

Ritmos

DEL
DESCANSO

TABLA DE CONTENIDO

SEMANA 1

EL MANDAMIENTO DEL DESCANSO 8

SEMANA 2

LA PARADOJA DE LAS PRIORIDADES (Tomar buenas decisiones).... 10

SEMANA 3

CRISIS EXISTENCIAL (¡La vida es confusa!)..... 12

SEMANA 4

REESCRIBE TU HORARIO 14

© 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.

el descanso es un ritmo

Desacelera y encuentra un ritmo que funcione para tu familia. Tú lo deseas. Tus hijos lo desean. Tus relaciones lo desean. Tu bolsillo, tu agenda, tu espacio mental y tu hogar lo desean. Incluso estas frases lo desean. Entonces, ¿por qué no lo ponemos realmente en práctica?

Durante esta serie, profundizaremos en lo que podría significar descansar de verdad. No porque una pandemia lo exija, sino porque nosotros elegimos hacerlo. La guía de estudio para adultos profundiza en la "Lectio Divina" —o "Lectura Divina"—: una forma de leer, comprender y contemplar la Biblia. En esta guía familiar, ese mismo concepto se ha adaptado para los niños.

Si decides leer el libro junto con el plan de estudios para adultos "The Ruthless Elimination of Hurry" (La Eliminación Despiadada de la Prisa), de John Mark Comer, encontrarás en él excelentes conceptos que podrías incorporar a tus conversaciones familiares y que no necesariamente figuran en esta guía de estudio.

LECTIO DIVINA PARA FAMILIAS Y NIÑOS

ELIJAN UN PASAJE: Comiencen con un pasaje muy breve, incluso de solo 1 o 2 versículos, o con la historia de un personaje. Si es la primera vez que practican esto, lo más recomendable es elegir una historia con la que ya estén familiarizados. A medida que se sientan más cómodos con esta práctica, podrán comenzar a incorporar nuevas historias y pasajes.

SIGAN EL ESQUEMA DE LA LECTIO DIVINA:

- 1 Leer
- 2 Reflexionar (Pensar)
- 3 Orar
- 4 Contemplar (Escuchar)

LECTIO (LEER): Lean el pasaje en voz alta y despacio. Léanlo varias veces. Si sus hijos ya saben leer, pídeles que sigan la lectura con una copia del texto y que luego lo lean nuevamente para sí mismos. Pregúnteles si hay alguna palabra que necesiten aclarar. Invítelos a compartir su frase o parte favorita del texto.

MEDITATIO (REFLEXIONAR): Después de haberlo leído varias veces, observen si los niños logran conectar el pasaje con sus propias vidas. Pregúnteles cuál creen que podría ser el mensaje general o la enseñanza principal. Pídanles que cierren los ojos e imaginen a Jesús leyendo el pasaje o estando presente en el momento en que ocurren los hechos; pueden incluso animarlos a utilizar sus cinco sentidos. (¿Qué ven? ¿Qué escuchan? ¿Perciben algún aroma? Etc.)

ORATIO (ORAR): Oren juntos. Mantengan la oración sencilla, procurando vincularla con el pasaje leído. Por ejemplo: "Querido Jesús, gracias por ser nuestro Buen Pastor. Ayúdanos a seguirte siempre de cerca. Enséñanos a escuchar tu voz".

CONTEMPLATIO (ESCUCHAR): Brinden a los niños la oportunidad de guardar silencio, aunque sea por uno o dos minutos, para escuchar a Dios. Anímenlos a hacerles alguna pregunta, a decirles cuánto los aman y, posteriormente, a permanecer en quietud. Si el niño tiene la edad suficiente, los diarios de reflexión o los cuadernos de dibujo resultan excelentes recursos para plasmar sus respuestas una vez que han tenido ese momento para "escuchar".

JOURNALING WITH LECTIO DIVINA

LEER

- Lee varias veces, presta atención a los detalles.
- Anota los versículos o frases que te llamen la atención.
- Esfuérzate por comprender el significado y el contexto.

FRASES PARA INICIAR TU DIARIO:

- En este pasaje...
- Mi versículo favorito fue...
- Me di cuenta de que...



REFLEXIONAR (PENSAR)

- Reflexiona sobre la lectura y relacionala con tu propia vida.
- Imagina que estás presente para escuchar el pasaje o para presenciar la historia.

FRASES PARA INICIAR TU DIARIO:

- Esto me recuerda a...
- Si yo hubiera estado allí...
- Puedo relacionar esta historia con...



ORAR

- Habla con Dios en oración acerca del pasaje o la historia.
- Da gracias a Dios por Su Palabra.
- Pídele que te ayude a comprenderla.

FRASES PARA INICIAR TU DIARIO:

- Querido Jesús...
- Gracias, Dios, por...
- Por favor, ayúdame a comprender...



CONTEMPLAR (ESCUCHAR)

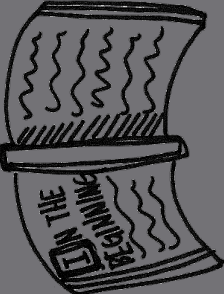
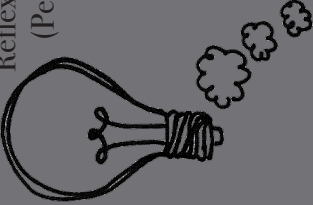
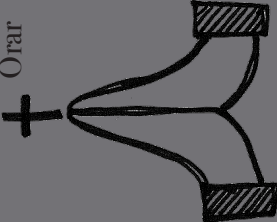

- Esta es una expresión silenciosa de amor entre tú y Dios.
- Intenta escuchar lo que Dios está tratando de enseñarte a través del pasaje o la historia.
- ¿Te viene algo nuevo a la mente? ¿Hay algo que ya sabías que ahora resuena con más fuerza?


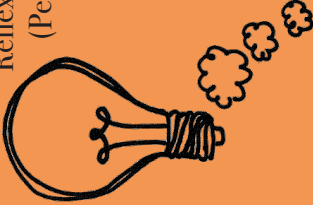
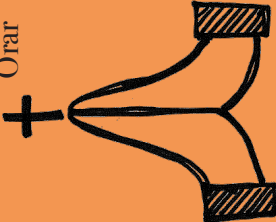

FRASES PARA INICIAR TU DIARIO:

- Creo que Jesús me está enseñando...
- Señor, te amo por...
- Creo que...



¡MARCAPÁGINAS PARA RECORTAR!

Lectio	Meditatio	Oratio	Contemplatio
Read Leer	Meditate Reflexionar (Pensar)	Pray Orar	Contemplate Contemplar (Escuchar)
			

Lectio	Meditatio	Oratio	Contemplatio
Read Leer	Meditate Reflexionar (Pensar)	Pray Orar	Contemplate Contemplar (Escuchar)
			

¡MARCAPÁGINAS PARA RECORTAR!

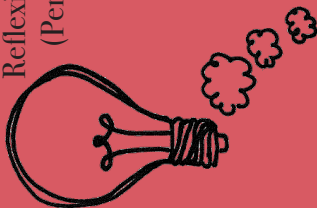
Lectio

Read
Leer



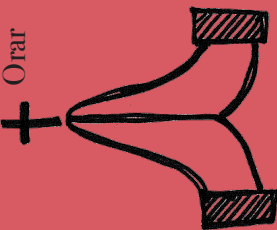
Meditatio

Meditate
Reflexionar
(Pensar)



Oratio

Pray
Orar



Contemplatio

Contemplate
Contemplar
(Escuchar)



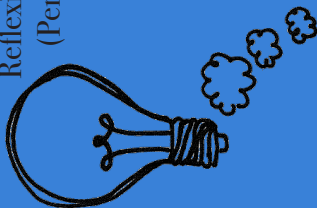
Lectio

Read
Leer



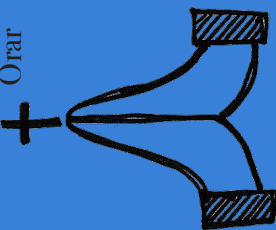
Meditatio

Meditate
Reflexionar
(Pensar)



Oratio

Pray
Orar



Contemplatio

Contemplate
Contemplar
(Escuchar)



EL MANDAMIENTO DEL DESCANSO



Idea principal:

¡Descansar no es solo una idea agradable, es necesario!

Versículos Claves:

MATEO 11:28-30

Vengan a Mí, todos los que están cansados y cargados, y Yo los haré descansar . Tomen Mi yugo sobre ustedes y aprendan de Mí, que Yo soy manso y humilde de corazón, y HALLARAN DESCANSO PARA SUS ALMAS. Porque mi yugo es fácil y mi carga ligera.

Comiencen a Compartir:

1. ¿Te sientes cansado ahora mismo?
2. ¿Cuándo te sientes más cansado durante la semana?
3. ¿Cuál es la diferencia entre cansancio físico y cansancio mental? (*Cansancio físico significa que tu cuerpo ya no responde; cansancio mental es cuando sientes que no puedes tomar una decisión más, ni hacer un examen más, ni pensar en una cosa más*).
4. Cuando te sientes físicamente cansado, ¿qué te proporciona descanso y recuperación? ¿Y cuando estás cansado mentalmente?
5. ¿Cómo te sientes al despertar después de una noche de sueño reparador o una siesta?
6. ¿Qué otras formas hay de descansar además de dormir?

Comiencen a Hacer:

1. Practica la "Lectio Divina" con el pasaje bíblico de esta semana.
2. Fuerza el descanso. Elige una (o más) de estas opciones para esta semana:
 - Acuéstense todos juntos y permanezcan inmóviles durante 1 minuto, 5 minutos o 10 minutos. Observen qué sucede.
 - Tomen una siesta en algún momento de la semana. Intenten dedicarle al menos una hora.
 - Apaguen todos los teléfonos y dispositivos electrónicos (los de los padres incluidos) durante 4 horas consecutivas a lo largo del día.
 - Oren juntos en familia cada noche, pidiendo la capacidad de descansar de aquello que les esté agobiando.

Comiencen a Orar:

Querido Dios, gracias por haber creado el descanso. Ayúdanos a comprender por qué es importante este mandamiento y ayúdanos a vivir en nuestros cuerpos y mentes tal como Tú los diseñaste. En el nombre de Jesús, amén.

Descanso
para
tu almas

LA PARADOJA DE LAS PRIORIDADES

Tomar buenas decisiones ✨



Idea principal:

Tener más cosas es, simplemente, tener más cosas.

Versículos Claves:

LUCAS 12:15

También les dijo: "Estén atentos y cuidense de toda forma de avaricia; porque aun cuando alguien tenga abundancia, su vida no consiste en sus bienes".

Comiencen a Compartir:

1. ¿Qué es algo que posees que te encanta tener?
2. ¿Cuál es la posesión favorita de tu familia?
3. ¿Cuál es la posesión favorita de alguno de tus amigos?
4. ¿Alguna vez has deseado tener algo que tiene otra persona?
5. ¿Alguna vez has sentido que las cosas irían mejor si simplemente tuvieras más cosas o las cosas "correctas"?
6. ¿Alguna vez te has sentido abrumado por la cantidad de cosas que tienes? Da algunos ejemplos.

Comiencen a Hacer:

1. Realicen la “Lectio Divina” con el pasaje bíblico de esta semana.
2. Entreguen a cada niño una hoja de papel y un lápiz. Pídanles que vayan a sus habitaciones y anoten todas las cosas que poseen. Amplíen la lista para incluir otras áreas, como la sala de juegos, los espacios de recreo y las zonas al aire libre. Si tienen un niño que aún no sabe escribir o deletrear, ayudenlo y escriban la lista por él.
3. Revisen juntos esta lista y cuenten los artículos. Observen si hay algo que esté generando desorden o que les haga sentir abrumados de alguna manera. Si hay un exceso de cosas, conversen sobre si deshacerse de algo ayudaría a crear un espacio más tranquilo.
4. Conversen sobre lo siguiente:
 - ¿Cómo podrían organizarse mejor para que las cosas que aman estén accesibles?
 - ¿Cómo podrían crear un espacio más sencillo?
 - ¿Cómo pueden recordar lo que ya tienen (y cómo les hacen sentir esas cosas) cuando pidan que les compren más cosas?
 - ¿Hay algo que podrías donar a otra persona que lo necesite?

Comiencen a Orar:

Querido Dios, gracias por darnos tanto. Ayúdanos a dejar de ser codiciosos en nuestras vidas cuando vemos tantas cosas atractivas a nuestro alrededor. Ayúdanos a amar a los demás lo suficiente como para querer proveer a aquellas personas que no tienen tanto como nosotros. En el nombre de Jesús, amén.

Mantente
alerta

CRISIS EXISTENCIAL

La vida es confusa



Idea principal:

Vivir para Jesús es diferente a vivir para el mundo.

Versículos Claves:

MATEO 16:24-26

Entonces Jesús dijo a Sus discípulos: "Si alguien quiere venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y que me siga. Porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por causa de Mí, la hallará. Pues ¿qué provecho obtendrá un hombre si gana el mundo entero, pero pierde su alma? O ¿qué dará un hombre a cambio de su alma?"

Comiencen a Hacer:

- Realicen la "Lectio Divina" con el pasaje bíblico de esta semana.

Háganlo antes de iniciar la sesión de diálogo y reflexión de esta semana. Estos pasajes bíblicos contienen muchos elementos que a los niños podría resultarles difícil de comprender. Es posible que algunas de las preguntas que figuran a continuación coincidan con temas que ya hayan tratado durante la "Lectio Divina".

Comiencen a Compartir:

1. Una forma común de interpretar la expresión “perder la vida” es la muerte. A menudo se habla de soldados valientes que “entregaron su vida” por nuestro país. Sin embargo, entregar la vida también puede significar dejar de lado las propias preferencias en favor de las de otra persona. Piensa en la manera en que realizas tus actividades cotidianas. ¿Qué tipo de preferencias tienes a las que te resultaría difícil renunciar?
 - Ejemplo Cotidiano 1: Quiero guardar mi cepillo de dientes en el vaso que está sobre el lavabo del baño. Mi hermana se echa spray para el cabello frente al espejo del baño, y el spray termina cayendo sobre mi cepillo de dientes. Una de las dos debe “renunciar” o “entregar” su preferencia para que esta situación funcione. ¿Qué harías tú para encontrar una solución?
 - ¿Qué otros ejemplos se te ocurren en tu vida cotidiana?
2. ¿Alguna vez te comparas con otras personas? ¿Qué tipo de pensamientos negativos surgen a raíz de ello? ¿Cómo podrías transformar esa actitud en algo positivo?
3. ¿De qué manera vives para Jesús cada día? ¿En qué se diferencia esto de vivir para el mundo?

Comiencen a Orar:

Querido Dios, gracias por proveernos tanto. Ayúdanos a preocuparnos por los demás de la misma manera en que Tú lo haces. En el nombre de Jesús, amén.

Sígueme

REESCRIBE TU HORARIO



Idea principal:

Todos tenemos tiempo para invertir.

Versículos Claves:

SALMO 90:12

Enséñanos a contar de tal modo nuestros días, Que traigamos al corazón sabiduría.

Comiencen a Compartir:

1. ¿Cuántas horas tiene un día? (24)
2. ¿Cuántas horas tiene una semana? ($24 \times 7 = 168$)
3. ¿Cuántos años tienes en horas? (intenta calcular aproximadamente cuántas horas llevas de vida. ((Edad x 365 días) x 24 horas)
4. Nombra a alguien que parezca capaz de hacer muchísimas cosas en las horas de su vida.
5. Nombra a alguien que no parezca saber cómo aprovechar bien sus horas.
6. ¿Cuál crees que es la diferencia entre esas personas? ¿Cuál de ellas eres tú?

Comiencen a Hacer:

- Practica la "Lectio Divina" con el pasaje bíblico de esta semana.
- Haz un balance de aquello que te impide vivir tus días al máximo. Elabora un plan para dejar de hacer esa cosa, o para empezar a hacerla de manera diferente.
- Dibuja un corazón enorme en una hoja de papel. Escribe la palabra "sabio" en algún lugar del papel. Escribe dentro del corazón palabras que reflejan la sabiduría que has aprendido de Jesús y la forma en que Él desea que vivas tus días. Algunos ejemplos podrían ser: Amabilidad, pensar en los demás, contar nuestros días, servir, saber escuchar, etc. ¡Cuelga tu obra de arte!



Comiencen a Orar:

Querido Dios, Tú eres tan sabio. Ayúdame a ser más como Tú cada día y a contar bien mis días. Ayúdame a amar a las personas que me rodean. En el nombre de Jesús, amén.

Enseñanos



SUNNYBROOK
community church

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