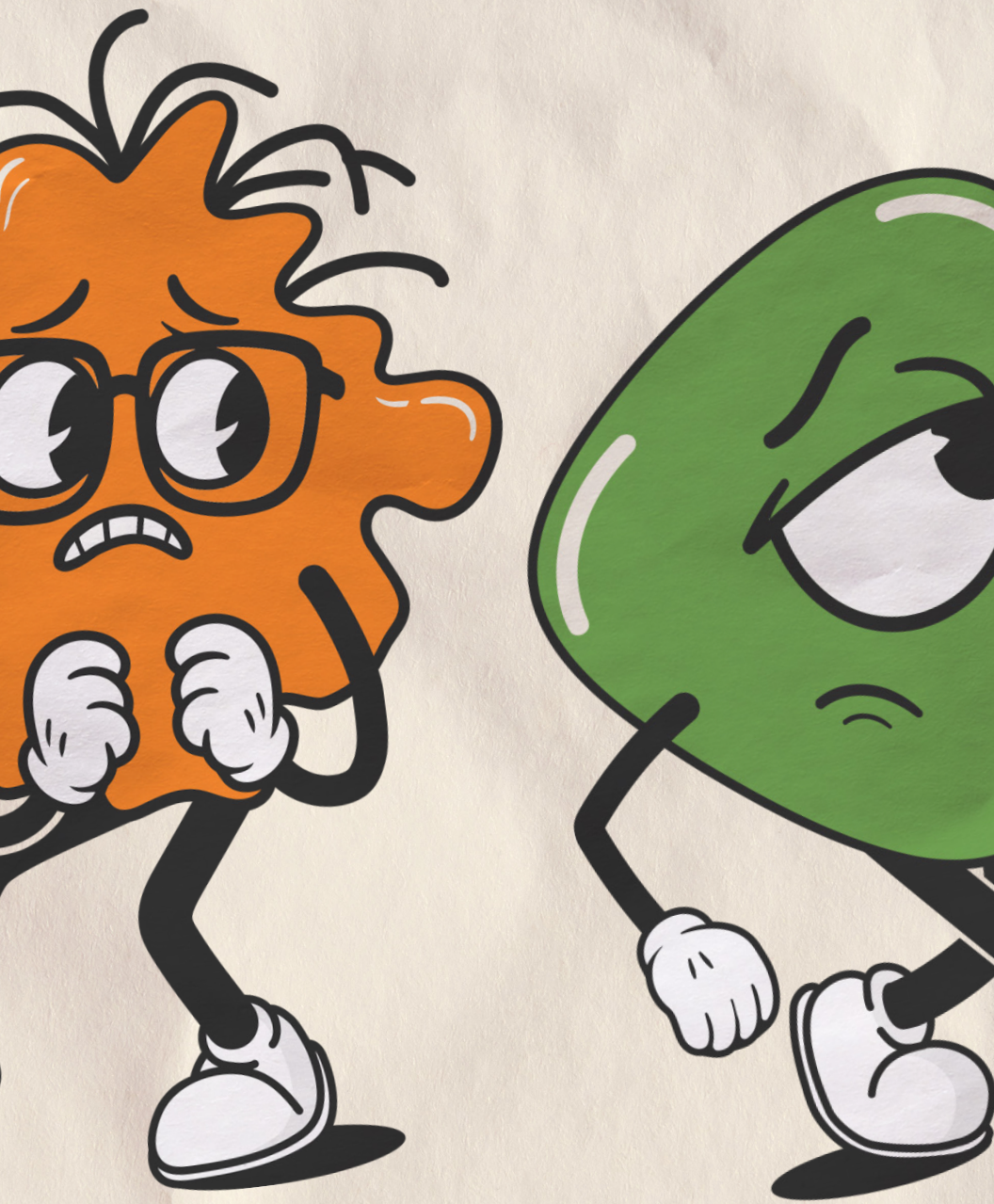
Juan 3:21

Pero el que practica la verdad se acerca a la luz, para que se vea claramente que lo que ha hecho ha sido realizado ante los ojos de Dios.

Oración:

Amado Dios, gracias por perdonarme siempre cuando acudo a Ti con mi culpa y mi vergüenza. Sé que a veces hago cosas incorrectas; ayúdame a hacer lo que Tú quieres que haga. Ayúdame a ser una luz para otros que se sienten mal consigo mismos. En el nombre de Jesús, amén.





SUNNYBROOK
community church

5601 Sunnybrook Drive
Sioux City, Iowa 51106
www.sunnybrookchurch.org