

**Cuarto trimestre**

---

# **LA IMPORTANCIA DEL AUTO CONOCIMIENTO**

---



**Escuela Femenil**

**Iglesia de  
Dios**

# Introducción

Amadas hermanas en Cristo Jesús, reciban un fraternal saludo de Paz.

Nuevamente nuestro Padre Celestial nos brinda la oportunidad de hacer llegar a ustedes un cuadernillo más, que contiene una serie de lecciones las cuales tienen como propósito el poder ayudar a que cada hermana pueda llegar a conocerse a si misma.

Es importante que la mujer de la Iglesia de Dios se conozca a si misma para que pueda potenciar sus virtudes y poder superar todas aquellas cosas que están afectando su vida en todos los aspectos.

Esperamos que con la ayuda de Dios y el estudio consienzudo de estas lecciones, podamos contribuir a la superación personal de cada una de nuestras hermanas que conforman el tan distinguido departamento femenino de la iglesia de Dios.

Paz a vosotras.

*Atte. Gobierno Ejecutivo*

**IGLESIA DE DIOS**

EL SALVADOR - CENTRO AMERICA



# Contenido

1. CONÓCETE A TI MISMA

2. LA INFANCIA, CUNA DE MI AUTOESTIMA

3. ¿CUÁNTO CONOZCO DE MIS PROGENITORES?

4. SUPERANDO MIS TEMORES

5. ¿CÓMO LIDIAR CON MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS?

6. MI ACTITUD ANTE LA CRÍTICA

7. SUSCEPTIBLES A LAS OBSERVACIONES

8. MIS HÁBITOS EN LA CASA DE DIOS

9. PRONTAS PARA OÍR

10. CONVERSEMOS SABIAMENTE

11. ESPOSAS COMPROMETIDAS CON EL MINISTERIO DEL SEÑOR

12. ¿SOY AGRADECIDA CON LO QUE TENGO?

13. ¿ESTÁS LISTA PARA RECIBIR LAS PROMESAS DEL SEÑOR?

Nombre: \_\_\_\_\_

Iglesia: \_\_\_\_\_

Distrito: \_\_\_\_\_

# Conócete a ti misma

*Lectura Bíblica:*  
*Éxodo 4:10-13*

## Objetivo

*Ver hacia dentro de nosotras mismas y descubrir todo el potencial que está dormido esperando a que se active y se use para nuestro crecimiento personal y espiritual.*

## Verso para memorizar

*"Entonces Moisés respondió a Dios: ¿Quién soy yo para que vaya a Faraón, y saque de Egipto a los hijos de Israel?"*  
*Éxodo 3:11.*

## Comentario

Amada hermana, este sábado detendremos el tiempo y no veremos hacia afuera, no veremos al otro, sino que tomaremos un espacio y volcaremos nuestra vista y nuestros pensamientos hacia nosotras mismas, hacia dentro de nosotras y nos preguntaremos **¿Quién soy? ¿Qué hago en este mundo? ¿Qué misión he traído? ¿La estoy llevando a cabo? ¿Qué fortalezas tengo? ¿Las tengo actuando? ¿Cuáles son mis puntos débiles? ¿Me comprometo a fortalecerlos?**

Anteriormente nos propusimos que detendríamos el tiempo, veamos una por una las preguntas anteriores e internémonos en el maravilloso viaje hacia dentro de nosotras mismas, sin prisa respondamos a cada una de las preguntas citadas con anterioridad. **¡Que saludable es hacernos una visita a nosotras mismas!**

En nuestro viaje al interior, podemos descubrir a la niña que fue maltratada, ignorada, humillada, abandonada, etc. Pero esa niña ya creció y toma la opción de sanar sus heridas pasadas, decide perdonar a sus agresores, decide pintar su vida con colores hermosos ya que cada una de nosotras es la escultura de su

propia historia. El dolor en nuestras vidas fue inevitable, pero decidamos no sufrir. Descubramos el valor que tenemos como verdaderas hijas de Dios, descubramos esa razón de existir, descubramos esas fortalezas que están dormidas en nosotras, así como el siervo Moisés que experimentó el poder transformador de nuestro Padre celestial cuando lo elige para liderar a su pueblo y él, físicamente era tartamudo, tenía dificultades para expresarse, pero Dios ya lo había elegido y traía esa gran misión que cumplir. Claro, él no estaría solo, Jehová le dice: **“yo estaré contigo” Éxodo 3:12**, y lo usa para ir a hablar con

el faraón, para que guíe él a su pueblo en todo el desierto, y fue un hombre manso, sabio, paciente, humilde y comprometido con la función que Dios le había encomendado que cumpliera aquí en la tierra. Según **(Números 12:3)**. Así nos guíara nuestro Dios amadas hermanas para cruzar el desierto de nuestras vidas, pero no iremos solas. **“Tu vara y tu callado siempre nos infundirá aliento” Salmo 23:4.**

Hermana, ahora ya conoce un poco más de usted, **¿Sabe cuál es su misión en esta vida? ¿Ha encontrado sus fortalezas?** Entonces, poténcielas. **¿Ya detecto sus debilidades?** El paso siguiente es trabajar en usted misma y convertir sus debilidades en fortalezas.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *¿Por qué soy la escultura de mi propia historia?*

---

---

2. *¿He descubierto la misión que se me ha encomendado para esta vida?*

---

---



3. *¿Qué me impide crecer espiritualmente?*

---

---

## **CONCLUSIÓN**

*Se pudo internalizarse en usted misma y encontró a su niña lastimada, es tiempo de sanarla, apoyarla y protegerla como adulta que ya es.*

# La infancia, cuna de mi autoestima

*Lectura Bíblica:  
Salmos 139:13-17*

## Objetivo

*Comprender la importancia que tiene la vida intrauterina en formación de una autoestima estable.*

## Verso para memorizar

*"Tus manos me hicieron y me formaron; Hazme entender, y aprenderé tus mandamientos"  
Salmos 119:73.*

## Comentario

Cuando hablamos de autoestima nos referimos a la valorización y percepción positiva o negativa que una persona hace de sí misma en base a sus pensamientos, sentimientos y experiencias adquiridas en su vida.

La autoestima del ser humano se forma desde que el bebé está en el vientre de su madre. Es increíble como se forman huellas o heridas en la mente de este niño con la reacción que tiene su madre al darse cuenta de que está embarazada. Es en este momento en que recibe la aceptación o el rechazo. Percibe el dolor cuando lo amenazan con la noticia de abortarlo, percibe la pena cuando lo ocultan y lo aprietan para no darlo a conocer. En un escenario diferente está el feto que ha sido aceptado, amado, reconocido, esperado con ansias por parte de sus progenitores y le dan estimulación intrauterina. Diferente suerte les espera a estos dos bebés.

La estimulación positiva continúa cuando el niño nace y es amamantado con ternura, con pláticas cariñosas. El bebé aprende a tener conexiones con su medio que rodea y le brinda confianza, seguridad y estabilidad emocional.

Extendiendo lo anterior, podemos afirmar que la autoestima se desarrolla durante la infancia y se termina de formar en la adolescencia.

A los **5-6 años** comenzamos a formarnos una idea de lo que significa ser nosotros mismos, **¿Cómo soy? ¿Cuánto valgo para mis padres?**, me integro a los grupos de niños y es ahí donde se empieza a expresar todo lo que de bebé recibí de mis padres.

En el periodo comprendido de los **7-12 años** tiene una importancia más global ya que empieza a identificarse con

su género y ahí es donde como hijas de Dios debemos pedir sabiduría de que hacer y que decir cuando el enemigo de las almas de nuestros niños y niñas quiere arrebatarles con las ideas de atracción hacia el mismo género. Esta etapa es muy vulnerable porque el niño puede sentirse rechazado por su físico o por no poseer habilidades que otros tienen ya que la figura de grupo influye mucho en la toma de decisiones por eso debemos apoyarlos y que vean en nosotros a esos padres comprensivos, guías, orientadores, pacientes.

Amada hermana, el reto es grande pero satisfactorio cuando nos tomamos de la mano del Señor.

Evitemos la crítica, está es destructora de la autoestima del niño y el rechazo es mortal.

Si lo criticamos o ridiculizamos de niño crecerá con un resentimiento, ira, enojo que ha almacenado desde su infancia y ha estado minando en sus pensamientos. De adolescente, se sentirá inferior a los demás, feo, incapaz de hacer algo, tendrá temor a equivocarse y siempre buscará la opinión y aceptación de otros.

Madres, trabajemos mucho y sin desmayar. **“Todo lo puedo en Cristo que nos fortalece” Filipenses 4:13.**



## **PREGUNTAS PARA ESTUDIO**

**1. ¿Qué aprendí en esta clase?**

---

---

**2. ¿Qué pondré en práctica?**

---

---

**3. ¿Es importante la etapa prenatal para el futuro de mi niño(a)?**

---

---

## **CONCLUSIÓN**

*La verdadera naturaleza de la autoestima no es competitiva ni comparativa. Es el pleno estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás.*

# ¿Cuánto conozco de mis progenitores?

*Lectura Bíblica:*  
*Génesis 46:29, 47:5-12*

## Objetivo

*Construir un legado a nuestros hijos, basado en principios espirituales y morales a fin de guiar, orientar y acompañar durante las diversas etapas del desarrollo de sus vidas.*

## Verso para memorizar

*“Y dijo José a sus hermanos: Yo soy José; ¿vive aún mi padre? Y sus hermanos no pudieron responderle, porque estaban turbados delante de él”*  
*Génesis 45:3.*

## Comentario

Vemos la historia de José, de cómo fue arrebatado de su padre por medio de sus hermanos; sin embargo, este joven nunca olvidó aquella enseñanza que su padre le había transmitido y siempre fue fiel y temeroso delante de Dios y por supuesto, siempre estuvo en su memoria la túnica de colores y los consejos que le repetía en su niñez.

Para identificar cuanto conocemos a nuestros padres y si estamos repitiendo patrones de comportamiento de ellos, es importante prestar atención a ciertos aspectos y actitudes en nosotros:

- 1- Creencias y valores: ¿Qué valores morales y espirituales recuerdo de mi madre? La gratitud, la honestidad, ayuda a enfermos, visitar al necesitado, llevar siempre lista su ofrenda, recibir el sábado en familia etc.
- 2- Estilos de comunicación: hablaban con autoridad, enojados o pasivos. Hablaban una vez y eso bastaba. Nos corregían por cada falta, nos sentaban y nos daban su instrucción de comportamiento.

**3-** Maltrato emocional: puede identificar en mis padres: abandono, maltrato, violencia, egresión física, comparaciones negativas, etc. Si mi madre experimentó abandono en su infancia, es posible que tengan dificultades para expresar afecto y conexión emocional de manera saludable con sus hijos. Esta es la razón por la cual no me abraza, no es cariñosa conmigo, me habla con regaños, me rechaza si me le acerco, etc.

Tenemos un ejemplo de las mujeres del ayer como Loida y Eunice, a pesar de que estaban solas sin esposo dieron una educación efectiva al siervo Timoteo. Según

**(2ª Timoteo 1:5).**

Si hemos sido víctimas del maltrato de nuestros progenitores, tengamos por favor, la capacidad de tener misericordia de ellos. Así fueron formados e instruidos. Perdonemos sus agresiones y rompamos ese ciclo de violencia con nuestros hijos. Eduquémosles con amor y disciplina en el Señor, como nos manda **(Proverbios 22:6)**.

Este mismo ejemplo, debemos repetir nosotros con nuestros hijos para que encuentren confianza, apoyo y una buena instrucción. Considerando lo que nos recomendó la palabra de Dios en **(Proverbios 23:24-25)**. Es de gran importancia practicar el estudio bíblico y la oración en familia.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *¿Qué recuerdos tengo de mis padres, positivos o negativos?*

---

---

*2. ¿Aún sufro por el abandono de mi madre?*

---

---

## **CONCLUSIÓN**

*Recordemos que la formación es un proceso continuo y que cada familia es única. Educar a nuestros hijos de manera amorosa y respetuosa puede contribuir a su bienestar emocional a lo largo de su vida.*

# Superando mis temores

*Lectura Bíblica:*  
*1ª Reyes 19:1-8*

## Objetivo

*Identificar las emociones  
miedo, temor y fobia,  
detectando cuál de ellas nos  
está afectando y sus posibles  
causas.*

## Verso para memorizar

*"No temas, porque yo estoy  
contigo; no desmayes, porque  
yo soy tu Dios que te esfuerzo;  
siempre te ayudaré, siempre te  
sustentaré con la diestra de mi  
justicia" Isaías 41:10.*

## Comentario

- ❖ **¿Qué es el miedo?** Es una emoción natural, o un peligro, real o imaginario, este suele ser temporal, por ejemplo: lo que sentimos cuando alguien nos asusta, miedo a lo desconocido, a la soledad y a fracaso.
- ❖ **¿Qué es el temor?** Es la reacción fisiológica al miedo, es la escapatória que el cuerpo usa para auto defenderse.
- ❖ **¿Qué es fobia?** Es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por un miedo, desproporcionado e irracional, ante seres, objetos o situaciones concretas, por ejemplo: los insectos, lugares cerrados, las alturas, el agua, etc.

No debemos despreciar a quien padece algún caso de miedo o fobia, sino más bien, se debe consolar mediante la palabra de Dios, recordándole que el Señor le ama y que tiene compasión y cuidado de ellos.

El miedo no solo afecta nuestra mente, sino también nuestro cuerpo. Puede manifestarse como ansiedad, estrés, y problemas físicos como insomnio, dolores de cabeza y tensión muscular. Reconocer estos síntomas es importante, para:

### ❖ Posibles causas de los miedos:

1. Algunas formas de castigar pueden generar miedos en el futuro:
  - a) Si no haces caso te voy a regalar (miedo al abandono).
  - b) Despierta a los niños tirándoles agua helada (miedo al agua o hidrofobia).
  - c) Por necio te voy a encerrar (miedo al encierro o claustrofobia).
  - d) Deja de llorar sino te apagaré la luz (miedo a la oscuridad o noctofobia).
2. Juegos altamente peligrosos:
  - a) Lanzar a los niños hacia arriba, puede causarles lesiones cerebrales y miedos a las alturas e inseguridades.
  - b) Lanzar a los niños que no pueden nadar a una piscina. El niño se siente abandonado por su cuidador.

En las Sagradas Escrituras leemos de muchos personajes que por una razón u otra tenían miedo pero que con la ayuda del Eterno lograron vencerlo.

- **Moisés:** Cuando Dios lo llamó para liberar a los israelitas de Egipto sintió miedo de afrentarse a faraón, sin embargo, solamente con la misión de Dios encontró fortaleza y valentía para llevar a cabo la misión que fue encomendada y liderar al pueblo de Dios.
- **Pedro:** Tubo miedo cuando salió de la barca y camino sobre el agua y fue donde estaba Jesús. **“Pero vio que el viento era fuerte y se empezó a hundir y grito, Señor sálvame y Jesús de inmediato lo tomo de la mano” Mateo 14:29.**

### ❖ ¿Cómo superar los miedos y fobias?

1. Reconocerlo y aceptarlo como parte de la experiencia humana.
2. Exposición gradual al objeto temido:
  - Acercarnos lentamente al objeto o animal temido (araña, sapo, etc.) y verlo racionalmente despacio. Observar que es un animal tan pequeño e inofensivo.



Primero verlo en un dibujo, verlo a través de una pantalla y finalmente verlo en vivo autocontrolando el impulso de gritar o correr, en (desensibilización sistemática).

3. Hablar del objeto temido con nuestros familiares haciéndolo cada vez más naturalmente para ir tomando conciencia de lo inofensivo que es.

4. Trabajar con mis pensamientos racionalmente preparándome para la exposición en vivo con el objeto temido.

Es importante que como padres debemos dar confianza y seguridad a nuestros hijos para evitar traumas en ellos.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *¿Recuerdas en qué oportunidad sentiste mucho miedo?*

---

---

2. *¿Qué otros juegos hay altamente peligrosos que pueden provocar temores en los niños?*

---

---

## CONCLUSIÓN

*La adversidad puede desencadenar miedo y ansiedad en nuestras vidas. Sin embargo, en 2 Timoteo 1:7, se nos recuerda que Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder, amor y dominio propio. Confiamos en Dios sabiendo que Su poder nos capacita para superar el miedo y vivir con valor y confianza.*

# ¿Cómo lidiar con mis pensamientos negativos?

*Lectura Bíblica:*  
*Mateo 26:14-16*

## **Objetivo**

*Identificar patrones de pensamiento negativo y autocríticas, para poder abordarlos de manera positiva.*

## **Verso para memorizar**

*“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”*

*Filipenses 4:8.*

## **Comentario**

**¿Qué es un pensamiento?** Es una idea, un concepto o una imagen que surge en nuestra mente.

Se dice que las personas podemos tener un promedio de 60.000 pensamientos al día; la mayoría de estos son automáticos y repetitivos y un porcentaje muy alto son negativos. Estos nos pueden dejar secuelas negativas para el resto de nuestras vidas.

Ejemplos de pensamientos negativos:

1. Mi hermana no me llamó, seguro es porque está enojada conmigo.
2. Debería ser capaz de hacerlo todo perfectamente, si no, soy un fracaso.
3. Todos en mi círculo social son más exitosos que yo, soy un fracaso en comparación con ellos.

Somos lo que pensamos; actuamos con base en nuestros pensamientos. Por lo tanto, cuidemos lo que vemos, oímos, tocamos y decimos sabiendo que todas nuestras acciones reflejan lo que pensamos. Tenemos la mente de Cristo.

Lidiar con pensamientos negativos puede ser un desafío, pero existen estrategias efectivas que puedes utilizar para manejarlos de manera saludable. Aquí te presento algunas técnicas que pueden ayudar a lidiar con tus pensamientos negativos diariamente:

1. Identifica tus pensamientos y se consciente de ellos. Identifica cuándo surgen y por qué.
2. Analiza y evalúa tus pensamientos negativos: Una vez identificados, verifica si son reales. Luego reemplázalos por positivos, por ejemplo: si piensas **“No soy lo suficientemente buena”**, cámbialo por **“Estoy trabajando en mejorar y crecer”**.

Otra recomendación para ti, amada hermana es la forma como te hablas en los momentos que has caído y tocado fondo. Estos pensamientos decidirán “si vas pasando un túmulo” o “te fuiste a un abismo”.

**¿Qué te dices cuando has fracasado?** ¡De esta no me levanto!, ¡Todo fue mi culpa!, ¡Soy tan ignorante!, ¡Tan adulta y me volví a equivocar! O trato de comprenderme, me abrazo, me conforto, leo salmos para alimentar mi espíritu y clamo a Jehová buscando dulce refugio.

Tengo que decir: **“Esto pasará, mañana estaré mejor. Este túmulo lo pasaré lentamente para no golpear mi estima”**.

A continuación, te presento algunos hijos de Dios del ayer que sufrieron pensamientos negativos en sus aflicciones:

1. **El rey David**, en el Salmo 10:11, expresa una amplia gama de emociones, incluidos pensamientos negativos como la tristeza, la culpa y la desesperación. Sin embargo, también muestra cómo buscar consuelo y fortaleza en Dios.
2. **Sara**, La esposa de Abraham, experimentó momentos de duda pensamientos negativos en relación con su incapacidad para concebir un hijo. Pero fue de gran alegría para ella cuando recibió la noticia del ángel de Dios que le dijo que nacería un hijo en su vejez. Notamos como da un gran giro su pensamiento, al principio de duda, pero luego de una gran alegría (**Génesis 21:1-5**).

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *¿Qué provoca tener pensamientos negativos? Salmo 6:6-7.*

---

---

2. *¿Qué debemos hacer si nos llegan pensamientos negativos?*

---

---

## CONCLUSIÓN

*Los pensamientos sanos serán mis fieles compañeros de viaje en este hermoso caminar. Ellos me dictarán que hacer y cómo enfrentar mi día a día, sabiendo que mi alma y corazón le pertenecen a mi Padre Celestial.*

## **Mi actitud ante la crítica**

*Lectura Bíblica:*  
*1ª Samuel 16:7*

### **Objetivo**

*Aprender a conocernos interiormente para que los juicios ajenos no afecten nuestras emociones y más importante aún nuestra espiritualidad y de esa manera nuestra comunión fraternal con las hermanas se fortalezca y crezca en el amor de Dios.*

### **Verso para memorizar**

*"Toda tú eres hermosa, amiga mía, Y en ti no hay mancha"*  
*Cantares 4:7.*

### **Comentario**

En diferentes situaciones del diario vivir es común que nos sintamos observadas por las demás personas y muchas veces no le prestamos atención a ello, pero cuando en la Iglesia percibimos una mala mirada por una o varias hermanas, entonces cambia la situación y empiezan a surgir preguntas en nuestra cabeza como: ¿Por qué me miró mal la hermana?, ¿Estaré mal vestida?, ¿Dije algo que le incomodó?, ¿Estaré más gordita?, ¿Cante mal el himno?, ¿No respondí bien la pregunta?, etc. Nuestra mente empieza a distorsionar la realidad pues somos más conscientes de las miradas que percibimos como negativas y eso puede influir en la interpretación de las expresiones faciales de las hermanas.

Debemos ser conscientes que algunas veces si nos pueden ver mal, pero debemos analizar nuestro comportamiento pasado con la o las hermanas y si este ha sido negativo, entonces esa mala mirada puede ser una reacción en consecuencia y es responsabilidad nuestra buscar el perdón y armonía con quien hemos tenido esa interacción.

Ahora bien, la mayoría de las ocasiones esa percepción de una mala mirada es producto de nuestras propias inseguridades y miedos nos

auto percibimos vulnerables creando en nosotras una sensación de inestabilidad emocional que amenaza la imagen que tenemos de nosotras mismas, perdemos la confianza y no creemos en nuestras capacidades, tenemos el temor de defraudar a los demás por lo tanto creemos que los demás también nos defraudarán.

La inseguridad puede provocarnos un estado de timidez lo que nos puede llevar a un aislamiento social y es en ese estado que sentiremos aún más que “las hermanas me miran mal”.

Amada hermana no debemos olvidar nunca que hemos sido hechas a imagen y semejanza de Dios y por lo tanto somos de gran valor para Él; **Isaías 43: 4 dice “Porque a mis ojos fuiste de gran estima, fuiste honorable, y yo te amé;” La mujer sabia edifica su casa,** seamos esa mujer de **Proverbios 14:1,** edifiquemos nuestra casa, trabajemos en nuestro interior, sacudamos todas nuestras inseguridades y miedos, tenemos muchos dones que aún no hemos descubierto y cuando lo hagamos veremos que somos capaces de cosas que ni siquiera imaginábamos que podíamos hacer y es entonces que “las malas miradas” van a desaparecer.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *Analizar y encontrar el origen de nuestras inseguridades.*

---

---



---

*2. Identificar nuestras fortalezas y trabajar en ellas.*

---

---

## **CONCLUSIÓN**

No todas las malas miradas son porque hicimos algo mal o no caemos bien, a veces la respuesta está en nuestro interior.

07 *sábado 16 de noviembre*

# Susceptibles a las observaciones

*Lectura Bíblica:*  
*1ª Pedro 2:12-17*

## Objetivo

*Analizar si como cristianas tenemos la suficiente fuerza interna de mansedumbre que da el Espíritu Santo para soportar observaciones que pueden ser críticas o recomendaciones en distintos ámbitos que vivimos cotidianamente.*

## Verso para memorizar

*"Mucha paz tiene los que aman tu ley, y no hay para ellos tropiezo" Salmo 119:65.*

## Comentario

Para poder abordar esta lección como primer punto tenemos que definir **¿Qué es la susceptibilidad?** En un contexto la susceptibilidad es la tendencia a ofenderse fácilmente, a fijarse en pequeñeces o de sentimientos heridos. Tenemos que tener bien claro que como seres humanos, no nos gusta que nos digan la verdad de nuestro actuar, que nos corrijan o nos orienten porque creemos que todo lo que hacemos es perfecto y que no nos equivocamos y nos sentimos superiores, teniendo en cuenta que si actuamos así tenemos la mujer carnal a flor de piel y esta lección nos debe de servir para hacer conciencia si debo o no cambiar; y dejamos a un lado la **HUMILDAD**, que es bueno dar a conocer que ser humilde no es aceptarlo todo, sino el auto conocimiento de nuestras limitaciones y debilidades, para poder actuar de manera sabia (**Proverbios 2:6**).

La persona susceptible es propensa a la queja, al enojo y a la frustración (aclarando que no solo se da la susceptibilidad en el género femenino si no también en el masculino) la gran pregunta es **¿Por qué soy susceptible a las observaciones que hacen?**

**¿Por qué crecí siendo comparada constantemente y activé un mecanismo de defensa frente a mi debilidad?**

1. **POR MI ORGULLO**, Para nosotras es fácil ver el desacierto de los demás, pero ya cuando nos señalan nuestros desaciertos nos sentimos heridos.
2. **POR MI FALTA DE HUMANIDAD.**
3. **TENEMOS MIEDO AL CONFLICTO**, Esto no significa que buscaremos pelear o buscar siempre tener la razón, sino el hecho de ser capaces de expresar nuestros sentimientos de una manera adecuada con sabiduría de Dios, y si no lo expresamos nos acumula ansiedad que llegara el momento que podemos explotar por no ser capaces de expresar lo que sentimos.
4. **VERIFICAR LA FUENTE DE INFORMACIÓN**, Es necesario tomar en cuenta este aspecto porque no nos podemos fiar de todo lo que nos dicen, para evitar eso tenemos que rodearnos de personas llenas de sabiduría y sobre todo de Dios, y que su testimonio lo expresen para que las observaciones mal intencionadas no nos afecten dependiendo de donde venga dicha observación.
5. **NO TENEMOS LA MADUREZ PARA HACER UN INVENTARIO INTERNO**, Si nos vemos inmersas en las características antes mencionadas, es difícil hacer un inventario interno de como estoy ante las observaciones que se me hagan y para ello debo rodearme de hermanos y hermanas que estén en el camino de Dios y cuando sea necesario buscar ayuda profesional.

Mi estimada hermana después de poner en contexto el problema en que muchas padecemos, debemos siempre de relacionar el tema general de este trimestre que nos habla del autoconocimiento y sin duda quien mejor para conocernos que nosotras mismas, sabemos que por temas educacionales, generacionales y muchas veces religiosas la mujer es cuestionada y más que cuestionada casi obligada a aceptar las observaciones que en muchas ocasiones deja heridas para toda la vida que pasan de generación en generación.

Las áreas en que somos más propensas a sufrir susceptibilidad que pueden causar grandes problemas en nuestras vidas son tres:

1. **EL AREA LABORAL:** Sin duda alguna sabemos que en nuestros trabajos siendo empleadas o propietarias debemos tener la sabiduría de Dios para escuchar las observaciones y poder mejorar de una manera tolerante y prudente.

2. **EL AREA FAMILIAR:** Creemos que esta es una de las áreas que más cuesta poder dominar por que siendo la ayuda idónea de nuestro esposo y guía de nuestros hijos, juega un papel importante, ya que como madres y esposas damos lo mejor por nuestro hogar y cuando hay observaciones que no las asimilamos por nuestras emociones causan grandes disyuntivas.
3. **EL AREA ESPIRITUAL:** Es un área muy difícil de sobrellevar porque todas cuando realizamos trabajos en la iglesia lo hacemos, con amor devoción, y mucha felicidad para servir a Dios.

## EJERCICIO PRÁCTICO TEÓRICO

Después de haber comentado esta clase has grupos o un círculo. Pon en un papelito ¿a qué no eres tolerante? O que cosa que cosa que te digan te saca de tus casillas, recolectar los papelitos en una cajita y que una hermana le de lectura, sin duda habrá sonrisas y miradas y entre todas con sabiduría de Dios denle solución con su experiencia como más de alguna ha sobre pasado esa situación.

## CONCLUSIÓN

*Esta clase nos hace recordar frases como: “No lo puedo tolerar”, “No saben el sacrificio hecho por mí”, “No valoran mi trabajo”, “Como que si ellas no se equivocan”, “No soy capaz de soportarlo”, son frases que nos harán pensar en realidad vale la pena que me victimice por no aceptar que soy capaz de equivocarme, pero soy más capaz de poder cambiar con la ayuda de Dios ¿te aminas a cambiar? Nunca olvides (1ª Pedro 3:8-9).*

08 *sábado 23 de noviembre*

# Mis hábitos en la casa de Dios

*Lectura Bíblica:*  
*Juan 2:13-17*

## **Objetivo**

*Examinar nuestro comportamiento durante el culto de adoración a Dios Todopoderoso, con el fin de agradarle.*

## **Verso para memorizar**

*“Cuando fueres a la casa de Dios, guarda tu pie; y acércate más para oír que para ofrecer el sacrificio de los necios; porque no saben que hacen mal”  
Eclesiastés 5: 1.*

## **Comentario**

**¿Cuántas veces hemos sacado a Dios de su templo al contristar su Santo Espíritu?** Parece que no somos capaces de discernir que donde están dos o tres reunidos en su nombre es lugar sagrado pues la presencia de Dios se manifiesta. Sin importar el espacio físico, el lugar consagrado para la adoración a nuestro Padre Celestial, así como su mobiliario y utensilios son de especial cuidado.

El “sacrificio de los necios” está siendo notable en medio de la congregación, sin importar la edad. El murmullo y la desconcentración opacan lo que debería ser una santa convocación agradable a Dios.

Así como los sacerdotes y levitas del ayer establecían un orden en el santuario, por mandato divino, la iglesia debe ser reverente en todo lugar, pero muy especialmente donde se invoca el nombre de Dios, siguiendo estas normas:

- Congréguese con alegría, pues es un momento para entregar nuestra ofrenda de gratitud a Dios (**Salmo 122:1**)
- Sea puntual. Si decimos que Dios es lo más importante en nuestra vida, demostrémoslo con este acto de educación y

respeto al tiempo que le dedicamos a Jehová. Si llega tarde, hágalo en silencio, acomodándose sin distraer a los demás.

- Apague su teléfono. El culto no es tiempo de redes sociales. Dele a Dios el lugar que merece.
- Vístase adecuadamente pues es una cita con nuestro Padre Eterno.
- Con anticipación, prepare su corazón para recibir la bendición de Dios, así como todos los implementos (Biblia, himnario, ofrenda, mantilla entre otros).
- Muestre una actitud atenta a la palabra del Señor. Tome nota. No permita que nada la distraiga. Cante con el corazón y el entendimiento.
- Siéntese decorosamente, lo más cerca posible al altar para reverenciar a Dios y para que los asientos de atrás sean ocupados por hermanos con alguna enfermedad o madres con bebés.
- Si tiene algún comentario pida la palabra, pero no distraiga a las demás hablando al mismo tiempo que el predicador.
- Es una bendición traer a los niños a la casa de oración, pero instrúyalos, de cómo debe ser su comportamiento durante el culto. Si es muy pequeño para entender manténgalo sentado cerca de usted. Llévelo un libro ilustrado para que esté ocupado en silencio.
- Evite levantarse durante el culto. Si padece de una condición médica que no le permite estar sentada mucho tiempo ocupe los asientos de atrás.
- Cuidar el contenido de nuestras conversaciones, que no sean nuestras propias palabras, evitando comentarios nocivos y subidos de tono, comportándonos como verdaderas hijas de Dios (Isaías 58: 13-14)
- Recordemos que todo tiene su tiempo, tiempo de hablar y tiempo de callar; necesario es dar frutos dignos de arrepentimiento, reconociendo que Jehová está en su santo templo y su nombre debe ser exaltado. ¡Todo lo que respira alabe a Jehová!



## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *¿En la lectura bíblica por qué se enojó Jesús con los comerciantes?*

---

---

2. *¿A quién le corresponde el orden y el aseo de la casa de oración?*

---

---

## CONCLUSIÓN

*¡Oh Dios, tú eres mi Dios! Con diligencia te he buscado; mi alma tiene sed de ti. Mi cuerpo te anhela en tierra árida y sedienta, carente de agua. Te he contemplado en el santuario para admirar tu poder y tu gloria.*

## Prontas para oír

*Lectura Bíblica:  
Proverbios 15:1-6*

### **Objetivo**

*Reconocer que existe un problema de comunicación en mi familia, identificarlo y buscar alternativas de solución.*

### **Verso para memorizar**

*"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse..."  
Santiago 1:19.*

## **Comentario**

En la creación nuestro Padre celestial hizo todo perfecto y solo al humano lo dotó del arte de hablar.

La falta de comunicación acertada en la pareja es uno de los factores principales de separaciones ya que nos cuesta expresar sentimientos, ideas, diferentes puntos de vista o simplemente comunicarnos en las actividades del diario vivir ya que usamos tonos no adecuados, gestos groseros o frases hirientes.

A continuación, veremos algunos puntos importantes para comunicarnos con nuestra familia y en especial con nuestra pareja.

- Conceda a cada parte el derecho de la palabra. Cada uno debe expresar sus ideas libremente teniendo el cuidado de no manipular ni monopolizar la conversación, si alguno de la familia no se integra, cedámosle el espacio con alguna interrogante para permitirle su involucramiento.
- Escuche de forma respetuosa. Si su cónyuge o hijo habla, usted no este concentrado en lo que va a responder. Esta actitud no le permite escuchar y entender el mensaje del otro. Se debe escuchar para entender el mensaje no para

responder prontamente. También debemos no solo captar el contenido del mensaje, sino los sentimientos que se expresan.

- Trate de enfocarse en un solo tema a la vez. Haga lo posible de mantenerse dentro de ese tema, por su bien no traiga a colación el pasado. Especialmente si ha sido doloroso o incrimina a su pareja o algún miembro de la familia. Seamos sabios (**Proverbios 12:6**).
- Conversen sobre temas o casos que los unen como esposos o familia, no hablemos de cosas o eventos que nos separan o en lo que diferimos, ejemplo: Diferencias políticas,

deporte, corrientes de pensamiento actual.

- No juzgue a su cónyuge ni le critique ya que esto destruye los lazos de confianza y valor.
- Minimice sus deficiencias y engrandezca sus cualidades esto fortalecerá su relación de pareja.
- Por favor admita cuando se ha equivocado. Esto reflejará su disponibilidad para solucionar el desacuerdo. No olvide: ceder no es perder. Ceder es ganar paz y armonía.
- Evitemos deducciones arbitrarias, ejemplo: no habla porque está molesto conmigo, ya no me ama.
- Evitemos frases que expresen exageración, ejemplo: ¡Nunca hace nada bien! ¡Siempre me humilla! ¡Nunca me dice palabras bonitas!
- No pierda de vista la necesidad de la ayuda y guianza divina. El creador de la institución familiar sabe lo que usted y su cónyuge necesitan para ser felices. “Si el Señor no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican” Salmo 127:1.

En el ámbito eclesiástico debemos tener la capacidad de escuchar atentamente la opinión de los demás, aunque, no estemos de acuerdo siempre, es necesario oírlas con mucho respeto.

En el trabajo de los directivos cada miembro debe tener la capacidad de integrarse en equipo que, aunque sean diferentes de pensamientos todos van en una misma dirección; cumplir los propósitos de Dios por el bienestar de su pueblo.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *Hermana ¿Ha podido detectar el punto donde esta frágil su comunicación en pareja?*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. *Explique ¿Cómo nos integramos mejor en los trabajos de las directivas familiares?*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. *¿Qué hacer con esas frases o expresiones que dejaron heridas en tu vida?*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## CONCLUSIÓN

*En el matrimonio no hay contrincantes, aunque los cónyuges son dos en la vida matrimonial, realmente son uno. Pues integran un mismo equipo donde los dos ganan o los dos pierden. Asimismo, en el trabajo de la Iglesia somos un cuerpo en Cristo con diferentes dones a su servicio.*

## Conversemos sabiamente

*Lectura Bíblica:*  
*Santiago 3:10-12*

### **Objetivo**

*Darnos cuenta de lo importante y beneficioso que es tener una correcta forma de conversar con nuestro cónyuge.*

### **Verso para memorizar**

*“Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis como debéis responder a cada uno”  
Colosenses 4:6.*

### **Comentario**

La mayoría de problemas que se presentan en los matrimonios, normalmente giran alrededor de la forma en que se comunican o la forma de como llevan a cabo sus conversaciones.

Existen muchos matrimonios que han creado una forma de conversación que al hablar con su cónyuge lo hacen con un tono incorrecto, que pareciera que están dando órdenes que debe cumplir su pareja; así también la forma de conversar va cargada de criticar, juzgar y quejarse de lo que el otro hace, y como consecuencia tenemos matrimonios que han creado ambientes tensos, incómodos, que se prestan a ofensas, mal trato o hasta distanciamiento emocional, problemas de autoestima, ansiedad, estrés, irritabilidad, tristeza y soledad.

Algunas de las razones por las que las parejas no logran comunicarse adecuadamente en su relación incluye:

- Falta de tiempo a solas para hablar y escuchar, a tal grado que muchas veces no sabemos las dificultades que el esposo está pasando y hasta se propicia la falta de voluntad para considerar el punto de vista del otro.

Para cambiar todo este panorama matrimonial nos debemos de volver a los principios y concejos bíblicos, ya que es la Palabra de Dios que nos pueden sacar de estas dificultades.

Por ejemplo: ***“La respuesta amable calma el enojo; la respuesta violenta lo excita más” Proverbios 15:1 (DHH).***

***“No te apresures en tu espíritu á enojarte: porque la ira en el seno de los necios reposa” Eclesiastés 7:9 (RVA).***

***“Es una necedad y una vergüenza responder antes de escuchar” Proverbios 18:13 (DHH).***

Con todo esto podemos afirmar que se evitarían muchos desacuerdos y dolor, si tan solo ponemos en practica la Palabra de Dios en nuestro matrimonio.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *¿Qué aprendemos de Efesios 5:33?*

---

2. *¿Qué acciones realizará de aquí en adelante para tener una mejor comunicación con su cónyuge?*

---



3. *¿Qué recomendaciones daría usted a una esposa impulsiva, con ira y llena de amargura? Efesios 4:31.*

---

---

## **CONCLUSIÓN**

*Es necesario que como esposas busquemos el momento adecuado, reflexionemos nuestros argumentos, centrémonos en el problema, pidamos perdón y así Dios le hará crecer en más virtud.*

11 *sábado 14 de diciembre*

# **Esposas comprometidas con el ministerio del Señor**

*Lectura Bíblica:*  
*1ª Pedro 3:1-4*

## **Objetivo**

*Considerar la bendición de  
contar con un esposo que está  
al servicio del Señor y cuál es  
la función que debe  
desempeñar como ayuda  
idónea.*

## **Verso para memorizar**

*“Así mismo, las esposas de los  
diáconos deben ser honorables,  
no calumniadoras, sino  
moderadas y dignas de toda  
confianza”  
1ª Timoteo 3:11 (NVI).*

## **Comentario**

¡No hay gozo más grande para una hija de Dios que ver su hogar marchando con honestidad en la dirección correcta! Ver a sus hijos en obediencia, participando activamente en los cultos y contar con un esposo ejemplar que conviva con los hermanos, sirviendo al Señor con todo el corazón en la Iglesia donde se congregan, es motivo de gran satisfacción.

Sin embargo, en ocasiones se observa mucha inquietud en la hermana, cuando a su esposo lo ascienden a obrero, diácono o ministro o le asignan algún cargo administrativo como pastor, secretario o miembro de alguna directiva, posiblemente porque teme los sacrificios que tal cargo pueda generar o percibe que podrían devenir problemas que causen inestabilidad en el hogar.

Amada hermana, primero que nada, ¡Debes saber que el servicio a Dios es un gran privilegio! y que en la medida que colaboramos en la obra redentora, estamos mostrando nuestra gratitud y amor a un Dios que nos ha perdonado y nos ha salvado, así como nos volvemos de gran estima para nuestro Padre Celestial. Recuerda las palabras que el Señor Jesucristo pronunció en **(Juan 12:26)**.

Ahora bien, cuando tu esposo es nombrado en un cargo eclesiástico o administrativo, tú te conviertes en la ayuda idónea para que él pueda ejercer su ministerio con eficacia, es por ello por lo que quiero compartir contigo unos consejos valiosos que te ayudarán a llevar ese acompañamiento de la mejor manera y no se vuelva una carga en el hogar:

**1. Conviértete en una mujer con una vida espiritual fuerte.** Como hija de Dios, debes esforzarte por estar cerca de Dios en oración y con una vida de obediencia, para que cuando haya dificultades que enfrentar, lo puedan hacer juntos de la mano de nuestro Dios (**Mateo 6:33**).

**2. Genera un ambiente de armonía y paz en el hogar.** En lugar de convertir tu hogar en un campo de batalla, tu esposo debe encontrar un oasis a tu lado donde pueda descansar de sus problemas, frustraciones o tristezas producto del trabajo realizado (**Proverbios 14:1**).

**3. Recuerda a tu esposo que su primera iglesia es el hogar.** Debes procurar con sabiduría, hacerle ver a tu esposo, que si bien es cierto tiene una responsabilidad grande en la iglesia, no debe descuidar de su hogar, estando pendiente de tus necesidades y las de tus hijos. Esto incluye tomarse un tiempo para recrearse en familia, estudiar juntos la Biblia y estar pendientes (ambos) del desarrollo de sus hijos (**1ª Timoteo 3:4**).

**4. Aprende a tomar decisiones cuando tu esposo por algún motivo no pueda estar.** El trabajo en la obra conlleva sacrificio. Habrá ocasiones que tu esposo no podrá estar para resolver algunos problemas en el hogar, no obstante, tú como ayuda idónea, deberás tomar las decisiones que permitan mantener el equilibrio en casa (**Proverbios 31:11**).

**5. Decide ser un apoyo incondicional en el ministerio de tu esposo y procura no avergonzarle o incomodarlo en su trabajo.** Si amas a tu esposo, procurarás ser un apoyo en el ministerio que él ejerce, acompañándolo en la iglesia donde lo asignen,

cuidando de sus necesidades, dispuesta a trabajar donde te asignen, teniendo el sumo cuidado de no ser piedra de tropiezo en su trabajo. Medita en el versículo de memoria.

Hay ocasiones en que el rol que llevas como esposa del servidor de Dios puede en algún momento, generarte incomodidades como ceder tu tiempo en familia, digerir las críticas o luchar con el desaliento, pero recuerda que no estás sola, tu confianza debe ser puesta en el Señor, el cual no te desampará.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *¿Por qué son tan importantes la comprensión y la paciencia en el apoyo que brinda a su esposo en el desarrollo de su ministerio?*

---

---

2. *¿Considera que es una bendición ver a su esposo trabajando activamente en la obra de Dios? ¿Cómo se sentiría si estuviera fuera de la iglesia?*

---

---

## CONCLUSIÓN

*¡Servir al Señor es un gran privilegio! y es mejor cuando lo hacemos brindando apoyo a la persona que amamos, procurando su crecimiento espiritual y su salvación, al igual que la mujer virtuosa “Le da ella bien y no mal, todos los días de su vida.” (Proverbios 31:12).*

12 sábado 21 de diciembre

# ¿Soy agradecida con lo que tengo?

*Lectura Bíblica:  
Salmo 103:1-5*

## **Objetivo**

*Reconocer que aún en  
circunstancias adversas,  
debemos tener un corazón  
lleno de gratitud hacia nuestro  
Dios.*

## **Verso para memorizar**

*“Dad gracias en todo, porque  
esta es la voluntad de Dios en  
Cristo Jesús”  
1ª Tesalonicenses 5:18*

## **Comentario**

Cierto día, un profesor entró al salón de clases y les dijo a sus alumnos que les haría un examen sorpresa. Todos se ubicaron en sus asientos y observaron atentamente al profesor quien sostenía en sus manos un papel.

Con asombro, se dieron cuenta que no había ninguna pregunta escrita; sólo un punto negro al centro de la hoja. El profesor les pidió que describieran lo que veían en aquella página. Todos sin excepción definían aquel punto negro como lo más relevante, a lo que el profesor les contestó: ¿Acaso ninguno de ustedes se fijó en el papel blanco?

¿Cuántas veces, estimada hermana, has fijado tu atención en ese punto negro de tu vida? En tus carencias, en la enfermedad que te agobia, en los problemas financieros o en ese conflicto familiar que apaga la luz de tu ser. Lo cierto es que todos esos puntos negros son tan pequeños en comparación con las innumerables maravillas que el Señor Dios y Padre Eterno nos da cada día.

La vida misma es un regalo de Dios, pues muchos yacen en el

lecho del dolor con enfermedades terminales o en el polvo de la tierra. Los privados de libertad ya no pueden disfrutar de su familia ni de la naturaleza tan perfecta que deleita nuestros ojos.

La invitación es a que te enfoques en ese papel blanco que simboliza aquello que podría hacerte muy feliz: como ese hijo obediente que ignoras por preocuparte por el rebelde; el amigo sincero que olvidas por pensar en el que traicionó; el trabajo del que tanto te quejas pero que te hace sentir útil; hasta las cosas más sencillas como el aroma a pan recién horneado que puedes disfrutar, una cama limpia

para descansar, el canto de las aves, el agua que refresca, un delicioso café, la risa de los niños, una caminata a solas o el disfrutar la sombra de un almendro en una cálida tarde. Son tantos momentos únicos que quedan opacados por desear aquello que no tenemos.

Absolutamente todo, hasta los problemas, son motivo para expresar nuestra gratitud, porque las fuerzas para salir adelante vienen de nuestro Padre Celestial y porque nos sostiene con la diestra de su justicia (**Isaías 41:10**) y porque ha prometido que si le amamos todas las cosas serán para nuestro bien (**Romanos 8:28**).

Los salmos de David están llenos de expresiones de gratitud a Dios. Cuando se propuso a no volver a fallar, escribió el **Salmo 103**, para exhortarse a sí mismo diciendo: ***“Bendice alma mía a Jehová y no olvides la bendición del perdón, de la sanidad, del amor, de la redención, de la satisfacción y de la renovación que sólo Dios puede brindar”***

Seamos agradecidas para que el poder de Dios se manifieste en nuestras vidas dejando atrás la arrogancia, la codicia y la envidia. Solo así podremos disfrutar de la paz perfecta en Cristo Jesús nuestro Salvador.

## PREGUNTAS PARA ESTUDIO

1. *Has un listado sin olvidar ninguno de los beneficios que Jehová tu Dios te ha dado.*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. *Si estás agradecida ¿Qué actitud debes tomar ante la vida?*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. *¿Ya le agradeciste a Dios por los momentos difíciles que te ha permitido experimentar?*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## CONCLUSIÓN

*El agradecimiento no solo mejora nuestra relación con Dios, sino que nos permite apreciar mejor nuestras bendiciones y desempeñar nuestro papel con alegría y satisfacción.*

# ¿Estás lista para recibir las promesas del Señor?

*Lectura Bíblica:*  
*Proverbios 31:10-16*

## **Objetivo**

*Aplicar los conceptos vistos en esta Escuela Sabática, para nuestra vida diaria, sabiendo que hemos descubierto nuestras virtudes y fortalezas. También hemos detectado heridas del pasado.*

## **Verso para memorizar**

*“Dichoso el hombre que soporta la prueba con fortaleza, porque al salir aprobado recibirá como premio la vida, que es la corona que Dios ha prometido a los que lo aman”*  
*Santiago 1:12.*

## **Comentario**

Ha finalizado una Escuela Femenil más, debemos hacer un autoanálisis y evaluar nuestro aprendizaje en cada lección, ¿Cuánto he crecido como hija de Dios descubriéndome a mí misma?, ¿Tuve la capacidad de perdonar y agradecer a mis progenitores?, ¿Descubrí secuelas de mi autoestima en mi infancia?, ¿Clasifiqué mis temores o miedos?, ¿He mejorado la forma de comunicarme con mi pareja y mi familia?, ¿Estoy trabajando en la conversión de mis pensamientos de negativos a positivos? No nos cansemos de trabajar en nosotras mismos y renovarnos del espíritu de nuestra mente, despojándonos del viejo hombre, de viejas costumbres, rudimentos del pasado.  
**Efesios 4: 22-23.**

Cuando en la mente de una mujer hay pensamientos positivos, alcanza la bendición del Señor. Así fue con Abigail, él le dijo: bendito tu razonamiento y bendita seas tú. **1ra Samuel 25: 32-33.** Ella con la sabiduría divina evitó que el rey David derramara sangre de su esposo Nabal y sus criados.



Podemos mencionar a una valiente dama, jueza de Israel llamada Débora, que llamó a Barac a que fuera a cumplir una misión y matar a Jabín, Barac tuvo inseguridad en sí mismo y le dijo: “Si tú vas conmigo voy, pero solo no iré”. Admiramos el valor y confianza en sí misma que el Todopoderoso había depositado en Débora. **Jueces 4: 4-8**

Usted mi hermana, puede ser una Abigail, sabia, prudente, diligente o una Débora valiente, decidida y comprometida con la misión encomendada.

Estas mujeres ya están listas para recibir las promesas del Señor, Ana, Sara, también recibirán la promesa del Señor, les abrió la matriz y les cumplió sus peticiones. ¿Estamos listas para recibir y abrazar las promesas? Soltemos el pasado y así tendremos los brazos libres para abrazar el futuro, seamos fieles hasta la muerte y tendremos la corona de la vida. **Apocalipsis 2:10.**

## ACTIVIDAD

*Hagan 3 círculos y comenten estas ideas.*

- *Debemos elegir con quién hablamos, pero debemos entender con quién estar callados.*
- *El silencio es sabio, nunca enojado.*
- *¿Cuánto es el porcentaje que avancé en este trimestre en mi autoconocimiento?*

## **CONCLUSIÓN**

*Amada hermana, sierva del Señor: suelte su pasado de dolor, no cargue con ese equipaje pesado de odio y rencor, esto no la deja avanzar para recibir y abrazar las promesas del Señor quien es fiel y quien las prometió.*





**Iglesia de Dios**

*Oficina Central*

12 Calle Poniente #26-25  
Colonia El Rosal, San Salvador  
(503) 2523-7606  
[www.iglesiadedios7.org](http://www.iglesiadedios7.org)

*Radio ABBA*

Occidente 1260 am  
Santa Ana  
(503) 2440-2609  
(503) 6018-5110  
[www.radioabba.org](http://www.radioabba.org)

*IDApp*