



## ¡Vivan con alegría!

(basada en Filipenses 4,4-9)

Pablo era un seguidor de Jesús. Viajó a muchos lugares lejanos para compartir las buenas noticias sobre Jesús. Muchas personas que escucharon a Pablo hablar sobre Jesús también se convirtieron en sus seguidoras. Pablo fundó iglesias, bautizando a la gente y enseñando a los nuevos seguidores y seguidoras sobre el amor de Dios, sobre Jesús y sobre cómo vivir siguiendo sus enseñanzas. Después de que Pablo salía de algún lugar, la comunidad cristiana se reunía para adorar, aprender y ayudar a las demás personas. Uno de los lugares en donde Pablo contó la historia de Jesús fue la ciudad de Filipos.

Pablo tuvo algunas dificultades en Filipos. Él y Silas fueron encarcelados por hablarle a la gente sobre Jesús. La vida no fue fácil para la comunidad creyente, después de que Pablo se fue de la ciudad. Algunas personas no querían que les hablaran sobre Jesús. Además, se enteraron de que Pablo fue encarcelado en otra ciudad.

La comunidad se entristeció al enterarse de que Pablo estaba en la cárcel y al sentir que la vida era difícil para ella en Filipos. Se sentía desanimada y se preguntaba si tendría la suficiente fe para seguir viviendo de la manera en que Dios quería que viviera. Pablo escuchó que la gente en Filipos estaba desanimada, así que le escribió una carta. Él escribió:

Mis queridos amigos y amigas en Cristo,

Les amo y les extraño mucho. Me dan mucha alegría. Sean fuertes en el Señor.

¡Vivan con alegría en el Señor! Lo repito:  
¡Vivan con alegría!

Muestren a todo el mundo que son personas buenas y amables. Jesús vendrá pronto.

No se preocupen por nada. Oren, en vez de preocuparse. Dejen que Dios sepa todo lo que les pasa. Y cuando oren, asegúrense de dar gracias a Dios. En ese momento en que la paz de Dios se posará sobre ustedes, calmando sus corazones y sus mentes, al saber que Jesús está con ustedes. Quizás es difícil de entender, pero esa es la manera en que Dios trabaja.

Finalmente mis hermanos y hermanas en Cristo, enfoquen sus pensamientos, sin importar la situación, en las cosas buenas y no en las malas. En vez de preocuparse, piensen en cosas que son buenas y verdaderas, que son justas y que dan honor, que son hermosas y que son dignas de alabanza. Practiquen lo que han aprendido de mí. Hagan lo que les he dicho y lo que me vieron hacer. Y Dios, que nos da su paz, estará con ustedes siempre.

La comunidad creyente en Filipos se alegró mucho al leer las palabras de Pablo. Ella sabía que, aunque Pablo estaba pasando por momentos difíciles, él confiaba en que Dios estaba con él. Pablo conocía la paz de Dios, y quería que ellos y ellas también la conocieran. Definitivamente practicarían lo que habían aprendido de Pablo. ¡Ellas y ellos vivirían con alegría y daría gracias por todas las cosas!

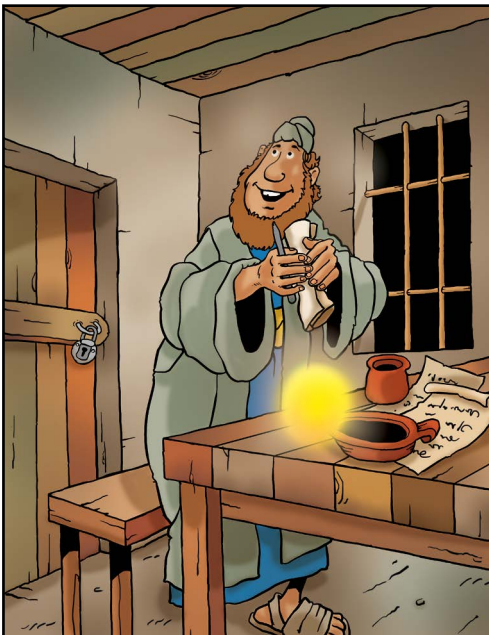
## ¡Vivan con alegría!

(basada en Filipenses 4,4-9)

Esta semana, utiliza una o más actividades de cada sección para descubrir la gracia y la gratitud junto a tu familia.

### Reconocemos la gracia de Dios

- Lee y disfruta de la historia con tu familia—usen su imaginación y hagan preguntas.
- Pronto llegará el tiempo de volver a la escuela. Para algunas personas, este es un momento alegre de ver a sus amistades y de comenzar un nuevo año escolar para aprender cosas nuevas. Para otras, el volver a la escuela produce preocupación sobre nuevos horarios y maestros o maestras. Lean Filipenses 4,4-9 en familia. Hagan movimientos con las manos o con todo el cuerpo para demostrar alegría o echar fuera las preocupaciones. Cada mañana, antes de ir a la escuela, invita a tu familia a mencionar una alegría y a hacer el movimiento que muestra alegría. Es importante que los niños y niñas vean que las personas adultas también pueden expresar alegría y compartir sus preocupaciones. Terminen diciendo «¡Gracias te damos, oh Dios!» a la misma vez.



### Respondemos a la gracia de Dios

- La carta de Pablo a la comunidad filipense nos recuerda que debemos orar, especialmente si tenemos alguna preocupación. Busquen una «oración de los cinco dedos» en la Internet. Escojan una y usen las instrucciones para concentrarse en las oraciones y las preocupaciones. Después de orar, alégrese y den gracias a Dios usando sus manos para aplaudir, chasquear, dar palmaditas y cualquier otro movimiento que puedan hacer con sus manos.
- Imaginen esto: Están haciendo una deliciosa ensalada con muchos ingredientes buenos. ¿Qué ingredientes les gusta poner en una ensalada? Ahora, imaginen que añaden un tomate podrido o una zanahoria con hongos. ¡Qué asco! Nuestros pensamientos son iguales. No queremos tener pensamientos podridos o con hongos en nuestros cerebros. Eso es mas o menos lo que dice Pablo en Filipenses 4,8. Conversen sobre qué cosas son las opuestas a estas palabras o acciones. Invita a cada persona de tu familia a escoger una de las sugerencias de Pablo. Presten atención a sus acciones y compartan cómo se están concentrando en lo bueno y no en lo malo. ¿Cómo hacer eso cambia sus días?

### Celebramos en gratitud

- Miren y escuchen algunos vídeos en YouTube sobre ser feliz, no preocuparse, y alegrarse: «[Ser feliz](#)»; «[Si estás feliz](#)»; «[Hakuna Matata](#)» de Lion King (Rey León); «[Okaidi & Playing For Change 2014 : "Don't Worry, Be Happy"](#)»; «[Soy feliz](#)»; «[Él cuidará de mí](#)». ¿Qué otras canciones saben que son alegres?
- Hagan esta oración cada día de la semana.

*Dios, llévate nuestras preocupaciones y danos paz. Ayúdanos a concentrarnos en lo que es bueno, verdadero y digno de alabanza. ¡Damos gracias a Dios! Amén.*