



DEL CAOS A LA ESPERANZA

Familias con propósito, adolescentes con futuro



Del caos a la esperanza

Por: Viviana Perez

GUÍA PARA PADRES



Entre Caos y Esperanza es una invitación a estar presentes, escuchar y amar profundamente a nuestros hijos adolescentes.

¿Cómo usar esta guía?

Aquí encontrarás herramientas sencillas, reflexiones profundas e ideas de diálogo y fe que puedes aplicar en casa. Recuerda que tu adolescente tiene su propio devocional y toca los mismos temas de tu guía.

¿Qué encontrarás en cada sección?

◆ Reflexiones clave

31 Temas esenciales de la vida adolescente como la autoestima, la identidad, las relaciones, la fe, el propósito, el futuro y más.

◆ Preguntas para dialogar

Ideas para abrir conversaciones reales con tu hijo, no interrogatorios. El objetivo es crear un espacio seguro donde pueda expresarse sin miedo ni juicio.

◆ Escucha activa

Escuchar más que hablar es un acto de amor. A veces, nuestros hijos no necesitan respuestas, solo un oído atento y un corazón dispuesto.

◆ Compartir desde tu experiencia

Tu historia importa. Al compartir tus propias vivencias y luchas en la adolescencia, siembras confianza y conexión.

◆ Fe compartida

Cada tema incluye un versículo bíblico, una oración o una práctica espiritual sencilla para fortalecer juntos la fe en familia.

Sugerencias para aprovechar esta guía

◆ Dedicar 15 minutos semanales

Una breve cita contigo en la semana puede hacer una gran diferencia en la vida de tu hijo.

◆ Crear un ambiente tranquilo y sin presión

Elige un momento en el que ambos puedan estar relajados y abiertos a conversar.

◆ Celebra cada avance

Cada palabra compartida, cada gesto de confianza, es un paso hacia un vínculo más fuerte.

◆ Respetar el ritmo de tu hijo

Si un día no quiere hablar, no lo fuerces. La constancia con amor vale más que la presión con impaciencia.

TU HIJO LUCHA CON ANSIEDAD POR EL FUTURO

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



1

1 Pedro 5:7 – “Echen toda su ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de ustedes.”

Qué vive tu hijo:

El miedo a lo desconocido puede paralizarlo. Se pregunta qué estudiar, si tomará buenas decisiones o si será suficiente.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué es lo que más te emociona o te preocupa cuando piensas en el futuro?”

Valida: “Entiendo que te sientas así. Yo también tuve esos miedos a tu edad.”

No lo presiones a decidir antes de tiempo.



Mateo 6:34 nos recuerda que cada día trae sus propios retos. Como padres, no tenemos que resolver todas las preguntas de nuestros hijos, sino modelar confianza en Dios

Oración:

“Señor, ayúdame a mostrar a mi hijo que el futuro está seguro en tus manos.”

Desafío:

Comparte con tu hijo un miedo que tuviste al futuro en tu adolescencia y cómo lo enfrentaste.

TU HIJO PIENSA EN QUIÉN ES REALMENTE

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



2

Efesios 2:10 – “Somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras.”

Qué vive tu hijo:

En un mundo de redes sociales, lucha por saber si su valor depende de lo que otros piensan o de lo que publica.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué cualidades tuyas crees que te hacen único?”

Refuerza: “Me encanta cómo eres, y no tiene que ver con logros ni apariencia.”

Evita comparaciones con hermanos o conocidos.



El valor de tu hijo no está en la aprobación externa, sino en la verdad de Dios. Tu tarea es recordárselo constantemente con palabras y actos de afirmación.

Oración:

“Señor, enséñame a ver y resaltar en mi hijo lo que tú has puesto en él.”

Desafío:

Dile a tu hijo tres cualidades específicas que admiras de él.

AYUDANDO A TU HIJO A VERSE COMO DIOS LO VE

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



3



Salmo 42:5 – “¿Por qué te abates, alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios.”

Qué vive tu hijo:

A veces se identifica demasiado con la tristeza, el enojo o la frustración. Cree que lo que siente lo define.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué emoción sentiste más fuerte hoy?”

Escucha sin minimizar: en lugar de “No es para tanto”, di “Entiendo que eso te haga sentir así.”

Ayúdalo a poner nombre a sus emociones.



Los sentimientos son reales, pero no son la verdad final. Nuestra identidad está en Cristo. Enseña a tu hijo que las emociones son señales, no definiciones.

Oración:

“Señor, dame paciencia para acompañar las emociones de mi hijo sin juzgarlo.”

Desafío:

Cuéntale a tu hijo una ocasión en que tus emociones te engañaron y lo que aprendiste de ello.

AUTOESTIMA EN LA ERA DIGITAL

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



4



Salmo 139:14 – “Te alabaré, porque formidables y maravillosas son tus obras.”

Qué vive tu hijo:

Tiende a compararse con otros en redes sociales y cree que no alcanza los estándares de belleza o éxito.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué cosas en redes sociales te hacen sentir bien y cuáles no?”

Modela: habla de la importancia de valorar la vida real por encima de la pantalla.

Establece momentos familiares libres de tecnología.



La autoestima real se construye recordando que somos creación de Dios, que somos amados. Repite con tu hijo que él es una obra valiosa y única. Tu voz se convertirá en su voz interior.

Oración:

“Señor, ayúdame a enseñar a mi hijo a encontrar su valor en ti, no en las redes y que se sienta valorado por mí”

Desafío:

Cada día dile a tu adolescente una cosa que valoras de él o ella. Esfuérzate por encontrar una cosa diferente cada día. (Ejemplos: Qué bueno que hoy llegaste temprano!, gracias por lavar tu plato, veo que hoy fuiste mas paciente, muy bien!...etc)

TU HIJO PUEDE SENTIRSE SOLO ALGUNAS VECES

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



5



Mateo 28: 20b: ¡recuerden! Yo estoy con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo (Jesús)

Qué vive tu hijo:

Aunque tenga amigos, puede sentirse incomprendido y solo. Necesita confirmar que su valor no depende de la compañía.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Cuándo te has sentido más acompañado esta semana?”

Observalo, no ignores sus sentimientos: escucha sin apurarlo y aún lo que no dice con palabras.

Refuerza que siempre tiene un espacio seguro en casa.



Habla con tu hijo de la presencia constante de Dios, incluso cuando no lo sienta. Ora con él recordándole que Dios está cerca.

Oración:

“Señor, ayúdame a ser un refugio de amor para mi hijo en medio de su soledad.”

Desafío:

Dedica 15 minutos solo para tu adolescente, sin distracciones, escuchando lo que quiera compartir, esto marcará una gran diferencia, al menos una vez por semana.

MIEDO A TOMAR DECISIONES

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



6

Isaías 41:10 – “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios.”

Qué vive tu hijo:

Siente presión al decidir, teme equivocarse y decepcionar a alguien.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué decisión te preocupa ahora?”

Refuerza: “Equivocarse es parte de aprender.”

Acompáñalo a analizar opciones sin imponer la tuya.



Reflexión devocional para ti:

El temor a decidir es normal, pero Dios promete su guía. Como padres, podemos enseñar confianza en la dirección divina más que en la perfección.

Oración:

“Señor, guíame para enseñar a mi hijo a decidir confiando en ti.”

Desafío:

Cuéntale a tu hijo una decisión en la que fallaste y lo que aprendiste de ella.

CORAZON HERIDO

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



7

Juan 16:33 – “En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.”

Qué vive tu hijo:

La depresión, ansiedad y estrés son temas reales que quizás enfrente o vea en sus amigos.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué haces cuando te sientes muy abrumado?”

Normaliza hablar de salud mental.

Si notas señales serias, (Ej. Expresiones de desesperanza, alteraciones del sueño o apetito, enojo o tristeza constante) busca ayuda profesional sin prejuicio.



Reflexión devocional para ti:

Jesús prometió que no estaríamos libres de problemas, pero sí acompañados de su victoria. El acompañamiento requiere amor, oración y, a veces, ayuda externa.

Oración:

“Señor, dame discernimiento para cuidar la salud emocional de mi hijo con amor y verdad.”

Desafío:

Comparte un hábito saludable que te ayuda a mantener tu paz e invítalo a probarlo contigo.

PAZ MENTAL EN MEDIO DEL CAOS

SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA



Filipenses 4:7 – “La paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”

Qué vive tu hijo:

Entre estudios, redes y presiones, necesita encontrar calma y equilibrio.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué actividad te hace sentir en paz?”

Anímallo a tener momentos de descanso real.

Modela rutinas saludables de desconexión y oración.



La verdadera paz no viene de las circunstancias, sino de Cristo. Cuando un hogar promueve esa paz, los hijos lo aprenden más por experiencia que por discurso.

Oración:

“Señor, llena mi hogar de tu paz para que mi hijo la experimente en lo cotidiano.”

Desafío:

Propongan juntos un nuevo hábito de paz: una caminata, un momento de oración o lectura tranquila.

A LOS HIJOS LES CUESTA HABLAR CON SUS PADRES

RELACIONES



Proverbios 15:1 – “La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor.”

Qué vive tu hijo:

Desea hablar contigo, pero teme que las conversaciones terminen en discusiones o juicios.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué puedo hacer para escucharte mejor?”

Evita interrumpir o dar sermones largos.

Crea momentos relajados para hablar, como en un paseo o en la cena.



Reflexión devocional para ti:

Una respuesta suave abre puertas al corazón de tu hijo. Dios te llama a modelar paciencia y humildad al dialogar.

Oración:

“Señor, ayúdame a escuchar más y hablar menos, para ser un puente y no un muro para mi hijo.”

Desafío:

Dedica 15 minutos a escuchar a tu hijo sin interrumpir, solo preguntando para comprender.

TU ADOLESCENTE DEBE APRENDER A PONER LÍMITES

RELACIONES



1 Corintios 6:12 – “Todo me es lícito, mas no todo conviene.”

Qué vive tu hijo:

Lucha con amistades que lo presionan y necesita aprender a decir “no” sin sentirse culpable.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Hubo algo que hoy sentiste que debías rechazar?”

Afirma: “Tienes derecho a decir no cuando algo te incomoda.”

Reconoce cuando tú también estableces límites sanos.



Reflexión devocional para ti:

Dios nos llama a la libertad responsable.
Enseñar a tu hijo a establecer límites lo prepara para relaciones saludables.

Oración:

“Señor, dame sabiduría para enseñar a mi hijo a cuidar su corazón con límites claros.”

Desafío:

Cuéntale a tu hijo una vez en que dijiste “no” y fue lo mejor para ti.

RELACIONES QUE SUMAN, NO QUE RESTAN

RELACIONES


Del caos a la esperanza

11



Proverbios 13:20 – “El que anda con sabios, sabio será; mas el que se junta con necios será quebrantado.”

Qué vive tu hijo:

Se enfrenta a amistades tóxicas que lo hieren o lo desvían, y necesita aprender a valorar las relaciones que lo edifican.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Con quién te sientes realmente tú mismo?”

Anímallo a traer a casa a los amigos que le hacen bien.

Enséñale a reconocer las señales de una relación dañina.



Reflexión devocional para ti:

Las amistades influyen profundamente en la vida. Guía a tu hijo a discernir sin imponerle con quién debe estar.

Oración:

“Señor, protege a mi hijo de amistades dañinas y rodéalo de personas que lo acerquen a ti.”

Desafío:

Inviten a un buen amigo de tu hijo a compartir una comida en casa.

EL AMOR EN LA ADOLESCENCIA

RELACIONES



1 Corintios 13:4 – “El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia.”

Qué vive tu hijo:

Se siente atraído por el tema del amor y necesita orientación para distinguir expectativas irreales de relaciones sanas.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Qué significa para ti una relación sana?”

No ridiculices sus sentimientos. Respétalos, aunque parezcan inmaduros.

Habla de cómo el verdadero amor se basa en respeto, no en presión.



Reflexión devocional para ti:

El amor según Dios es sacrificial y respetuoso. Tu ejemplo en casa será la mejor lección de amor para tu hijo.

Oración:

“Señor, muéstrame cómo modelar el amor verdadero para que mi hijo aprenda de ti.”

Desafío:

Comparte con tu hijo una lección que aprendiste en tu juventud sobre el amor.

ENSEÑALE A RESOLVER SUS CONFLICTOS

RELACIONES



13

Romanos 12:18 – “Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.”

Qué vive tu hijo:

Cuando discute con amigos o familiares, no siempre sabe cómo manejar el enojo o buscar reconciliación.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Hubo algún conflicto esta semana que aún te incomoda?”

Enséñale a escuchar y pedir perdón sin perder dignidad.

Reconoce cuando tú también te equivocas y pide perdón.



Reflexión devocional para ti:

La reconciliación debe ser uno de nuestros valores. Enseñar a tu hijo a perdonar y pedir perdón es darle herramientas para toda la vida.

Oración:

“Señor, enséñame a modelar el perdón para que mi hijo lo practique con otros.”

Desafío:

Haz las paces con tu hijo por alguna pequeña situación reciente y muéstrale que el perdón se practica.

TU HIJO SIENTE PRESION POR LA FAMILIA

RELACIONES



Colosenses 3:21 – “Padres, no exasperéis a vuestros hijos, para que no se desalienten.”

Qué vive tu hijo:

A veces siente que las expectativas familiares son demasiado altas y se agobia con el deseo de cumplirlas.

Cómo acompañar desde casa:

Pregunta: “¿Hay algo que yo te pida o espere de ti que te haga sentir con demasiada presión?”

Reconoce si en algo lo estás sobrecargando.

Refuerza: “Te amo por quién eres, no por tu logro”



Las expectativas deben inspirar, no sofocar. Dios nos invita a criar sin enojar a nuestros hijos, guiando con amor y paciencia.

Oración:

“Señor, ayúdame a equilibrar mis expectativas con gracia y comprensión hacia mi hijo.”

Desafío:

Dile a tu hijo que lo amas y lo valoras sin condición, independientemente de sus logros.

LA FE ES MAS QUE RELIGION, ES RELACIÓN

FE Y ESPIRITUALIDAD

15



Hebreos 11:1 – “Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve.”

Qué vive tu hijo

Puede confundir la fe con cumplir normas o rituales, sin entender que es una relación personal con Dios.

Cómo acompañar desde casa

Pregúntale: “¿Qué significa para ti confiar en Dios?”

Comparte cómo vives tu fe día a día, no solo en la iglesia.

Acompáñalo a reflexionar sobre cómo la fe afecta sus decisiones y relaciones.



Reflexión devocional para ti:

La fe no se trata solo de creencias, sino de vivir confiando en Dios en cada área de nuestra vida. Ayúdalo a conocer a Dios leyéndole la Biblia o compartiéndole lo que has conocido de Dios. Tu ejemplo de confianza será su mejor enseñanza.

Oración

“Señor, ayúdame a mostrarle a mi hijo que la fe se vive en cada día y en cada decisión.”

Desafío

Comparte con tu hijo un momento en que confiar en Dios te dio paz o dirección.

TU HIJO A VECES NO ENTIENDE LA BIBLIA

FE Y ESPIRITUALIDAD



16



2 Timoteo 3:16-17 – “Toda la Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para reprender, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra.”

Qué vive tu hijo

Siente que la Biblia es difícil, o no aplica para su vida cotidiana.

Cómo acompañar desde casa

Léan juntos un pasaje corto y comenten lo que significa en la vida diaria.

Pregúntale: Qué entendiste de los que leímos?

Usa historias bíblicas como ejemplo de guía para situaciones actuales.



Reflexión devocional para ti:

La Biblia es una guía viva. Lo esencial es mostrar que puede dialogar con ella y aplicarla a su vida.

Oración

“Dios, ayúdame a enseñar a mi hijo a ver tu Palabra como luz y guía para su vida.”

Desafío

Elijan un versículo esta semana y comenten juntos cómo aplicarlo a decisiones o problemas reales.

TU HIJO SE PREGUNTA POR QUÉ DIOS PERMITE EL SUFRIMIENTO

FE Y ESPIRITUALIDAD



17

Romanos 8:28 – “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, ...”

Qué vive tu hijo

Se enfrenta a dolor propio o ajeno y se pregunta por qué Dios permite que ocurran cosas malas.

Cómo acompañar desde casa

Escucha sus emociones y dudas sin apresurarte a dar respuestas.

Comparte ejemplos de cómo Dios puede usar el dolor para enseñarnos y fortalecernos y recuerden que la mayoría de las veces, el dolor es consecuencia de las decisiones humanas.

Ora juntos, reconociendo la dificultad pero confiando en Dios.



El sufrimiento no es un castigo, sino una oportunidad para confiar en Dios, depender de su gracia y experimentar su consuelo, de modo que también podamos consolar a nuestros hijos

Oración

“Dios, ayúdame a enseñar a mi hijo a ver tu Palabra como luz y guía para su vida.”

Desafío

Elijan un versículo esta semana y comenten juntos cómo aplicarlo a decisiones o problemas reales.

TU HIJO SE PREGUNTA ¿ES DIFÍCIL SER CRISTIANO?

FE Y ESPIRITUALIDAD



18

Mateo 16:24 – “Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame.”

Qué vive tu hijo

Siente la tensión entre vivir su fe y enfrentar presiones del entorno, amigos o cultura.

Cómo acompañar desde casa

Comparte tus luchas y cómo has aprendido a manejar la tentación o la presión.

Pregunta: sabías que la obediencia a Dios no busca perfección, sino relación con Él?

Anímalo a tomar decisiones acorde a sus valores.



Reflexión devocional para ti:

Seguir a Cristo implica desafíos, pero también gozo y paz interior. Tu coherencia diaria es la mejor enseñanza.

Oración

“Señor, dame sabiduría para guiar a mi hijo a vivir una fe auténtica en un mundo difícil.”

Desafío

Ayuda a tu hijo a identificar una situación reciente donde pudo practicar integridad y fe.

TU HIJO LUCHA CON VARIAS DUDAS

FE Y ESPIRITUALIDAD



Santiago 1:5 – “Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.”

Qué vive tu hijo

Siente que sus dudas lo alejan de Dios y teme decepcionar a los padres.

Cómo acompañar desde casa

Escucha sin criticar ni corregir inmediatamente.

Enséñale que dudar es parte del crecimiento y la búsqueda de verdad.

Busquen juntos respuestas bíblicas y reflexiones sinceras.



La duda puede ser una oportunidad de fortalecer la fe. Ayuda a tu hijo a ver que hacer preguntas no lo aleja de Dios, sino que lo acerca a Él.

Oración

“Señor, acompáñame para guiar a mi hijo a usar sus dudas como escalones hacia una fe madura.”

Desafío

Invita a tu hijo a escribir una pregunta sobre Dios o la vida y busquen juntos la respuesta en la Biblia o con un mentor confiable.

MI PROPÓSITO EN LA VIDA

FE Y ESPIRITUALIDAD

20



Jeremías 29:11 – “Porque yo sé los planes que tengo para vosotros, declara el Señor, planes de bienestar y no de mal, para daros un futuro y una esperanza.”

Qué vive tu hijo

Se pregunta qué quiere hacer con su vida y si tiene un propósito que valga la pena.

Cómo acompañar desde casa

Pregúntale sobre sus sueños y talentos sin presionarlo.

Muéstrale ejemplos de cómo puede usar sus dones en su vida cotidiana.

Recuérdale que Dios tiene un plan personal y único para él.



Reflexión devocional para ti:

Tu tarea no es decidir el futuro de tu hijo, sino acompañarlo y ayudarlo a descubrir los dones que Dios le ha dado.

Oración

“Señor, ayúdame a guiar a mi hijo para que descubra su propósito y confíe en tus planes.”

Desafío

Juntos, escriban tres habilidades o talentos que Dios le ha dado a tu hijo y cómo podría desarrollarlos esta semana.

TU HIJO PIENSA QUE A VECES LA ORACION NO FUNCIONA

FE Y ESPIRITUALIDAD



21



Filipenses 4:6-7 – “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”

Qué vive tu hijo

Puede sentir que orar no tiene efecto

Cómo acompañar desde casa

Ora con él en situaciones concretas, no solo por rutina.

Enséñale que la oración es una conversación que fortalece la fe y la relación, no un mecanismo mágico.



La oración nos conecta con Dios y nos permite experimentar su paz en medio de la ansiedad. Tu ejemplo hará que tu hijo vea la oración como algo real y efectivo.

Oración

“Señor, ayúdame a que mi hijo vea la oración como un encuentro contigo y no como una obligación.”

Desafío

Establezcan un momento diario de oración juntos durante esta semana, aunque sea de cinco minutos.

ROMPIENDO LA DEPENDENCIA DEL CELULAR

FE Y ESPIRITUALIDAD



22



Mateo 6:33 – “Pero buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.”

Qué vive tu hijo

Siente la necesidad constante de estar conectado y le cuesta desconectarse de redes sociales y juegos.

Cómo acompañar desde casa

Establezcan juntos espacios libres de tecnología (comidas, antes de dormir).

Habla sobre cómo usar la tecnología para edificar y no distraer de lo importante.

Da ejemplo mostrando equilibrio en tu propio uso del celular.



Priorizar a Dios sobre las distracciones enseña a tu hijo a enfocarse en lo que verdaderamente importa, desarrollando disciplina y responsabilidad.

Oración

“Señor, ayúdame a guiar a mi hijo para que use la tecnología con sabiduría y priorice su relación contigo.”

Desafío

Propongan juntos un reto de un día sin celular o redes sociales y conversen sobre cómo se sintieron.

EL PODER DEL PERDÓN

FE Y ESPIRITUALIDAD



23



Efesios 4:32 – “Sean más bien amables unos con otros, compasivos, perdonándose unos a otros, así como Dios también los perdonó a ustedes en Cristo.”

Qué vive tu hijo

Siente heridas de amigos, familiares o compañeros y le cuesta perdonar.

Cómo acompañar desde casa

Escúchalo y valida su dolor antes de sugerir que perdone.

Comparte ejemplos de perdón y reconciliación en tu vida.

Pregúntale ¿Y si el perdón fuera más para tu libertad que para la persona que te hirió?



Reflexión devocional para ti:

El perdón es una decisión que refleja el amor de Dios. Enseñar a tu hijo a perdonar lo prepara para relaciones sanas y libertad emocional.

Oración

“Señor, dame sabiduría para enseñar a mi hijo a perdonar y vivir en libertad.”

Desafío

Ayuda a tu hijo a escribir una carta de perdón (aunque no la envíen), como ejercicio de liberación emocional.

IDENTIDAD EN CRISTO, VERDADERA IDENTIDAD

FE Y ESPIRITUALIDAD



24



2 Corintios 5:17 – “De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas.”

Qué vive tu hijo

Se siente confundido respecto a quién es, pues valora más la opinión de otros que la de Dios.

Cómo acompañar desde casa

Recuérdale constantemente que su identidad está en Cristo, no en logros ni en la apariencia.

Ayúdale a identificar fortalezas y dones que Dios le ha dado.

Enséñale a meditar en versículos que afirmen su valor en Dios.



Reflexión devocional para ti:

En Cristo, cada adolescente puede verse como amado, aceptado y con propósito. Tu acompañamiento reforzará esta verdad en su vida diaria.

Oración

“Señor, ayúdame a que mi hijo se vea a sí mismo como tú lo ves: amado, valioso y con propósito.”

Desafío

Reciten juntos un versículo que confirme su identidad en Cristo cada día durante esta semana.

DEJAR DE POSTERGAR Y TOMAR ACCION

FUTURO Y METAS

25



Proverbios 6:6-8 – “Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos y sé sabio; la cual no teniendo capitán, ni gobernador, ni señor, prepara en el verano su comida, y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento.”

Qué vive tu hijo

Siente que tiene muchas ideas o metas, pero le cuesta empezar o mantener disciplina.

Cómo acompañar desde casa

Motívalo a dar pequeños pasos diarios hacia sus metas.

Establezcan juntos un plan sencillo y alcanzable para iniciar tareas o proyectos.

Celebra el esfuerzo más que el resultado.



Enseñar a tu hijo a actuar y no postergar fomenta responsabilidad y perseverancia, valores que Dios honra.

Oración

“Señor, ayúdame a guiar a mi hijo a tomar decisiones activas y valientes, confiando en ti.”

Desafío

Elijan juntos una tarea que tu hijo ha estado postergando y hagan un plan para completarla esta semana.



Proverbios 3:5-6 – “Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas.”

Qué vive tu hijo

Siente ansiedad por elegir carrera o rumbo académico y teme equivocarse.

Cómo acompañar desde casa

Escúchalo sin presionar; valida sus miedos.

Ayúdalo a investigar opciones y considerar sus talentos e intereses.

Refuérzale que los errores son oportunidades de aprendizaje.



El futuro académico importa, pero la confianza en Dios y en sus dones personales es clave para tomar decisiones con paz y sabiduría.

Oración

“Señor, acompaña a mi hijo en sus decisiones académicas y ayúdalo a confiar en tus planes.”

Desafío

Hagan juntos una lista de opciones y posibles pasos a seguir, confiando en Dios para cada decisión.

¿CÓMO ENFRENTAR LOS FRACASOS?

FUTURO Y METAS

27



Romanos 5:3-5 – “... nos alegramos al enfrentar pruebas y dificultades porque sabemos que nos ayudan a desarrollar resistencia. Y la resistencia desarrolla firmeza de carácter, y el carácter fortalece nuestra esperanza segura de salvación..”

Qué vive tu hijo

Se frustra ante errores, malas calificaciones o decisiones que no salen como esperaba.

Cómo acompañar desde casa

Enséñale que los fracasos son oportunidades de aprender y mejorar.

Comparte ejemplos personales de cómo superaste errores.

Refuézale la idea de que su valor no depende del éxito.



El fracaso forma carácter y paciencia. Guiar a tu hijo a verlo como parte del crecimiento lo prepara para la vida.

Oración

“Señor, ayúdame a enseñar a mi hijo a confiar en ti incluso en los fracasos y a aprender de ellos.”

Desafío

Ayuda a tu hijo a identificar un error reciente y juntos escriban una lección aprendida.



Lucas 16:10 – “El que es fiel en lo muy poco, también en lo más es fiel; y el que en lo muy poco es injusto, también en lo más es injusto.”

Qué vive tu hijo

Quiere dinero, pero no entiende cómo administrarlo o valorarlo.

Cómo acompañar desde casa

Enséñale a hacer un presupuesto sencillo para sus gastos.

Muéstrale la importancia de ahorrar y priorizar necesidades sobre deseos.

Recuérdale que ser responsable con recursos pequeños prepara para los grandes.



Administrar bien lo que Dios nos da enseña disciplina y gratitud. La fidelidad en lo pequeño refleja carácter.

Oración

“Señor, ayúdame a guiar a mi hijo a ser responsable con lo que le das y a valorar cada recurso.”

Desafío

Propongan un reto de ahorro semanal y revisen juntos los resultados.

TU HIJO TIENE SUEÑOS, PERO NO SABE POR DONDE EMPEZAR

FUTURO Y METAS

29



Salmos 37:4-5 – “Deléitate asimismo en el Señor, y él te concederá las peticiones de tu corazón. Encomienda al Señor tu camino, confía en él, y él hará.”

Qué vive tu hijo

Sueña con un futuro brillante pero no sabe por dónde empezar o se siente abrumado.

Cómo acompañar desde casa

Ayúdalo a definir metas realistas y pasos pequeños para alcanzarlas.

Enséñale a orar y confiar a Dios cada meta.

Motívalo a registrar avances y aprendizajes.



Confiar en Dios y planificar con disciplina ayuda a los adolescentes a caminar hacia sus sueños sin ansiedad.

Oración

“Señor, ayúdame a enseñar a mi hijo a confiar en ti y trabajar con constancia por sus sueños.”

Desafío

Hagan juntos un plan de acción para una meta concreta de la semana.

MI TIEMPO MI TESORO

FUTURO Y METAS



Efesios 5:15-16 – “Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos.”

Qué vive tu hijo

Se distrae fácilmente y le cuesta priorizar sus actividades y responsabilidades.

Cómo acompañar desde casa

Ayúdalo a crear horarios y rutinas que incluyan estudio, descanso y diversión.

Enseña el valor de organizar el tiempo y cumplir compromisos.

Comparte tu propio manejo del tiempo como ejemplo.



El tiempo es un recurso valioso que Dios nos da. Enseñar a usarlo sabiamente prepara a tu hijo para decisiones responsables y maduras.

Oración

“Señor, ayúdame a que mi hijo aprenda a administrar su tiempo y a priorizar lo que de verdad importa.”

Desafío

Juntos, hagan un horario semanal realista incluyendo tareas, estudio y momentos de descanso.

VIVIENDO CON PROPÓSITO

FUTURO Y METAS



31

Colosenses 3:23-24 – “Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís.”

Qué vive tu hijo

Quiere sentido en lo que hace y se pregunta si sus esfuerzos valen la pena.

Cómo acompañar desde casa

Anímalo a dedicar cada tarea y actividad a Dios, no solo por resultados visibles.

Recuérdale que la constancia y el servicio tienen valor eterno.

Apóyalo a identificar acciones concretas para impactar positivamente su entorno.



Vivir con propósito permite que cada día, tarea y relación tenga un significado más profundo, y enseña a tu hijo a servir y crecer con integridad.

Oración

“Señor, ayúdame a inspirar a mi hijo a vivir con propósito y dedicación, honrándote en todo lo que hace.”

Desafío

Cada día de esta semana, elijan una acción que haga tu hijo y dedíquenla a Dios, reflexionando juntos sobre el impacto de esa acción.

FRASES ÚTILES



Frases útiles para regalarle a tu hijo cuando lo necesite.

- ☐ “No tienes que creer todo lo que piensas. Especialmente cuando estás ansioso.”
- ☐ “No eres tus errores ni tus miedos. Eres mucho más que eso.”
- ☐ “Hoy fue difícil, pero eso no te hace débil. Solo humano.”
- ☐ “Estoy orgulloso/a de ti, incluso en los días en que tú no lo estás.”
- ☐ “Veo que esto te molestó mucho, hablemos.”

Si llegaste hasta aquí. felicidades!! no solo eres un mejor padre o madre, también has sembrado una buena semilla en tu adolescente que pronto dará fruto. Sigue regando con oración y amor.



REFERENCIAS



Referencias

La presente guía fue elaborada a partir de la revisión y el análisis de las siguientes obras:

Cline, F., & Fay, J. (2006). *Parenting teens with love and logic: Preparing adolescents for responsible adulthood*. NavPress.

Faber, A., & Mazlish, E. (2005). *How to talk so teens will listen & listen so teens will talk*. HarperCollins.

Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.

Jensen, F. E., & Nutt, A. E. (2015). *The teenage brain: A neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults*. Harper.

Neufeld, G., & Maté, G. (2005). *Hold on to your kids: Why parents need to matter more than peers*. Ballantine Books.

Santa Biblia, Traducción en lenguaje actual (TLA). (2003). Sociedades Bíblicas Unidas.

Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente (NTV). (2010). Tyndale House Publishers.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.



brilla.fm

Este y otros recursos están disponibles en
www.brilla.fm/recursos



TRANSMISIONES
DE MISIÓN
MUNDIAL