

4^{to} TRIMESTRE DE 2019

60

JUVENILES

Llave Maestra

Navidad Teen:
proyecto solidario



LOS DEBERES DE UN DISCÍPULO

De acuerdo con el doctor George Barna, los deberes de un discípulo de Cristo se caracterizan por seis principios.

1. **Los discípulos tienen la convicción de su salvación por la gracia de Cristo.**

Todas las personas son invitadas a seguir a Jesús, pero el verdadero discípulo se arrepiente de sus pecados y recibe a Jesús como su Salvador personal. Si eso no ocurre, será imposible tener una comunión personal con Cristo.

George Barna, *Growing True Disciples: New Strategies for Producing Genuine Followers of Christ* (Colorado Springs, CO: WaterBrook Press, 2001), pp. 20-23.

2. **Los discípulos comprenden los deberes de la vida cristiana.**

¿Cómo podemos invitar a otros y emocionarlos para vivir una vida que nosotros mismos no comprendemos? Los principios de la vida cristiana necesitan ser aprendidos y vividos.

3. **Los discípulos obedecen la ley de Dios y sus mandamientos.**

Debemos vivir de un modo fiel, coherente y armonioso, y profesar la religión.

4. **Los discípulos representan a Dios en el mundo.**

Los discípulos son embajadores del cielo y deben vivir honrando y glorificando el nombre de Cristo en cualquier lugar en donde les toque estar.

5. **Los discípulos sirven a las demás personas.**

Cristo vivió una vida de pleno servicio y ayuda a los demás. Si aprendemos de él, velaremos por las necesidades de las personas con amor y sensibilidad.

6. **Los discípulos reproducen a Cristo en sus vidas.**

El verdadero discípulo debe incorporar a Cristo en su vida y ministerio, y evangelizar como Jesús lo hizo.

Que Dios nos bendiga, ¡que estos principios sean una realidad en nuestro discipulado y en nuestra caminata cristiana!

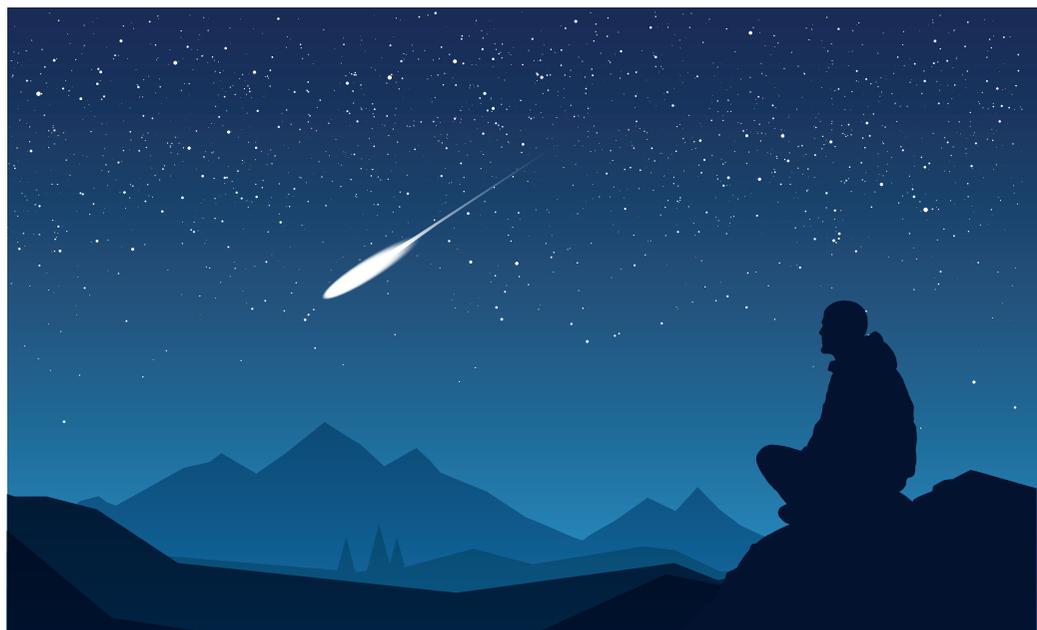
GLÁUCIA CLARA KORKISCHKO, líder del Ministerio del Niño y del Ministerio del Adolescente, División Sudamericana.



Por una estrella

Me asombra encontrar estrellas por todos lados. Si uno presta atención, ellas están allí; a veces a la vista, otras como escondidas. Pareciera que el mensaje que Dios quiere transmitirme es que no me olvide de ellas. Tal vez, por eso, las dejó en abundancia en el cielo, pero también en la tierra y en el mar. ¡Sí! Porque no solo en el cielo hay estrellas.

Cuando me detengo a recoger estrellas de mar, o a mirar el cielo nocturno y despejado, o a cortar algunas frutas y flores, esto hace que me pregunte constantemente ¿qué lección necesito aplicar a mi vida? Si estoy caminando por la playa, encontrar una estrella (asteroideas), es como un premio o un regalo. Si tengo posibilidad de estar frente a un cielo abierto y alejada de la



Shutterstock.

LLAVE MAESTRA

Ideas y proyectos para desarrollar con niños y adolescentes.

DIRECTORA: Vicky de Caviglione
E-mail: llave.maestra@adventistas.org.ar

JUVENILES

4^{to} Trimestre de 2019 Año A

REDACTORAS:

Marlene Ocampo	CUNA e INFANTES
Cuca Lapalma	PRIMARIOS
Melanie Justet	INTERMEDIARIOS
Emilia Silvero de Steger	JUVENILES

MANUALIDADES: Gisela Steckler de Mirolo.

CORRECTORA Y ASESORA: Beatriz W. de Juste

DISEÑADOR: Arturo Krieghoff
E-mail: artk@hotmail.com

Ilustración de tapa: Shutterstock.

Editado e impreso por la UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, en su Centro de Aplicación EDITORIAL IMPRENTA UNIÓN Km 19 Carretera Central, Naña, Lima, Perú. Tel.: (01) 618-6301, e-mail: prenprensa@imprentaunion.com
JOB 25618-19 UNIÓN® - IMPRESO EN EL PERÚ
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2019-NNNNNN
Agosto, 2019

ciudad, en horas de la noche, mi vista alcanza a percibir, lo que a mí me parece incontables y brillantes estrellas. Pero lo que me resulta más atractivo es cuando corto a la mitad por su circunferencia una manzana (pera o membrillo), porque con seguridad adentro se esconde una estrella. ¡Qué Dios tan único tengo! Un Dios que tiene el don de sorprenderme y dejarme recordatorios, hasta en los más mínimos detalles, de su amor y de lo que quiere para mí.

Sé que él no pretende que me conforme con solo mirar las estrellas. Quiere que vaya más allá de ellas porque prometió buscarme y llevarme en el viaje más hermoso, atravesando las galaxias, planetas y obviamente estrellas. Pero más que eso, él quiere que lleve una de ellas en mi cabeza, colocada en una corona. Así lo dice el canto: “Cuando llegue al hogar de la dicha sin par, la

corona de estrellas tendré”. ¡Eso sí que es un privilegio! Me gusta lo que dice Elena de White: “En el cielo no habrá ningún salvado con una corona sin estrellas. Si entráis allí, habrá algún alma en las cortes de gloria que ha entrado por vuestro intermedio”. ¡Cómo me gustaría que un niño y/o adolescente se convierta en mi estrella!

En la Biblia hay una promesa impresionante: “El que hubiere vencido, recibirá la estrella de la mañana” (Apoc. 2:26-28). Y esa estrella no es más que Jesús mismo, también presentado como la Estrella de la mañana. ¡Qué inmejorable regalo!

¡Cuántas lecciones! Y todo por una estrella. ¡Que todos podamos recibir este maravilloso regalo!

VICKY DE CAVIGLIONE, directora del MN y MA de la Unión Argentina.

¿CÓMO DISCIPLINO A MI HIJO ADOLESCENTE?

En primer lugar, es importante comprender que los hijos necesitan (y en el fondo lo desean) que se les fijen límites. Por lo tanto, te invito a que establezcas reglas y te asegures de que tu hijo las entiende. Algunos padres sienten que aman demasiado a sus hijos como para ponerles límites y disciplinarlos, pero, en realidad, en esos casos, los hijos tienen la impresión de que sus padres no se interesan por ellos.

Al momento de colocar las reglas, deja que tu hijo exprese lo que piensa sobre las reglas familiares. Si te pide, por ejemplo, que lo dejes llegar más tarde, escúchalo mientras expone sus razones. El adolescente que se siente escuchado estará más dispuesto a respetar las decisiones de sus padres —sea que esté de acuerdo o no— y a obedecerlas.

(PRINCIPIO BÍBLICO: Santiago 1:19).

Poner límites y disciplinar a un adolescente no es lo mismo que con un niño. Decir “porque yo lo digo” solo traerá resentimiento y rebeldía. Cuando tomes una decisión, explícale a tu hijo el por qué. Aun si no queda muy contento, lo más seguro es que agradezca tener padres razonables dispuestos al diálogo. Recuerda que tu hijo adolescente está en camino a ser adulto. Y algo que lo ayudará a convertirse en un adulto responsable es que establezcas normas razonables y las comentes con él. **(PRINCIPIO BÍBLICO: Proverbios 22:6).**

Aun cuando las reglas sean razonables y consensuadas, muchos jovencitos deciden no obedecer. ¿Qué hacer entonces?

Compartimos a continuación algunos consejos generales para disciplinar a un hijo adolescente:

- **NUNCA CASTIGUES CUANDO ESTÉS ENOJADO.** En el calor del momento puedes decir algo de lo que te arrepentirás más tarde o puedes establecer una restricción demasiado severa.
- **NUNCA IMPONGAS UN CASTIGO QUE NO ESTÁS PREPARADO PARA CUMPLIR.** Piensa con anticipación las posibles reacciones de tu adolescente frente a la disciplina que quieres impartirle y si el resultado será positivo. Además, asegúrate de poder cumplir con lo que dices. No cumplir dañará tu credibilidad y reforzará el comportamiento que intentas castigar.
- **LAS CONSECUENCIAS DE CORTO PLAZO DAN MEJORES RESULTADOS.** La mayoría de los castigos pierden su efectividad si duran más de veinticuatro horas.
- **NO UTILICES LA CULPA COMO UN MEDIO DE DISCIPLINA.** No es conveniente decir, por ejemplo: “¿Cómo puedes salir en público luciendo así, con todos esos agujeros en tus pantalones? ¡Todos van a

pensar que soy mala madre!” La culpa no logrará los resultados deseados.

- **AYUDA AL ADOLESCENTE A APRENDER DE SUS ERRORES.** Confrontar a un adolescente, por una falta de conducta, no tiene que convertirse en una inquisición ni en una investigación policial. Se debe establecer un diálogo. Para que un adolescente aprenda de sus errores, primero tiene que reflexionar en lo que hizo y los motivos para hacerlo. El siguiente paso es replantear y aclarar el problema, luego ayudarlo a buscar una o más soluciones.
- **APLICA DISCIPLINA DE FORMA CONSTANTE.** Cuando los padres imparten un castigo al azar, están reforzando el comportamiento negativo. Ser inconstante puede confundir al adolescente y crear falta de respeto hacia los padres. Poner las reglas por escrito puede ser positivo. Ten en cuenta que, al tratar con tu hijo o hija adolescente, debes priorizar lo que deseas controlar; el hogar no debe ser un campo de batalla por el poder constantemente. Esto no es saludable para los hijos ni para los padres.

Recuerda pedir sabiduría del Cielo para poner los límites y disciplinar a tus hijos. ¡Esto hará la diferencia!



No olvides fotocopiar esta sección y compartirla con los padres de tus juveniles.

Generación



Shutterstock.

GTEEN EN MARCHA

RENOVACIÓN VISUAL

¡Llegamos al último trimestre del año! Renueva y alegra tu Base con creativas y coloridas guirnaldas. Te sugerimos elegir y realizar, junto con los adolescentes, divertidas formas para las guirnaldas. Seguramente disfrutarán de prepararlas ellos mismos.

GUIRNALDAS DECORATIVAS DE PAPEL



Gisela Steckler.

Cortar tiras de fliselina o tela no tejida en tonos verdes, marrones y *animal print* y anudarlos a una sogá. ¡Y a decorar!

PARTES DEL PROGRAMA “GENERACIÓN TEEN”

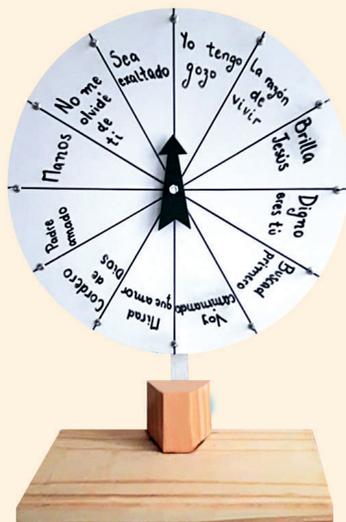
RECEPCIÓN

9:20 ADORACIÓN TEEN:
Momentos de alabanza

RULETA DE ALABANZAS

Para este trimestre, te proponemos que los adolescentes puedan realizar un listado de sus alabanzas favoritas. Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de expresar sus preferencias. Luego, escribe los títulos de las alabanzas seleccionadas en la ruleta de alabanzas. Cada sábado, diferentes jovencitos la podrán hacer girar y cantar, de formas variadas, alabanzas a Dios. Utiliza un disco (del tamaño de una pizzera) de acrílico o algún otro material como fibrofácil de 3 mm.

Teen



Pega por detrás un rulemán para que la ruleta gire. Puedes utilizar descartes de madera para hacer

la base y el soporte de la ruleta. Para los “topes” de la ruleta utiliza remaches pop sin cortar.

9:40 “NOTICIERO TEEN”

- Informe de eventos de la Base, de la iglesia local o del territorio.
- Utiliza estos minutos para mencionar algún testimonio de las acciones de G148Teen, realizadas por la Base, y agradece la participación de todos.
- Saluda en forma especial a las visitas, entrégales un recuerdo con la marca de Generación 148 Teen. Invítalos para el próximo encuentro y para las acciones de la Base.
- Celebra los cumpleaños de manera personal e interesante.
- Menciona a los alumnos que no han venido y planeen una visita.

9:50 “EN MISIÓN”: Informe misionero

Este cuarto trimestre, las ofrendas están destinadas a la División Africana Centro – Oriental.

PROYECTOS MISIONEROS:

1. Expandir los servicios de salud en la Clínica Adventista de Kinshasa, República Democrática del Congo.
2. Construir tres auditorios en la Universidad Adventista Philip Lemon, en la República Democrática del Congo.
3. Construir un pabellón de aulas en la Universidad Adventista de Goma, República Democrática del Congo.
4. Abrir sede de la misión en Wau, Sudán del Sur.
5. Establecer la Escuela Secundaria Adventista de Juba, Sudán del Sur.
6. Construir el Hospital Adventista de Kisumu, Kenya.
7. Construir cuatro aulas de Escuela Sabática para niños en Etiopía.

9:30 “EN CONEXIÓN”

DIARIO DE ORACIÓN

El momento de oración como Base es muy importante pero, en muchas ocasiones, los adolescentes pueden sentir vergüenza de compartir sus pedidos personales con los demás. Como un buen ejercicio, para fortalecer la oración privada, anímalos a comenzar un diario de oración. Pueden realizar la experiencia por dos semanas. Para ello, imprime la hoja que se presenta más abajo (14 copias: una para cada día de la semana) para cada uno de los miembros de la Base. Puedes elaborar tapas en cartulina de colores o goma Eva (Foami), poniendo en la portada: “Mi diario de oración”, y debajo el nombre del adolescente.

Habla con los jovencitos sobre la importancia de dedicar cada día un tiempo para hablar con Jesús. Al siguiente sábado, pregunta cómo fue la experiencia y anímalos a continuar. Pasadas las dos semanas,

realicen una evaluación en grupo y, si están de acuerdo en continuar, provee más copias para agregar al diario.





Ideas para enriquecer el momento del misionero:

- Comparte, con tu Base, curiosidades de los países a los cuales se destinarán las ofrendas del decimotercer sábado (ver curiosidades).
- Lleva objetos típicos o imágenes de África fáciles de conseguir. Por ejemplo: telas coloridas, tambor, artesanías, etc.
- Practiquen juntos algunas palabras y saludos en los idiomas oficiales de estos países. Ejemplos de palabras en lingala (Congo):
 - Buenos días / Buenas noches: **Mbote**
 - Bienvenido: **Likambote**
 - Me llamo...: **Kombo na ngai...**
- Prepara un receptáculo de ofrendas alusivo a África.



Tambor para juntar las ofrendas



REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO

■ La República

- Democrática del Congo se encuentra ubicada justo en el centro de África.
- Es un país número dos en muchas cosas: Es el segundo país más extenso del continente, el segundo más pobre del continente y el río Congo es el segundo más caudaloso del mundo.
- Su riqueza en diamantes, petróleo y cobalto ha llevado a su población a vivir en la pobreza y a enfrentamientos contra las grandes potencias.
- Esta república es muy rica, no solo en recursos minerales. En el país se hablan 242 lenguas; cuatro de ellas son oficiales (francés, kikongo, lingala y luba). Sin embargo, el 61,2% es analfabeto.
- Los congoleños son simpáticos y

muy hospitalarios. Sean pobres o ricos, comparten lo que tengan para comer y un lugar para dormir.

SUDÁN DEL SUR



- Sudán del Sur es el país más joven del mundo: El 7 de febrero de 2011 se proclamó como

estado soberano la República de Sudán del Sur.

- Es un país muy pobre con un subsuelo rico. Los ingresos del petróleo constituyen más del 98% del presupuesto del gobierno de Sudán del Sur, pero aun así es uno de los países más pobres del mundo.
- El significado de los colores de su bandera son los siguientes: las franjas negras hacen alusión a la raza negra, el rojo su sangre y las tierras fértiles están representadas con el color verde, con pequeñas franjas blancas que significan la paz. En cuanto al triángulo



Curiosidades de la División Africana Centro Oriental

azul representa el Nilo y la estrella amarilla, la unión de los 10 estados que forman el país.

- El inglés y el árabe son los idiomas principales de Sudán del Sur. Además de estos dos idiomas, existen alrededor de 100 lenguas diferentes más.



KENYA

- En Kenya se encuentra Masai Mara, la reserva natural con más animales salvajes por metro cuadrado del mundo. Se pueden observar todo tipo de animales: leones, leopardos, búfalos, elefantes, hipopótamos, jirafas, cocodrilos. Además, de junio a setiembre, se produce “la gran migración”, donde miles de ñus, cebras y antílopes se desplazan desde Serengueti a Masai Mara, en busca de pastos verdes.
- Existen 42 grupos étnicos, cada uno con sus costumbres, indumentarias y tradiciones. Las tribus mayoritarias son kikuyu, meru, kalenjin, luyha, luo, kisii,

kamba, swahili, masai y turkana.

- Kenya es la cuna de los mejores maratonistas del mundo.
- El turismo, especialmente los safaris, es la principal fuente de ingresos del país. “Safari” significa viaje en swahili, y es una de las lenguas oficiales del país, junto al inglés.
- Al ser madres, a las mujeres se las llama “mamá”, más el nombre de su primer hijo o hija.
- La comida más común es el “ugali”, una pasta hecha con harina de maíz que se combina con carne o verduras.



ETIOPÍA

- Su nombre oficial es República Democrática de Etiopía. Los griegos le dieron el nombre de “Aithiopiaa”, que significa “el país de los rostros quemados”.
- El calendario de Etiopía se compone de 13 meses: 12 meses de 30 días y uno de 5 ó 6 días. Es decir, ¡llevan siete años y medio de retraso! En este momento allí es el

año 2012 y, además, su hora cero es a las 6:00 de la mañana.

- Una de las tribus más famosas es Los Mursi. Las mujeres son conocidas por colocarse, desde pequeñas, un plato en el lóbulo de la oreja o en el labio inferior.
- Es un país con pluralidad y gran tolerancia religiosa: los cristianos (ortodoxos, protestantes y católicos) representan el 61,6% de la población del país, los musulmanes el 32,8%, y las creencias tradicionales, sobre todo animistas, el 5.6%.



4º TRIMESTRE 2019: "LA REALIDAD EN LA BIBLIA"

LECCIÓN 2: "Oración de poder"

Déjate guiar. Puedes utilizar esta actividad para ilustrar la confianza que debemos tener en Dios. Pide que el grupo se divida en parejas y se coloquen en un extremo de la sala. Una persona de cada pareja deberá cerrar los ojos o tenerlos vendados mientras el otro lo guiará, solo con su voz, hasta el otro extremo de la sala; de regreso deberán intercambiar roles. Realiza una aplicación sobre cómo, aunque no podemos ver a Dios, sí podemos escuchar su voz y confiar en que él nos guía.

LECCIÓN 4: "Pegar la vuelta"

Aplicación. Esta actividad puede ser especialmente útil para la enseñanza de temas complejos, como el arrepentimiento y el perdón de Dios. Prepara dos frascos de vidrio transparente, uno con dos tazas de agua y el otro con una taza de cloro o lejía. También necesitarás yodo o desinfectante antiséptico.

Coloca etiquetas en los frascos, una que diga "Tú", en el frasco con agua; y otra que diga "arrepentimiento", en el frasco con cloro o lejía. Muestra el frasco con agua a la clase. Explica que muchos jovencitos obedecen a Dios y son como un frasco con agua pura y limpia. Luego explícales que todos cometemos errores.

Comienza enumerando los pecados comunes que los miembros de la clase hayan podido cometer. Por ejemplo: "Contestar mal a los padres", "ser cruel con alguien en la escuela" o "mentir".

Deja caer gotitas de yodo mientras nombras diferentes pecados; el agua se teñirá cada vez más.

Señala a la clase lo oscuro que se ha vuelto el agua. Explica que Dios puede limpiarnos si nos arrepentimos de corazón.

Muestra el frasco con la etiqueta "Arrepentimiento", que contiene el cloro. Vierta el contenido del frasco de cloro en el primer frasco que contiene el agua teñida con yodo. Pronto el yodo se disipará y el agua quedará limpia nuevamente.

Aplicación: Cuando cometemos errores y pecamos, Dios nos invita a arrepentirnos. Él promete perdonar todos nuestros pecados y limpiar nuestro corazón completamente.

LECCIÓN 6: "Es demasiado, Saúl"

Tarta de humildad: Esta actividad puede ser realizada para enfatizar la importancia de la humildad, en contraste con la arrogancia y el orgullo que mostró Saúl. Divide a los alumnos en grupos de dos o tres y reparte a cada grupo un plato descartable (de papel o de plástico) recortado en ocho piezas, con una de las letras de la palabra H-U-M-I-L-D-A-D en cada pieza. Pide que cada grupo arme el plato para que la palabra HUMILDAD pueda leerse. Luego, deberán buscar una palabra que empiece con cada letra que, a la vez, demuestre lo que es la humildad.

LECCIÓN 9: "Un triste final"

Gráfica del amor. Esta actividad puede ser realizada en una cartulina o una pizarra. Cada jovencito deberá dibujar un corazón y escribir dentro la razón por la cual deben amar a otros. A partir de lo que escribió cada uno, se puede dar lugar a un diálogo entre toda la clase de por qué y cómo amar a otros, al igual que compartir problemas que puedan tener al enfrentarse con el hecho de amar a sus enemigos.

LECCIÓN 10: "¿Qué cosa es?"

Colocar, al azar, varios artículos comunes del hogar en una bolsa (cuidar que no se vea el contenido a través de la bolsa). Por turnos, cada jovencito, con los ojos vendados, deberá sacar uno o dos objetos de la

bolsa y adivinar qué cosa es, solamente a través del tacto. Puede ser que reconozcan que es una manzana o algodón; sin embargo, no pueden comprobarlo sin verlo. Simplemente tienen fe de que saben lo que están tocando, porque han tenido experiencia con esos objetos en el pasado y tienen fe en que están experimentando lo mismo. Explica a los adolescentes que nuestra fe en Dios es como la fe al reconocer los elementos de la bolsa. A pesar de que con nuestros ojos no podemos ver a Dios, nuestras experiencias con Dios nos ayudan a tener fe y a identificar su obra. Debemos tener fe en que él tiene un plan para nuestra vida, así como lo tuvo con David, a pesar de las circunstancias difíciles por las que tuvo que atravesar.

No olviden cada sábado leer juntos un capítulo del libro complementario *Los embajadores*, de Elena G. de White; estos breves capítulos serán de gran bendición para tu Base.

10:30 CONCURSO

Prepara, con anticipación, algunas preguntas sencillas relacionadas con la lección de la semana, para realizarlas al finalizar el repaso de la lección. Si lo deseas, puedes regalar algún incentivo por sábado a los que respondan correctamente las preguntas del concurso y/o a lo largo del trimestre cada jovencito puede ir sumando puntos y, al finalizar el trimestre, recibir un incentivo.

10:35 CIERRE

Dedica este momento para:

- Colocar un vídeo o música alusiva al tema repasado ese sábado.
- Organizar los desafíos de tu Base.
- Agradecer la presencia de todos y darse un abrazo de despedida.



“ME SIENTO TRISTE Y SOLO”

Shutterstock.

El objetivo de esta sección es que puedas compartir con los jovencitos de tu Base temáticas relacionadas con el mundo de los adolescentes. La idea es que esporádicamente, (fuera del horario de la Escuela Sabática), te reúnas con ellos para realizar estas actividades y llevarlos a la reflexión. Además, es una excelente oportunidad para que los adolescentes inviten a sus amigos y otros jovencitos que no asisten regularmente a la iglesia.

La tristeza, al igual que el enojo, la alegría, el miedo o la ira, es una emoción. Estas influyen en la vida de las personas y dirigen sus acciones en todo momento. Reconocerlas e identificar cómo nos sentimos ante diferentes situaciones nos ayudará a regular nuestras emociones y manejarlas de forma eficaz.

Comparte con tu clase: ¿Por qué me siento triste?

Durante la adolescencia estás pasando por múltiples cambios, desde los físicos hasta tu forma de pensar. Cuestionas al mundo que te rodea y dudas de lo que antes era incuestionable. Estos cambios se ven reflejados en tus emociones; en un momento estás feliz y enérgico y en otro momento triste y deprimido, o enojado y a punto de perder el control. La tristeza puede aparecer de manera repentina; esto puede suceder porque te estás enfrentando a situaciones que pueden generar ansiedad.

En un momento quisieras que te traten como un joven y poco después quieres seguir siendo niño. Tus creencias y temores pueden detonar la tristeza. Cuando estás triste puedes sentir que nunca te vas a recuperar pero, felizmente, este sentimiento desaparece en poco tiempo.

Cuando la tristeza es intensa, y dura mucho tiempo, se conoce como depresión. En estos casos es necesaria ayuda profesional.

La tristeza es una emoción humana normal que generalmente se presenta cuando tenemos la sensación de haber perdido algo que considerábamos importante, o cuando nos sentimos decepcionados por alguna persona. También cuando nos ha ocurrido un hecho desagradable o cuando nos sentimos solos. Además, puedes llegar a sentirte triste sin ninguna causa o razón aparente.

En ocasiones, hay cosas que no puedes compartir con los demás, sientes que no te comprenderán y esto puede hacerte sentir solo. Con frecuencia, puedes pensar que eres el único que tiene problemas y te sientes inquieto e inseguro. Te sorprenderás al saber que a muchos jovencitos como tú les sucede lo mismo.

Veamos, a continuación, algunas diferencias entre la tristeza y la depresión.

DIFERENCIAS ENTRE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

Tristeza

Es una emoción que puede ser provocada por un dolor profundo a causa de la pérdida de alguien o alguna situación que nos resulta dolorosa que acontece en nuestra vida cotidiana. Es un sentimiento de vacío que se presenta luego de una pérdida.

Se puede manifestar con llanto, enojo o desgano.

Se sugiere conversar con buenos amigos, profesores o adultos de confianza.

Depresión

A diferencia de la tristeza, es un estado que se prolonga por mucho tiempo y es diagnosticada por un profesional de la salud. Puede presentarse con baja autoestima y pérdida de la esperanza. La depresión interfiere significativamente en nuestra vida cotidiana: disminuye nuestro rendimiento, nos sentimos cansados e incapaces de tomar decisiones. Existen problemas para dormir, disminuye el apetito y la persona puede llegar a tener pensamientos relacionados con el suicidio.

Puede ser provocado por diversos factores: hormonales, genéticos y/o psicosociales.

Se sugiere apoyo médico y psicológico.

ACTIVIDAD: RELATO DEL CUENTO “LA FURIA Y LA TRISTEZA”

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente. Hasta ese estanque se acercaron a bañarse, haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida —sin saber por qué— se bañó rápidamente y, más rápidamente aún, salió del agua. Pero la furia es ciega o, por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que apurada se puso, al salir, la primera ropa que encontró. Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza... Y así, vestida de tristeza, la furia se fue. Muy calma y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), lentamente y con pereza salió del estanque. En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba. Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que, desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es solo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza. (Adaptado del libro Cuentos para pensar, de Jorge Bucay. <http://www.bucay.com>)

APLICACIÓN: Después de contar el cuento de Jorge Bucay, muestra a los adolescentes la imagen de un iceberg, y diles que hay sentimientos ocultos. En la punta del iceberg vemos un sentimiento que nos parece claro, pero en las profundidades hay otros sentimientos que podemos encontrar cuando nos preocupamos en



hablar con la persona, hacerle preguntas, porque a veces ella misma desconoce lo que realmente está sintiendo. Por ejemplo, en ocasiones podemos reaccionar con furia cuando en realidad, en el fondo, sentimos tristeza.

Pregunta a los jovencitos: ¿Te ha sucedido esto alguna vez? ¿Te parece importante pensar y analizar nuestros verdaderos sentimientos antes de reaccionar? ¿Por qué? Fomenta un clima de confianza donde los jovencitos puedan expresarse y contar sus experiencias personales.

ACTIVIDAD

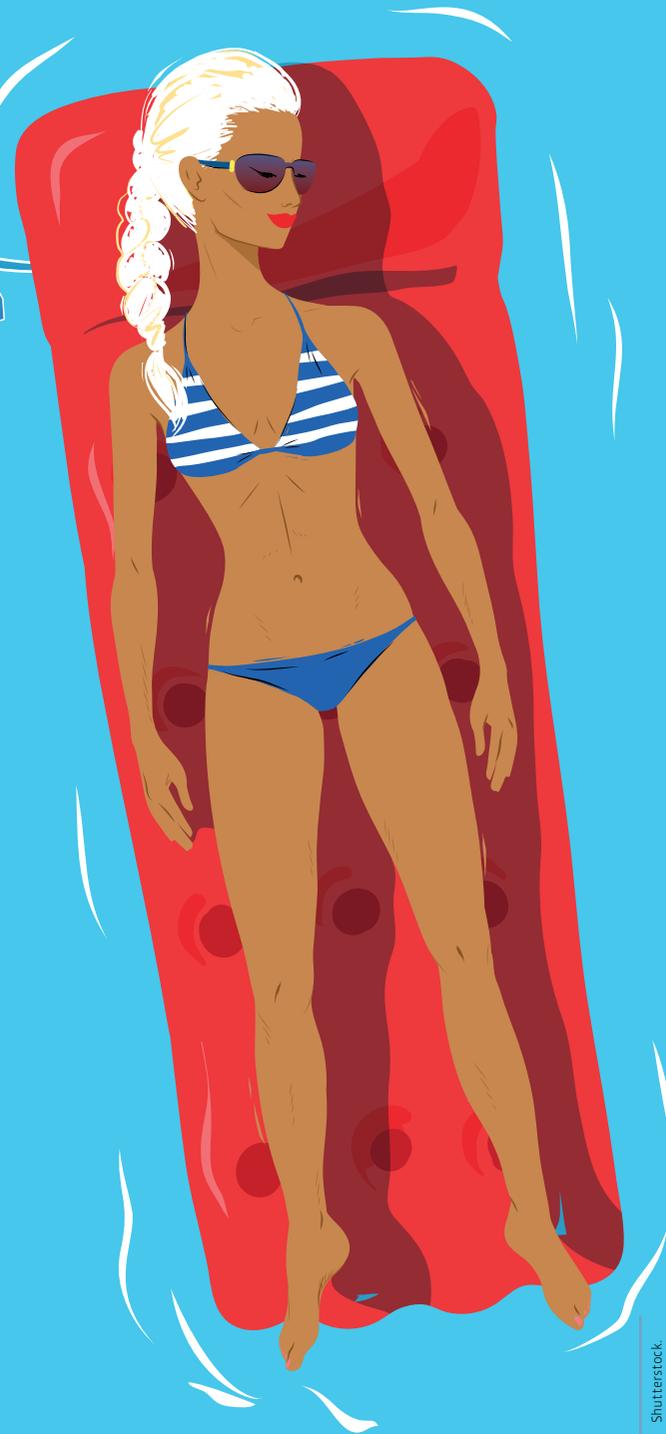
Entrega a cada participante una copia de los siguientes cuadros. Cada adolescente deberá completarlo de manera personal. Una vez que todos hayan terminado, anímalos, pero sin forzarlos, para que aquellos que lo desean puedan compartir sus respuestas con el grupo.

¿Qué cosas o situaciones me suelen poner triste?	
¿Cómo reacciono cuando siento tristeza?	
¿Qué pienso cuando estoy triste?	
¿Con quién hablo cuando me siento triste?	

Comparte con los adolescentes los siguientes tips para combatir la tristeza. De manera alternativa, te sugerimos pegar los diferentes tips debajo de los asientos donde se sentarán los jovencitos (asegúrate de hacerlo antes de que comience el programa). En el momento del cierre, pide que todos busquen debajo de sus asientos y descubran los tips. Los jovencitos que encuentren los papelitos con los tips los leerán en voz alta. Además, puedes preparar copias de los tips para que los lleven a sus hogares y puedan recordarlos.

Tips para combatir la tristeza

- Recuerda que Dios es tu mejor amigo, ora, él te escucha y comprende (Santiago 5:13 y 14).
- Busca y coloca, en lugares visibles, versículos que hablen del amor y el cuidado de Dios por ti (Salmo 42:11, Salmo 34:17).
- Arréglate, mejora tu postura y sonríe ante el espejo.
- Recuerda lo bueno y positivo que hay en tu vida.
- Mantente ocupado, busca un pasatiempo.
- Comparte tus sentimientos con personas en las que confías.
- Rodéate de personas alegres.
- Practica un deporte o haz ejercicio con regularidad.
- Piensa menos en ti mismo: ayuda a otros.
- Piensa en cosas positivas y felices.



Navidad Teen: pro

¿Por qué es importante practicar la solidaridad con los adolescentes? Además de ser una fuente de bendición para los demás, ser solidario se convierte en una bendición para quien la practica. Los adolescentes que practican la solidaridad gozan de mayor bienestar mental y físico. Al ser solidario, disminuye el estrés y aumenta la autoestima. Además se aprenden y practican habilidades tales como saber comunicar, trabajar en equipo y adaptarse a los cambios. La Biblia declara al respecto: “Más bienaventurado es dar que recibir” (Hechos 20:35).

Para esta Navidad sugerimos motivar a los adolescentes para realizar como Base un proyecto solidario.

OBJETIVO DEL PROYECTO SOLIDARIO

- Realizar una visita a un hogar de niños y/o de ancianos, en una fecha cercana a la Navidad para acompañar y brindar amor a los niños y abuelos.
- Que los adolescentes puedan experimentar el impacto directo de su trabajo en favor de los demás.

DESARROLLO DEL PROYECTO

1. **ETAPA DE EXPLORACIÓN.** Piensen y ubiquen, como Base, hogares de niños y/o ancianos cercanos a la iglesia. Una vez detectadas las opciones, realicen un listado de los lugares por orden de cercanía y prioridad. Un adulto puede tener un primer contacto

telefónico o mucho mejor, personalmente, con los encargados de la institución para hacer los arreglos necesarios (día y horario de la visita, cantidad de niños/ ancianos que residen).

Importante: No olvides notificar con tiempo sobre el proyecto a los padres de los adolescentes y pedir las autorizaciones correspondientes. Además, informa de la actividad al pastor de tu iglesia y pregúntale si es necesario algún tipo de seguro para la realización de la salida.

2. **ETAPA DE PREPARACIÓN.** Organicen un programa breve. Puede incluir alabanzas, una reflexión bíblica (la temática y presentación variará si son niños o abuelos), una representación o dramatización, historia bíblica relatada con títeres o marionetas, disfraces, partes especiales cantadas o con instrumentos musicales, oración y momentos de amistad y compañerismo. Tanto los abuelos, como los niños se mostrarán felices de poder conversar e intercambiar amistosamente con los adolescentes. Además, pueden preparar alguna manualidad para regalar, preparada por los mismos Juveniles. Es muy importante que la mayor cantidad posible de los adolescentes de la Base sean incluidos en la organización, preparación y ejecución del proyecto.

PARTES DEL PROGRAMA

- **Saludo y presentación.** El maestro o un adolescente presenta al grupo de jovencitos y expresa la profunda alegría de poder visitar a los niños/abuelos.
- **Momentos de cantos.** Tanto los niños como los abuelos disfrutaron de la música. Seleccionar canciones cristianas alegres; si pueden ser con ademanes, mejor. Invitar a los niños/abuelos a acompañar los cantos y ademanes. Canciones sugerentes: “Mi Dios es tan grande” (*corito adventista*), “Voy caminando” (*Himnario adventista, N° 354*), “Sea exaltado” (*Himnario adventista, N° 77*).
- **Reflexión bíblica.** Este momento especial debe ser interesante y breve. En lo posible que un jovencito tenga a cargo la reflexión.

Alternativa: Pregunta, con anticipación, los nombres de los niños/abuelos a visitar y junto con la manualidad para regalar, incluyan un mensaje personalizado de amor y esperanza.

3. **ETAPA DE EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN.** Luego de realizada la visita, da lugar a que los jovencitos expresen cómo se sintieron al realizar el proyecto.

Proyecto solidario

TEMÁTICAS SUGERENTES

PARA LOS ABUELOS

- El cuidado de Dios: Romanos 8:38 y 39, Isaías 41:10 y 13.
- La confianza en Dios: Salmos 42.
- La segunda venida y el cielo: Juan 14:1-3, Isaías 35, Apocalipsis 21:4.

PARA LOS NIÑOS

- El arca de Noé: Enfatizar el amor y cuidado de Dios por cada uno de sus hijos.
- La creación: Realzar a Dios como Creador y Sustentador de sus hijos.
- Los milagros: Jesús puede ayudarnos en cualquier situación.

Prepara material didáctico para acompañar los relatos. Por ejemplo, para representar la creación, puedes mostrar agua, plantas, un burbujero para el aire, una mascota mansa y fácil de transportar o plastilina para modelar a Adán y Eva, etc. Despídanse orando por las personas visitadas, pidiendo, de manera puntual, la protección de Dios y sus ángeles.

Realza la importancia de la solidaridad y el amor al prójimo, que podemos ser las manos y los pies de Jesús. Termina con una oración de gratitud a Dios por lo vivido juntos.



¿ENSEÑANZA O ADIESTRAMIENTO?



Shutterstock.

En el caso de que no se les enseñe a los jóvenes a pensar correctamente y actuar por su cuenta, en la medida en que lo permita su capacidad e inclinación mental, a fin de que por este medio pueda desarrollarse su pensamiento, su sentido de respeto propio y su confianza en su propia capacidad de obrar, la educación severa producirá siempre una clase de seres débiles en fuerza mental y moral. Y cuando se hallen en el mundo para actuar por su cuenta, revelarán el hecho de que fueron adiestrados como los animales, y no educados. Su voluntad, en vez de ser guiada, fue sometida por la dura disciplina de padres y maestros”.

Piensa: ¿Por qué es importante enseñarles, a los adolescentes y jóvenes, a pensar por sí mismos? ¿De qué manera puedo ayudarlos, como maestro, en este aspecto, a través de las lecciones y vivencias compartidas en la Base?

“Aquellos padres y maestros que se jactan de dominar por completo la mente y la voluntad de los niños que están bajo su cuidado, dejarían de jactarse si pudieran ver la vida futura de los niños así dominados por la fuerza o el temor. Carecen casi completamente de preparación para compartir las severas responsabilidades de la vida. Cuando estos jóvenes ya no estén bajo el cuidado de sus padres y maestros, y estén obligados a pensar y actuar por su cuenta, es casi seguro que seguirán una conducta errónea y cederán al poder de la tentación. No tienen éxito en esta vida; y se advierten las mismas deficiencias en su vida religiosa”.

Piensa: ¿Cómo trato a mis alumnos de la clase de Juveniles? ¿Soy autoritario e inflexible o tengo un trato amoroso y los ayudo a pensar por sí mismos?

Te sugerimos fotocopiarlo y compartirlo con todos los maestros de la clase.

“Después de la disciplina del hogar y la escuela, todos tienen que hacer frente a la severa disciplina de la vida. La forma de hacerlo sabiamente constituye una lección que debe explicarse a todo niño y joven. Es cierto que Dios nos ama, que trabaja para nuestra felicidad y que si siempre se hubiera obedecido su ley nunca habríamos conocido el sufrimiento; y no menos cierto es que, en este mundo, toda la vida tenemos que sobrellevar sufrimientos, penas y preocupaciones como resultado del pecado. Podemos hacer a los niños y jóvenes un bien duradero si les enseñamos a enfrentar con valentía esas penas y preocupaciones. Aunque les debemos manifestar bondad, jamás debería ser de tal suerte que los induzca a compadecerse de sí mismos. Por el contrario, necesitan algo que estimule y fortalezca, y no que debilite”.

Piensa: ¿Cómo puedo enseñar a mis alumnos a hacer frente, sabiamente, a los diferentes desafíos de la vida? ¿Los ayudo a enfrentar con valentía las penas y preocupaciones? ¿De qué manera?

Extraído del capítulo 31, “Problemas de los jóvenes”, del libro *Mente carácter y personalidad*, T. 1, de Elena G. de White.