

Mentiras que las NINIAS creen

Y LA VERDAD QUE LAS HACE LIBRES



Dannah Gresh

NANCY DEMOSS WOLGEMUTH
EDITORA GENERAL DE LA SERIE "MENTIRAS"

Mentiras
que las
NIÑAS
creen

Y LA VERDAD QUE LAS HACE LIBRES

POR **DANNAH GRESH**

NANCY DEMOSS WOLGEMUTH
EDITORA GENERAL DE LA SERIE "MENTIRAS"


EDITORIAL
PORTAVOZ

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com

LO QUE OTROS DICEN SOBRE *MENTIRAS QUE LAS NIÑAS CREEN*

Mentiras que las niñas creen es una herramienta fantástica para que las madres enseñen a sus hijas a permanecer firmes contra las mentiras que estarán tentadas a creer en su adolescencia, en su juventud y conforme pasen los años. Invierte en el futuro de tu hija e instrúyela en la verdad, porque, como bien dice el antiguo refrán: ¡Más vale prevenir que curar!

MARY A. KASSIAN

Autora de *Chicas sabias en un mundo salvaje*

Me encanta *Mentiras que las jóvenes creen* de Nancy DeMoss Wolgemuth y Dannah Gresh, y ahora estoy muy contenta de ver que *Mentiras que las niñas creen* anuncia a las chicas más jovencitas la verdad que las hace libres. Solo Jesús puede hacerlo, pero Dannah hace que sea más fácil para ellas entender cómo experimentar dicha libertad. ¡No puedo esperar para regalárselo a mis nietas!

CATHE LAURIE

Fundadora y directora de *Virtue*, el ministerio para mujeres de Harvest Christian Fellowship

Nuestras hijas están rodeadas de mensajes que parecen positivos, como “las mujeres mandan” y “las mujeres gobiernan el mundo”. Sin embargo, ¿es esa la verdad? No, ¡la verdad es que *Jesús* es el que manda y el que gobierna! Estoy muy contenta de que Dannah Gresh haya escrito esta guía para que las mamás puedan combatir las mentiras de las redes sociales, la cultura pop y las amistades imprudentes. Ve con tu hija y este libro a tu lugar favorito para hablar. ¡Sé que este libro será el inicio del diálogo de muchas citas intencionales con mis hijas!

ARLENE PELLICANE

Conferencista y autora de *31 días para ser una mamá feliz*

Las niñas nunca han tenido una forma más divertida de descubrir la verdad y aprender a reconocer las mentiras que traicionan la confianza y las

relaciones. Dannah Gresh compara claramente las mentiras con la verdad de manera que las niñas puedan identificarse para que puedan corregir lo que piensan de sí mismas y conocer el propósito de Cristo para sus vidas.

RON HUNTER JR.

Cofundador y director de las Conferencias D6.

Autor de *DNA of D6: Building Blocks of Generational Discipleship*

La vida de nuestras niñas depende de que sus madres conozcan la verdad de Dios. Aunque parezca una frase hecha, para mí fue y sigue siendo fundamental para salvar la vida de mi hija. Dannah desarrolla un proceso que hace libre al equipo de madre e hija para disipar las mentiras y descubrir la verdad que Dios quiere que creamos sobre su amor por nosotras, nuestras familias, nuestras amistades y nuestro futuro. Aprenderás cómo escuchar, vivir, creer y actuar según la verdad de Dios. En esto hay libertad.

JENNY SUMMERS

Directora ejecutiva de Pregnancy Resource Clinic, y madre de ocho hijos

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com

UNA NOTA PARA LAS MAMÁS



Me siento honrada de contar con tu confianza de poner este libro en manos de tu hija. Será más eficaz si lo usas junto al libro complementario, *Mentiras que las niñas creen: Guía para mamás*.

Algunas de las mentiras que enfrentan las niñas de hoy están relacionadas con temas que tú y yo ni siquiera conocimos hasta que llegamos a la adolescencia o la edad adulta. Este libro aborda algunos temas polémicos, como cuando la niña se convierte en mujer, el uso de las redes sociales y la aceptación del diseño de Dios para el matrimonio, la maternidad y los dos géneros: masculino y femenino.

Un equipo de aproximadamente diez madres, abuelas y madres espirituales me ayudó a escribir y editar este contenido de manera cuidadosa y en oración. También pedimos a varias otras madres que lo revisaran. Todas coincidimos en que la mayoría de las niñas de entre 9 y 12 años están preparadas para leer este libro, y lo necesitan. Sin embargo, en última instancia, Dios te ha confiado la responsabilidad de determinar cuándo tu hija está preparada para tener este tipo de conversación.

Tómate un tiempo para leer la lista de contenido y ver con antelación los capítulos sobre los que podrías tener preguntas antes de estudiar este libro con tu hija o quizás con otras niñas que conoces. Aunque hemos tenido cuidado de escribir cada palabra en oración y de manera sensible y bíblica, podría haber conversaciones que deseas tener con tu hija antes que ella lea el libro por su cuenta. ¡Estoy orando por ti y tu hija y la experiencia que vivan en las páginas de *Mentiras que las niñas creen!*

Dannah

CONTENIDO

CUBIERTA

PORTADA

ELOGIOS

UNA NOTA PARA LAS MAMÁS

INTRODUCCIÓN: ¿Te han confundido tus sentimientos alguna vez?



PARTE 1: ¡VERDAD... O PROBLEMAS!

Capítulo 1: Una serpiente dijo la primera mentira (¿De dónde vienen las mentiras?)

Capítulo 2: Una mujer que quiso comer un fruto (¿De dónde obtienen poder las mentiras?)

Capítulo 3: Jesús es la verdad (¿Quién puede hacerte libre?)



PARTE 2: MENTIRAS QUE LAS NIÑAS CREEN... Y LA VERDAD QUE LAS HACE LIBRES (TU LABORATORIO DE LA VERDAD)

Capítulo 4: Mentiras sobre Dios

VERDAD #1: ¡Dios te ama *siempre*, pase lo que pase!

MENTIRA: “Dios solo me ama cuando soy buena”.

VERDAD #2: ¡Dios es todo lo que necesitas! **MENTIRA:**

“Dios no es suficiente”.

VERDAD #3: Eres cristiana si crees en Jesús y lo recibes como tu Salvador. **MENTIRA:** “Soy cristiana porque _____.”

Capítulo 5: Mentiras sobre mí misma

VERDAD #4: ¡Dios te eligió!. **MENTIRA:** “No soy muy capaz”.

VERDAD #5: La belleza que más le importa a Dios está dentro de mí. **MENTIRA:** “Las chicas bonitas valen más”.

VERDAD #6: Estás lista para más responsabilidad. **MENTIRA:** “Necesito más libertad”.

Capítulo 6: Mentiras sobre mi familia

VERDAD #7: Tu familia es diferente, y eso es bueno. **MENTIRA:** “Mi familia es muuuy rara”.

VERDAD #8: Puedes ser feliz incluso en una familia destruida. **MENTIRA:** “Mi familia está demasiado destruida para que alguna vez sea feliz”.

VERDAD #9: Dios te da alegría cuando honras a tus padres. **MENTIRA:** “Mis padres no me entienden”.

Capítulo 7: Mentiras sobre el pecado

VERDAD #10: El pecado te separa de Dios. **MENTIRA:** “Mi pecado no es tan grave”.

VERDAD #11: Ocultar el pecado te conduce al fracaso. **MENTIRA:** “No necesito contarle a nadie mi pecado”.

VERDAD #12: Todo lo que vemos o escuchamos debe ser verdadero, honorable, justo, puro, bello, admirable, excelente y digno de alabanza. **MENTIRA:** “Lo que miro/escucho no importa”.

Capítulo 8: Mentiras sobre el hecho de ser una niña

VERDAD #13: Dios creó dos géneros diferentes: masculino y femenino. **MENTIRA:** “No hay ninguna diferencia entre ser un niño o una niña”.

VERDAD #14: Tu capacidad de traer una vida al mundo es algo para celebrar. **MENTIRA:** “Tener mi menstruación va a ser horrible”.

Capítulo 9: Mentiras sobre los chicos

VERDAD #15: Puedes decir que “no” a la locura por los chicos. **MENTIRA:** “Está bien perder la cabeza por un chico”.

VERDAD #16: Nunca serás demasiado grande para necesitar un sabio consejo. **MENTIRA:** “No necesito hablar de chicos con mi mamá”.

Capítulo 10: Mentiras sobre la amistad

VERDAD #17: Todas necesitamos amigas fieles, y la mejor manera de encontrar una es serlo. **MENTIRA:** “No tengo amigas”.

VERDAD #18: Cada palabra que pronuncias y cada pensamiento que tienes sobre alguien deben agradar a Dios. **MENTIRA:** “Está bien ser mala”.

Capítulo 11: Mentiras sobre el futuro

VERDAD #19: Ser esposa y madre es una labor buena y valiosa. **MENTIRA:** “No tiene nada de genial ser una SIMPLE esposa y madre”.

VERDAD #20: Te estás convirtiendo en lo que un día serás. **MENTIRA:** “Soy demasiado joven para _____”.



PARTE 3: LA VERDAD QUE TE HACE LIBRE

Capítulo 12: ¡Tus pensamientos son el jefe de tus sentimientos! (Cómo reconocer e identificar las mentiras)

Capítulo 13: Jesús quiere ser el jefe de tus pensamientos (Cómo reemplazar las mentiras con la verdad)

Capítulo 14: Ponte el cinturón de la verdad (Cómo usar la verdad para ser libre)

20 VERDADES CLAVE

NOTAS

CRÉDITOS

OTROS LIBROS

EDITORIAL PORTAVOZ



Este libro es uno de varios sobre el tema de las mentiras que creemos y la verdad que nos hace libres. ¡En su conjunto, Dios los ha usado para hacer libres a un millón y medio de personas!

¡Tú podrías ser la siguiente! Esta maravillosa colección de libros fue idea de Nancy DeMoss Wolgemuth. Ella es la editora ejecutiva de la serie “Mentiras”, a la que pertenece este libro y del que escribí para tu mamá, titulado *Mentiras que las niñas creen: Guía para mamás*. Espero que tu mamá pueda leerlo mientras tú disfrutas de este. También podría gustarle mucho el primer libro de la serie, *Mentiras que las mujeres creen*.

¡No te olvides de decírselo!



Dannah escribió este libro con la ayuda de muchas personas, cuyos nombres se mencionan en el libro complementario *Mentiras que las niñas creen y la verdad que las hace libres: Guía para mamás*, porque también colaboraron con este. Sin embargo, solo cabe mencionar que este se escribió en la hermosa Samaná, República Dominicana, en la casa de Rosalía y Marcial Najri, donde Héctor y María Vilorio hospedaron a Bob y Dannah.

Introducción

¿Te han confundido tus sentimientos alguna vez?

¡HOLA, SOY DANNAH!



Dannah

Hace algunos años, empecé a **preocuparme** por los problemas que enfrentan las jovencitas. **Las chicas malas. Las amigas falsas.** Las redes sociales. **LA LOCURA POR LOS CHICOS.** La moda. **LA BELLEZA. Las calificaciones.** Me pareció que muchas chicas necesitaban ayuda, así que desde entonces he estado escribiendo libros.

También me gustaría presentarte a mi amiga, **NANCY.**



Nancy

Ella escribió un libro llamado *Mentiras que las mujeres creen y la verdad que las hace libres*. Fue una muy buena idea y un libro importante que ayudó a muchas mamás y abuelas a resolver los problemas que tenían en sus vidas. Eso despertó mi deseo de escribir este libro solo para ti.

SIN EMBARGO, hay otra persona importante que va a escribir este libro. **TÚ**.

¡Bienvenida al equipo!
Resolvamos algunos problemas juntas.

CUESTIONARIO SOBRE LOS DRAMAS DE LAS CHICAS

Muchas chicas me escriben y me cuentan sus problemas, y usan algunas de las palabras que se enumeran a continuación para describir cómo se **sienten**. **Encierra en un círculo una de las opciones de cada conjunto de palabras que describan cómo te sientes con MÁS FRECUENCIA:**

No amada/Incapaz de inspirar amor | Amada/capaz de inspirar amor

Medio tonta | Bastante inteligente

Hiperactiva y nerviosa | Serena, tranquila y relajada

No puedo soportar mirarme al espejo | Conforme con mi apariencia

Me avergüenzo fácilmente | A veces me río de mí misma

Necesito tener más cosas | Me siento agradecida por lo que tengo

Me vuelvo loca por los chicos | No tengo necesidad de chicos

Triste | Alegre

Es como yo digo y basta | Es bueno escuchar la opinión de otros y seguir su consejo a veces

Ojalá NO FUERA una niña | Estoy FELIZ de ser una niña



Si has marcado alguno de los sentimientos desagradables de la izquierda, ¡no eres la única! La semana en que comencé a escribir este libro, se me acercó una hermosa niña de doce años, llamada Sandy.* Tenía ojos brillantes, piel suave y morena, y cabello negro y rizado. Sin embargo, con lágrimas en sus ojos, me dijo:

“¿Me puedes ayudar? Siento mucha vergüenza por la forma en que me veo. Tengo los brazos muy velludos comparados con los de otras chicas, ¡y a veces los chicos de la escuela me dicen que debería afeitarme!”.

¡Esos chicos de la escuela estaban siendo malos! El vello de sus brazos no se veía nada mal, pero ella había empezado a pensar en eso **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Y eso le hizo creer que era fea. Cuando, en realidad, ¡no lo era! Había empezado a creer una mentira.

Si marcaste con un círculo algo de la izquierda, es posible que **tú** tengas el mismo problema que Sandy.

TE HAN MENTIDO

Nos sentimos mal cuando nos mienten, pero ¿sabías que las mentiras nos hacen sentir mal **incluso cuando no sabemos que nos han mentido**? Mi amiga se **SENTÍA** fea, pero no sabía que era una mentira. ¡Pensaba que era verdad!

A veces es normal sentirse triste, fea, sola, tonta, rara y todo tipo de cosas malas. Sin embargo, cuando **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**, sentimos lo mismo, eso no está bien. Yo llamo “molestos” a esos sentimientos que nunca desaparecen.

Satanás quiere que te sientas mal. Si marcaste con un círculo cualquiera de las palabras del lado izquierdo del cuestionario, estás experimentando algo que Satanás ha planeado. Él quiere robarte la alegría, la paz y otras cosas buenas.

Sin embargo, Jesús quiere algo completamente diferente para ti. Lee este versículo de la Biblia. Son palabras que Jesús dijo a sus seguidores. Él quiere que lo sepamos y que también lo entendamos.



VERDAD DE ORO:

“El propósito del ladrón [Satanás] es robar y matar y destruir; mi propósito es darles una vida plena y abundante” (Juan 10:10).



Una aclaración sobre los sentimientos “molestos”

Cuando accidentalmente tocas una olla caliente y te quemas, tu piel te dice: “¡No hagas eso!”. O cuando tocas una cobija suave y cómoda, tu piel te dice: “¡Sí, haz eso!”. Te ayuda a saber lo que es seguro y lo que es peligroso para tu cuerpo. Tus sentimientos o emociones son como la piel de tu corazón. (La parte interior de ti que tiene sentimientos, no el órgano que bombea sangre).

De manera similar, tus sentimientos pueden proteger tu corazón. Cuando este está bajo el control de Dios y tú usas la verdad de Dios

para controlar y responder a tus sentimientos, son buenas herramientas de Dios.

Por ejemplo, cuando comienzas a salir con una amiga que miente mucho, tus sentimientos te dicen: “¡Esto está mal! Aléjate de ella”. Cuando encuentras a una amiga que es fiel, tus sentimientos te dicen: “¡Sí, esto está bien! ¡Pasa más tiempo con ella!”. Tus sentimientos te ayudan a saber qué es seguro y qué es peligroso para tu corazón.

Una señal importante de que tus sentimientos están funcionando como deberían es que van y vienen. Hacen su trabajo, y luego esperan hasta que los necesites de nuevo. No son “molestos”. No los sientes **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**.

Dios creó **tanto** los sentimientos buenos **como** los malos, y ambos pueden ser útiles si usas la verdad de Dios para responder a ellos. Sin embargo, cuando tienes un mal presentimiento y no sabes **por qué**, o simplemente nunca desaparece y lo sientes **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**, se trata de un sentimiento “molesto”. ¡Podría ser evidencia de que estás creyendo una mentira!

Si marcaste con un círculo más palabras del lado derecho del cuestionario, estás experimentando lo que Jesús ha planeado para ti: ¡una vida buena y **gratificante!**

¿Qué lado de la lista describe cómo te sientes **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO?**

(Puedes saberlo al comparar cuál tiene más palabras encerradas con un círculo).

Escribe tu respuesta a continuación:



Notas de Nancy aparecerán a lo largo de este libro. Son cosas que Nancy me dijo mientras me animaba a escribir este libro para ti o cosas que escribió en *Mentiras que las mujeres creen*.

El reto de Santiago 5

Hace mucho tiempo, estaba leyendo la Biblia cuando dos versículos bíblicos[1] parecieron saltar de la página y hablarme. Me dicen (y te dicen a ti) que si veo a alguien que “se aparta de la verdad”, lo ayude a dejar de creer mentiras.

Estos versículos fueron el reto de Dios que me llevó a escribir *Mentiras que las mujeres creen* para madres y abuelas. Espero que también sean un reto para ti. Nos necesitamos mutuamente para ayudarnos a conocer la diferencia entre la verdad y la mentira, porque nuestros sentimientos pueden confundirnos.

¡Sea como sea, este libro es para ti!

Muchísimas niñas tienden a confundirse con sus sentimientos y creer mentiras **a veces**. Si siempre tienes malos sentimientos, este libro te ayudará a encontrar la verdad que trae satisfacción. Si te sientes bien la mayor parte del tiempo, este libro te ayudará a seguir así.

¿Estás lista? ¡Empecemos!



¡Te presento a Sofía! ¡Es una niña cuyo nombre significa “sabiduría”! Ella nos acompañará a analizar estos sentimientos “molestos”, las mentiras que estos esconden y la verdad de Dios. Y vamos a comenzar con la primera mujer que creyó la primera mentira.

Entonces, ¿qué esperas?
¡Empecemos!

[*] Sandy no es el verdadero nombre de mi amiga, pero es una verdadera amiga. A lo largo de este libro, usaré historias reales, NO FICTICIAS, sobre chicas reales; pero la mayoría de las veces no usaré sus verdaderos nombres.

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



→ ¡Verdad...
o
problemas!

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Una serpiente dijo la primera mentira

(¿De dónde vienen las mentiras?)

SOFÍA:

*Bueno. . . algunas de mis amigas tienen las últimas aplicaciones de redes sociales en sus dispositivos. Sin embargo, mis padres dicen que no las necesito, pero. . . **tengo** mi propia tableta.*

***Podría** descargar una, pero no sé. ¿Y si lo hago? Quiero decir, tengo una amiga que lo hizo sin que sus padres lo supieran. . . ¡Y **todavía no se han enterado!** ¿Sería una mentira si lo hago, sin decirles nada?*



¡Sofía está en un aprieto! Si descarga una aplicación que sus padres le han dicho claramente que no le permiten tener, se meterá en más problemas. Estaría **VIVIENDO una mentira**, aunque no esté

DICIENDO una mentira. Cada vez que intentamos engañar a alguien, estamos mintiendo.

¡Hoy descubriremos cuántos problemas nos pueden causar nuestros sentimientos “molestos”, si nos dejamos engañar por sus mentiras! Toma tus lápices de colores. Es hora de comenzar nuestro estudio y conocer a Adán y Eva... y a una serpiente.

MENTIRA

“Una declaración falsa con la intención de engañar; una declaración inexacta”.[2]



**UNA SERPIENTE DIJO LA PRIMERA
MENTIRA**

Lee ahora estos versículos de la Biblia y luego te ayudaré a marcarlos para analizar su significado:

La serpiente era el más astuto de todos los animales salvajes que el SEÑOR Dios había hecho. Cierta día le preguntó a la mujer:

—¿De veras Dios les dijo que no deben comer del fruto de ninguno de los árboles del huerto?

—Claro que podemos comer del fruto de los árboles del huerto — contestó la mujer—. Es solo del fruto del árbol que está en medio del huerto del que no se nos permite comer. Dios dijo: “No deben comerlo, ni siquiera tocarlo; si lo hacen, morirán”.

—¡No morirán! —respondió la serpiente a la mujer—. Dios sabe que, en cuanto coman del fruto, se les abrirán los ojos y serán como Dios, con el conocimiento del bien y del mal.

La mujer quedó convencida. Vio que el árbol era hermoso y su fruto parecía delicioso, y quiso la sabiduría que le daría. Así que tomó del fruto y lo comió. Después le dio un poco a su esposo que estaba con ella, y él también comió. En ese momento, se les abrieron los ojos, y de pronto sintieron vergüenza por su desnudez. Entonces cosieron hojas de higuera para cubrirse (Génesis 3:1-7).



LA MUJER CREYÓ LA MENTIRA

No fue ninguna serpiente antigua la que dijo la primera mentira. Esa serpiente era Satanás o el diablo disfrazado. La Biblia dice que él es “el padre de la mentira”.



VERDAD DE ORO:

“El diablo... ha sido asesino desde el principio y siempre ha odiado la verdad, porque en él no hay verdad. Cuando miente, actúa de acuerdo con su naturaleza porque es mentiroso y el padre de la mentira” (Juan 8:44).

Dijo esta primera mentira a la primera mujer de la tierra, Eva. Sin embargo, Satanás no fue el único que participó en la mentira. **Eva escuchó la mentira.**



Usa un lápiz **ROJO** para subrayar dos veces la **PRIMERA** oración donde la serpiente dijo la **PRIMERA** mentira. Ya la hemos subrayado con una línea. Solo agrega la segunda línea.

La primera mentira fue una media verdad. Dios le había dicho a Adán que **solo había un árbol** en el huerto del que no podían comer, pero podían darse un festín con **toooodo el resto**. ¡Sin embargo, Satanás trató de hacer que Eva se **SINTIERA** como si Dios hubiera dicho que no podían comer **ninguno** de los frutos!

¡Eva debería haber dejado de hablar con esa serpiente mentirosa de inmediato! Pero no lo hizo. En cambio, **Eva comenzó a considerar la mentira**, como cuando tenemos sentimientos “molestos” y pensamos en algo **todo el tiempo**, **TODOS LOS DÍAS**.

Toma tu lápiz NARANJA y subraya dos veces las primeras palabras de Eva a la serpiente, comenzando con: “Claro que podemos comer del fruto de los árboles del huerto...”.

La mentira que Eva consideró se convirtió en explicación. Ella sabía que lo que decía la serpiente no era del todo cierto. ¡Sin embargo, trató de explicar las cosas, y se metió en grandes problemas! Fue entonces cuando la serpiente recurrió a la gran mentira: “**¡No morirán!**”.

Subraya dos veces en ROJO la oración para indicar las palabras de la serpiente. Esta fue la segunda vez que le mintió a Eva. También es cuando las emociones de Eva comenzaron a tomar el control.

Tal vez Eva se **SINTIÓ** confundida:

“¡Espera... ¿Y si Adán no entendió bien lo que Dios le dijo?!”.

O tal vez **SINTIÓ** un impulso de rebeldía:

“Si Dios va a ser así, ¡no quiero seguir las reglas de Dios!”.

O tal vez **SINTIÓ** miedo:

“¡Ay no! ¿Qué pasa si Dios no es tan bueno como creemos que es?”.

No sabemos lo que Eva estaba pensando o sintiendo, pero podemos ver que ella permitió que sus sentimientos tomaran el control. Fue entonces cuando sucedió algo realmente malo: **Eva comenzó a creer la mentira.** ¡Cuestionó la verdad de Dios!



Toma tu lápiz PÚRPURA y subraya dos veces las palabras que dicen que Eva estaba empezando a creer la mentira. Son:

“La mujer quedó convencida. Vio que el árbol era hermoso y su fruto parecía delicioso, y quiso la sabiduría”.

Dios sabía que Adán y Eva morirían si comían el fruto, y quería protegerlos. Por eso les dijo que no lo comieran.

¿Sabías que Satanás todavía hoy nos sigue mintiendo? Ya no se viste de serpiente, pero aún se sigue disfrazando para que no lo podamos reconocer. Estos son algunos de los diferentes trajes que usa:

🍎 **anuncios comerciales y propaganda** que nos dicen que seremos más bellas si compramos ese par de pantalones de jean o esa marca de brillo labial.

🍎 **Amigas** que intentan convencernos de hacer cosas que nuestros padres no quieren que hagamos, como ver una película que no debemos ver.

🍏 **Maestros o entrenadores** que parecen saber mucho, pero no están de acuerdo con lo que enseña la Biblia.

🍏 **Nuestros deseos** que nos dicen que necesitamos cierta relación para ser felices, como una amiga popular o un novio.

🍏 **Nuestra cultura** que nos dice cosas disparatadas, como que **DEBEMOS** tener redes sociales para tener amigos.

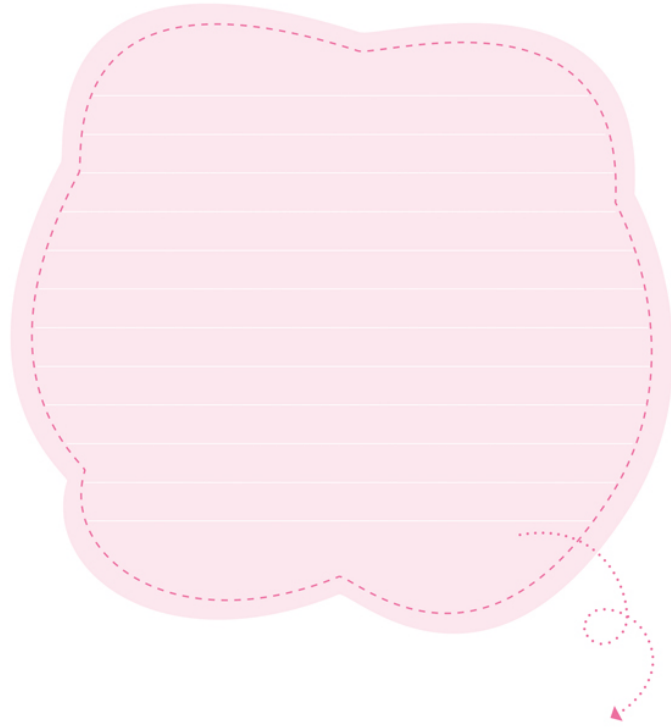
¡Ay, eso me recuerda a Sofía! Me pregunto si decidirá descargar esa aplicación en su tableta. Así como Dios tenía reglas sobre los árboles del huerto, los padres de Sofía tienen reglas sobre las redes sociales.

¿Quieres saber lo que pienso?

¡Creo que los padres de Sofía son muy sabios!

La mayoría de las aplicaciones de redes sociales establecen una edad sugerida para su uso, generalmente 13, pero a veces 17 o más. ¿Por qué? ¡Porque esas aplicaciones pueden trastornar nuestros sentimientos! Pueden provocar muchos sentimientos “molestos” que hacen que las chicas se sientan tristes, feas, estresadas y tengan miedo a quedarse fuera de algo [**FOMO** por sus siglas en inglés].^[3]

¿Crees que Sofía debería descargar la aplicación? Si fueras su amiga, ¿qué le dirías? **Escribe tus pensamientos a continuación.**



¡Averigüemos qué decide Sofía en el próximo capítulo!

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Una mujer que quiso comer un fruto

(¿De dónde obtienen poder las mentiras?)

SOFÍA:

Lo hice. No puedo creerlo, pero lo hice. ¡Descargué la aplicación y mis padres no tienen ni idea! Ahora puedo chatear con mis amigos cuando quiera. Me quedé despierta hasta tarde anoche haciéndolo. ¡Por fin tengo una vida!



¡Ay, Sofía! Esperaba que no tomaras esa decisión. ¡Acabas de desobedecer a tus padres **EN GRANDE!** ¡Y los creadores de las aplicaciones de redes sociales te dirían que eres demasiado pequeña! Claro, te sientes bien de poder conectarte con tus amigos, pero pronto estarás en problemas. Has actuado casi igual que Eva cuando la serpiente le mintió. ¡Volvamos a Génesis para hacer una pregunta importante!



¿QUÉ QUERÍA SATANÁS QUE EVA HICIERA?

Cuando Satanás dijo la primera mentira, su objetivo era que Eva actuara conforme a la mentira e **hiciera** algo.

Toma un lápiz **VERDE**. Ahora vuelve a leer Génesis 3:1-7 y subraya dos veces las palabras:

“Así que tomó del fruto y lo comió. Después le dio un poco a su esposo que estaba con ella, y él también comió”.

Marca con un círculo cada vez que se usa el verbo comer.

Bien, llena estos espacios en blanco:

Satanás estaba empujando a Eva a _____ del fruto que Dios le había dicho que no debía _____.[*]

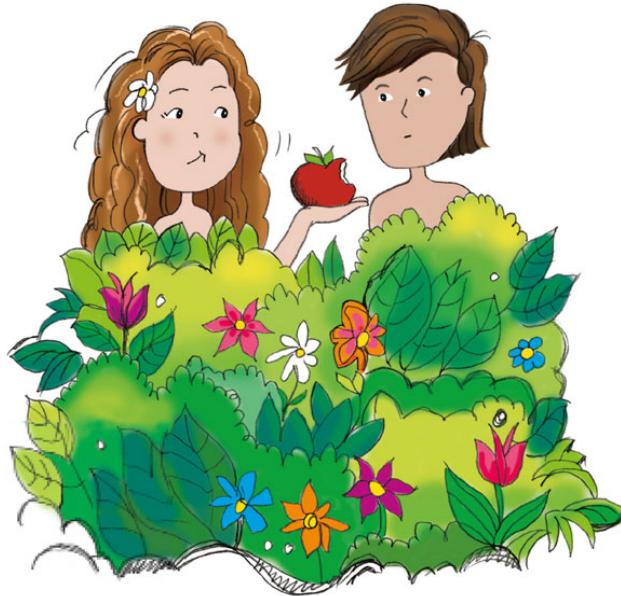
Lamentablemente, Eva comió de ese fruto. (¡Y Adán también!). Eva **actuó conforme a la mentira**. Pecó al hacer algo que estaba en contra de las reglas de Dios.

Hasta el día de hoy, Satanás continúa mintiéndonos con un solo objetivo en mente: conseguir que hagamos algo. Quiere que pequemos.

PECADO

Hacer lo que está mal o no hacer lo que está bien según las reglas de Dios

(1 Juan 3:4).



Esto nos lleva a algo importante: las mentiras no tienen poder **sin nuestra colaboración.** Eva **decidió** cooperar con Satanás de cuatro maneras.



CÓMO COOPERÓ EVA CON SATANÁS

- 1** Ella **escuchó** las mentiras de Satanás.
- 2** Ella **consideró** las mentiras de Satanás.

3 Ella **creyó** las mentiras de Satanás.

4 Ella **actuó** conforme a las mentiras de Satanás.

Veremos claramente estas cuatro maneras de colaborar con las mentiras a lo largo de nuestro estudio. Volveremos a analizar la situación de Eva y veremos cómo hacemos lo mismo que ella en este aspecto.



El primer error que Eva cometió fue acercarse de tal manera a la serpiente que escuchó su mentira. ¡Ella nunca debería haber estado cerca de ese árbol!

Toma un lápiz **ROJO** y ve a este texto. Encierra en un recuadro las palabras: “Cierta día le preguntó a la mujer...”. Dibuja una línea desde el recuadro hasta el margen y escribe las palabras: “Eva escuchó la mentira”. Así:

Eva escuchó
la mentira

“Cierta día le preguntó a la mujer”.

¡Por supuesto que nunca escucharemos una charla de serpientes! Sin embargo, eso no significa que no escuchamos mentiras. Satanás usa otras cosas para mentirnos, como las amistades, la gente famosa, la música, la televisión o las redes sociales. Tomemos a Sofía como ejemplo. Escuchó a una amiga que le dijo: “¡Necesitas esta aplicación!”.

Crear una mentira siempre comienza con el solo hecho de escuchar algo que no es verdad. No tienes que tocarla, hacerla, estar de acuerdo con ella o incluso gustarte. Solo tienes que estar tan cerca que la escuchas. (¡No hagas eso!).



Después que Eva escuchó la mentira, empezó a considerarla.

Toma tu lápiz NARANJA y encierra en un recuadro las palabras: “No deben comerlo, ni siquiera tocarlo; si lo hacen, morirán”. Luego dibuja una línea desde el recuadro hasta el margen y escribe: “Eva consideró la mentira”.

Recuerda que considerar algo es pensar en eso **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Esto es lo que hizo Eva. Y terminó por cambiar lo que Dios había dicho. **Él no dijo que no podían tocar el fruto**. Eva agregó eso. Cuando comenzamos a escuchar las mentiras, a veces hacemos

que las reglas de Dios sean más difíciles de lo que son o las cambiamos un poco. **Y**, lo más importante, olvidamos que existen para protegernos.

Sofía empezó a considerar las reglas que sus padres crearon para protegerla. Se obsesionó en pensar en la **única** forma en que no podía conectarse con sus amigos en lugar de pensar en todas las otras formas en que sí **podía** hacerlo.

Se sentía sola y desconectada.



Cuando pensamos demasiado en las cosas que queremos pero que no podemos tener, a veces nuestros sentimientos nos persiguen todo el tiempo en lugar de ir y venir como debería ser. Tal vez pensemos en una película que no debemos ver o en un par de pantalones de jean caros. O quizás sea algo bueno, como obtener una calificación sobresaliente en la escuela, pero pensamos demasiado en ello. Es fácil pensar en todas las cosas que no tenemos, pero no está bien cuando hacemos esto **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS.**



Al escuchar y considerar las mentiras de Satanás, Eva comenzó a CREER la mentira en lugar de la verdad de lo que Dios había dicho.

Ve al texto y dibuja un recuadro PÚRPURA alrededor de las palabras subrayadas en púrpura. Luego dibuja una línea desde el recuadro hasta el margen y escribe:

“Eva creyó la mentira”.

Una mentira que Eva creyó:

“¡Mi vida será mejor con ese fruto!”.

No fue cierto en absoluto. ¡Su vida no fue mejor! En cambio, el fruto le quitó la vida. Eva no murió **físicamente** el día que pecó por primera vez, pero sí murió **espiritualmente**. Y al instante su cuerpo comenzó a envejecer lentamente hasta que al final moriría. Además de eso, de inmediato, ella y Adán se sintieron avergonzados y trataron de esconderse de Dios por lo que cosieron grandes hojas de higuera para cubrir sus cuerpos desnudos.

¡Mi vida
será mejor
con esto!



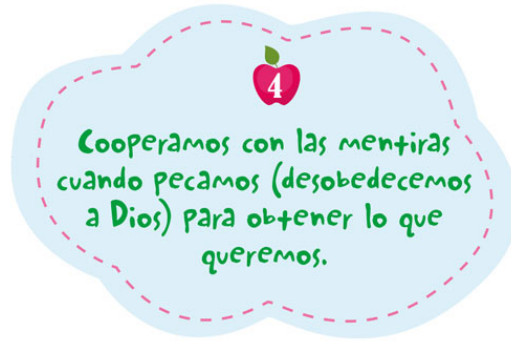
Al igual que Eva, todas tenemos que elegir entre la verdad de Dios o las mentiras de Satanás. No hay un término medio. Y, en casi todas las situaciones, creemos esta mentira:

“¡Mi vida será mejor con

_____!”.

Completa el espacio en blanco con algo que a veces te tienta.

Todas sabemos lo que escribiría Sofía: **¡la aplicación!** Sofía creyó la mentira de que su vida sería mejor con eso; pero no es cierto, como pronto verás.



Eva se convirtió en una mujer que deseaba realmente ese fruto. Y entonces, pecó. Desobedeció a Dios y comió del fruto que Él le había dicho que no comiera.

**Toma un lápiz VERDE y, por última vez, vuelve a Génesis 3:1-7 .
Dibuja un recuadro alrededor de las palabras subrayadas en verde,
luego traza una línea hacia el margen. Escribe: “Eva actuó conforme a la mentira”.**

Cada pecado comienza al creer una mentira.

Eso es exactamente lo que le pasó a Sofía. Se convirtió en una niña encaprichada con las redes sociales. Y entonces, pecó. Desobedeció a sus padres cuando descargó esa aplicación.

Veamos cómo está.

Sofía no está disfrutando la vida como se imaginó. Se siente culpable. Además, ¡siempre se está escondiendo de su madre! Tiene miedo de que la descubran **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Sofía está aprendiendo que el pecado tiene consecuencias.



En el momento en que creemos y actuamos conforme a una mentira, comenzamos a experimentar los malos resultados de nuestras acciones y tenemos más pensamientos y sentimientos malos. El objetivo final de Satanás es nuestra destrucción y muerte, pero, hasta entonces, le gusta hacernos sentir **desdichadas**.

Si no tienes cuidado, podrías terminar como Sofía. Aunque ella es nuestra amiga ficticia, **su historia no es una ficción**. Es una historia real que una niña de diez años y su madre me contaron. Eso causó muchas lágrimas y complicaciones en su relación.

Es posible que no estés luchando por descargar una aplicación a espaldas de tus padres, pero tal vez haya algo más que quieras tanto, que estés en peligro de actuar conforme a una mentira.

CONSECUENCIA

“El resultado de una acción o situación particular”.

Con el tiempo, podrías llegar a...
robar algo que no puedes comprar

Con el tiempo, podrías llegar a...

copiar en un examen para obtener una nota sobresaliente.

Con el tiempo, podrías llegar a...

mentirle a una amiga sobre algo que has hecho.

Con el tiempo, podrías llegar a...

hablarle mal a tu hermano.

Los malos comportamientos pueden convertirse en un patrón en nuestra vida, que nos hace vivir en **esclavitud**: nos sentimos atadas por cosas que pensamos que nos harían felices y libres. Así se sentía Sofía: ¡atada!



Esta historia tiene un final increíble que pronto te contaré, pero primero vamos a averiguar qué hacer cuando te sientes envuelta en sentimientos “molestos” y te das cuenta de que estás luchando contra las mentiras.

ESCLAVITUD

“Estar atada o dominada por... algo”.[4]

[*] ¡La respuesta a estos dos espacios en blanco es **COMER!**

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Jesús es la verdad

(¿Quién puede hacerte libre?)

SOFÍA:

*Soy la peor persona del planeta y me siento muy sola. Mis padres me quitaron la tableta. ¡A lo mejor, no me permitirán usar las redes sociales hasta que tenga **20 años!** ¡Estoy desesperada! Seguro que mis padres nunca volverán a confiar en mí. Me siento muy distante de mi mamá. Y estoy tan avergonzada que no quiero ir a la escuela mañana. Mis amigas me van a preguntar: “¿Por qué no estás conectada?”. Mañana será el peor día de mi vida.*



Al igual que Sofía, ¿alguna vez te sentiste peor que los demás por tu pecado? O tal vez no te sentías mal por tu pecado, pero estabas avergonzada por tu castigo. No eres la única. A mí también me sucedió.

He intentado muchas cosas para sentirme mejor después de pecar o

cuando me descubrieron, como esconderme en casa o evitar a las personas. Sin embargo, eso no me quita lo que siento por dentro. Lo único que realmente me ayuda es la verdad de Dios. Entonces, vamos a dedicarnos seriamente a conocer la verdad.

LA DEFINICIÓN DE LA VERDAD

Aquí hay una importante definición de la verdad:

VERDAD

“Conformidad con el original o estándar”.[5]

Tal vez te estés preguntando: “Bueno, está bien, eh... ¿Qué es el ‘original o estándar’?”. Determinar el original o estándar de algunas cosas es realmente fácil. Por ejemplo, si tú y algunas amigas miraran el mismo campo, ninguna diría que el color de la hierba es púrpura. Esto se debe a que todas conocemos el original o estándar que nos permite identificar los colores: la paleta de colores. Y sabemos que el color de la mayoría de la hierba fresca y húmeda es verde. Todos estamos de acuerdo en que esto es verdad, porque tenemos un estándar según el cual identificamos el color.

¡Así de fácil!

Sin embargo, ¿cuál es el original o estándar que nos ayuda a comprender la verdad de nosotras mismas y de nuestro comportamiento? Tus sentimientos podrían llevarte a plantear algunas de estas preguntas:

El miedo podría hacer que te preguntes:

🍏 “¿Es verdad que tener mi menstruación será horrible?”.

Un desacuerdo con tu mamá o tu papá podría hacer que te preguntes:

🍏 “¿Es verdad que mis padres ‘no me entienden’ y nunca lo harán?”.

La incomodidad podría hacer que te preguntes:

🍏 “¿Es verdad que hablar de chicos con mi mamá es raro?”.

Necesitas el original o estándar que te ayude a decidir cuál es la verdad de estas y otras preguntas difíciles que surgen de tus sentimientos. ¡Así que déjame mostrarte el camino!

JESUCRISTO ES LA VERDAD

Jesús es la fuente original y estándar de la verdad sobre nosotras mismas y de cómo debemos comportarnos. Él dijo:



VERDAD DE ORO:

“Yo soy el camino, la verdad y la vida” (Juan 14:6).

Él es la definición de la verdad. Si se lo pides, Él te revelará la verdad. Y su manera de hacerlo es, principalmente, a través de la Palabra de Dios escrita: ¡la Biblia! De hecho, “la Palabra” es uno de los nombres de Jesús (Juan 1:14).

¡En la Biblia encontrarás palabras que describen **QUIÉN ERES** y **CÓMO DEBES COMPORTARTE!**

Vamos a comprobarlo con nuestra amiga Sofía. Se siente atada por muchos sentimientos “molestos”. Después de desobedecer a sus padres, comenzó a creer más mentiras sobre sí misma.

Vamos a ayudarla. Ella nos contará qué le están haciendo creer sus sentimientos “molestos”. Luego te daré un consejo a través de algunos

versículos de la Biblia que contienen la verdad. Después te pediré que escribas qué le podrías decir.



¡Oye, Sofía! No te preocupes. ¡Estamos aquí para ayudarte!

SOFÍA: *¡Soy la peor persona del planeta! Me siento muy sola.*

DANNAH: Romanos 3:23 dice que todas nosotras pecamos, Sofía. **NO** estás sola, y no es cierto que eres la peor persona del planeta. Eres como todas las demás. Ojalá no hubieras descargado esa aplicación, pero creer en otra mentira no te hará sentir mejor.



¿Qué le dirías a Sofía?

SOFÍA: *Estoy muy avergonzada. Mañana va a ser el peor día de mi vida.*

DANNAH: Mateo 6:34 dice que dejemos el mañana en las manos de Dios. ¿Por qué no te tomas un momento para orar y pedir a Dios que se encargue del día de mañana? Es cierto que debes enfrentar a tus amigas y contarles que te sacaron tu tableta, pero lo mejor que puedes hacer es confiar que lo que suceda está en las manos de Dios.

¿Qué le dirías a Sofía?

Sofía, ahora que has escuchado la verdad, ¿cómo te sientes?



"Realmente, me siento mejor. Supongo que es verdad que todos pecan. ¡Y es muy reconfortante dejar que Dios se ocupe de cómo será mi día mañana!"

Sofía identificó dos de las mentiras que estaba creyendo y las reemplazó con la verdad. En lugar de sentirse atada, está empezando a sentirse libre.

LA VERDAD TE HACE LIBRE

Así como hay malas consecuencias por creer en las mentiras, también hay buenos resultados cuando creemos en la verdad.



VERDAD DE ORO:

“La verdad [te hará libre]” (Juan 8:32).

A medida que Sofía escucha la verdad, se siente mejor. Le tomará algún tiempo recuperar su tableta y ganarse la confianza de sus padres, pero ya se siente menos atada. Así funciona la verdad.

Por supuesto, hubiera sido mejor que Sofía nunca hubiera creído las mentiras ni actuado conforme a ellas. Quiero que vivas en libertad y evites sentirte atada por tus sentimientos, las mentiras y el pecado. Por eso he creado un laboratorio de la verdad para ti. Allí practicarás y tratarás de identificar las mentiras para reemplazarlas con la verdad. No veo la hora de mostrarte cómo.

¡Empecemos!

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



▶ *Mentiras que las niñas
creen y la verdad
que las hace libres*

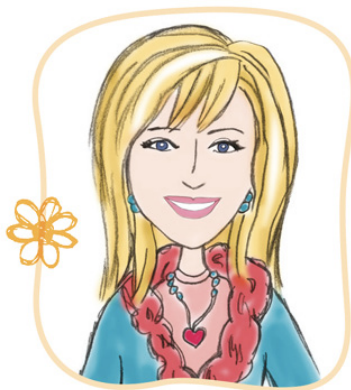
(Tu laboratorio de la verdad)

SOFÍA:

*De NINGUUUUUNA manera quisiera volver a vivir ese tipo de cosas. Por creer esas mentiras viví **el peor día** de toda mi vida. No quiero volver a creer otra mentira en mi vida. No me gusta cómo me hacen sentir.*



A mí tampoco me gusta cómo me hacen sentir las mentiras, Sofía. Recuerda que incluso los llamados **MALOS** sentimientos pueden ser buenos, ya que son señales de tu corazón que te advierten que algo está mal. Dios usa esos sentimientos para comunicarse con nosotras. Cuando no sabemos qué hacer con ellos o cuando nos molestan todo el tiempo, es posible que algo esté mal. Sin embargo, a veces es realmente difícil saber **QUÉ**. Es decir, lo que tiene una mentira es que puede ser tramposa y confusa. Así que, ¡he creado un **LABORATORIO DE LA - VERDAD** para ti y otras chicas como tú!



Dannah

A veces, cuando hay problemas por resolver, las personas inteligentes dedican tiempo a clasificar información en un laboratorio. Están tratando de descubrir la verdad acerca de algo: cómo curar una enfermedad, el secreto para volar a la luna en una nave espacial o la respuesta de un animal al adiestramiento. Están descubriendo y protegiendo la verdad para nosotras y aquellas que vengan en el futuro.

¡Necesitamos descubrir y proteger la verdad para que nos ayude con nuestros problemas! Hay tantas mentiras que nos confunden, que necesitamos un lugar para clasificar e identificar la verdad. De lo contrario, podríamos perderla para siempre. Entonces, ¡bienvenidas a nuestro laboratorio de la verdad!

Aquí es donde mi equipo y yo hemos clasificado una verdad importante para ti. También hemos descubierto las **20 mentiras más comunes** que creen las chicas como tú y las hemos **identificado claramente como mentiras**.

**Montemos nuestro
LABORATORIO DE LA VERDAD**

No fue fácil descubrir las **20** verdades más importantes que necesitan las chicas de tu edad. Y tampoco fue fácil encontrar las mentiras más comunes que creen las chicas. Lo hicimos así.

Primero viajé a once ciudades para reunirme con madres de chicas de tu edad, que me ayudaron a descubrir la verdad importante que necesitas y dónde **podrían** esconderse las mentiras.

Sin embargo, ¡teníamos que estar seguras!

Después les pedimos a chicas como tú que respondieran algunas preguntas importantes. Estaba muy feliz de tener 1531 chicas que respondieran.

🍏 **EL RESULTADO:** Descubrimos las **20** mentiras comunes que las chicas creen e identificamos la verdad que necesitan para ser libres de ellas. Vayamos al laboratorio de la verdad para descubrir la verdad que puede hacerte libre a ti y a otras chicas como tú.



Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Mentiras sobre Dios

SOFÍA:

*Me alegra que **todo esto** de la aplicación haya terminado. Me siento mejor porque me has ayudado a pensar en la verdad, pero tengo una pregunta: ¿Dios está enojado conmigo? **Sé que me ama...** pero siento como si pudiera estar lejos debido a lo que hice. ¿Me ama **aun** cuando hago algo malo?*



Sofía está en la situación indicada para que podamos profundizar en la Biblia y descubrir la verdad que hace libres a todas las niñas. Ella se pregunta si Dios la ama incluso después de haber pecado. ¿Alguna vez te lo has preguntado? La verdad #1 es una buena noticia para todas nosotras.



VERDAD #1:

¡Dios te ama *siempre*, pase lo que pase!

El 92% de las chicas está segura de que Dios las ama.

Es genial que tantas chicas creen que Dios las ama, pero la verdad es aún mejor. Dios ama al 100% de los seres humanos **siempre**, pase lo que pase. ¡Y eso te incluye a ti!

Dios te ama. ¡Mucho!

La Biblia repite esta verdad una y otra vez. Uno de mis versículos favoritos es Isaías 43:4, que incluye dos palabras sencillas: “Te amo”.

Aun así, descubrí que esta verdad es difícil de creer para algunas chicas cuando han hecho algo malo, como desobedecer a sus padres o copiarse en una prueba.

A veces sus sentimientos les dicen una mentira sobre el amor de Dios.

► MENTIRA: “DIOS SOLO ME AMA CUANDO SOY BUENA”. ◀

¿Alguna vez has creído esa mentira? Creo que la mayoría de nosotras lo hemos hecho en algún momento de nuestra vida. El pecado hace que sea difícil **sentir** el amor de Dios aunque nos siga amando. Tratar de sentirse conectada con Dios después de haber pecado puede ser como intentar descargar una canción o escuchar un episodio de *Aventuras en Odisea* cuando no tienes una buena conexión de Internet. La conexión está allí, pero algo está interfiriendo con ella.[6]



El pecado impide que nos conectemos claramente con Dios. (Voy a explicar más sobre esto en otro capítulo). Sin embargo, **Dios sigue estando allí. ¡Y te sigue amando!** Sí, te sientes triste cuando pecas y, a veces, hay consecuencias; pero eso no significa que Él te haya dejado de amar. Veamos lo que nuestro laboratorio de la verdad tiene almacenado de la Palabra de Dios.



VERDAD DE ORO:

“Pero Dios mostró el gran amor que nos tiene al enviar a Cristo a morir por nosotros cuando todavía éramos pecadores”

(Romanos 5:8).

Dios no se sorprende por tu pecado. Él lo sabe **TODO**. No importa lo que hayas hecho o cuánto hayas fallado, Dios todavía te ama y te perdona.

Entendí esto mejor después de ser madre. Una vez, cuando mi hijo era pequeño, me pidió agua. Luego me dio su palabra de que **no** había estado jugando con la vela encendida en la otra habitación. **¡Parecía extraño!** (En ese momento, podía oler el humo). Felizmente, solo se había prendido fuego el borde de una manta y pude apagarlo rápidamente. ¿Sabes qué?

Incluso cuando lo tuve que rescatar de su propio error, no lo amé menos. De hecho, apagué ese fuego **por amor**. Quería protegerlo.

¿Cuánto más te ama Dios, en toda su perfección? Te ama cuando te portas bien y cuando te portas mal.



Le he pedido a Dannah que empiece por las mentiras que las chicas creen acerca de Dios. Nada es más importante que esto. Si crees cosas de Dios que no son ciertas, terminarás por creer muchas otras cosas que no son ciertas.



“No hay nada que podamos hacer para que Dios nos ame más... No hay nada que podamos hacer para que Dios nos ame menos”.

—Philip Yancey[7]



VERDAD #2:

¡Dios es todo lo que necesitas!

Dios es todo lo que necesitas, porque te ama y te dará todo lo que realmente necesites. Eva no creyó esta maravillosa verdad. En cambio, creyó: **¡Mi vida sería mejor si tan solo tuviera un bocado de ese fruto!**

En aquel entonces, se enfrentó a una mentira que algunas chicas todavía creen.

► MENTIRA: “DIOS NO ES SUFICIENTE”. ◀



HOY LAS CHICAS DICEN COSAS COMO

- 🍏 “Mi vida sería mejor si tuviera CALIFICACIONES PERFECTAS”.
- 🍏 “¡Mi vida sería mejor si tuviera una MASCOTA!”.
- 🍏 “¡Mi vida sería mejor si tuviera una AMIGA!”.

Casi todas las chicas creen esta última mentira. Al hablar con ellas, me dijeron cosas como: “**Lo más importante de la iglesia son las buenas amigas**”. O: “**Elegimos nuestra iglesia porque allí tengo amigas**”. Lo que decían es: “**Dios no es suficiente. Necesito una amiga también**”.

Mis amigas me ayudan a acercarme más a Dios y a tomar buenas

decisiones. Espero que las tuyas también. Sin embargo, nuestras amigas no deberían ser más importantes que Dios. Lee este versículo bíblico de nuestro laboratorio de la verdad:



VERDAD DE ORO:

“Dios quien me cuida suplirá todo lo que necesiten, de [sus] gloriosas riquezas...” (Filipenses 4:19).

No hay nada de malo en tener amigas, unas excelentes vacaciones familiares o unos lindos pantalones de jean. A veces **son** una gran adición a nuestras vidas, pero ninguna de estas cosas es tan buena o provechosa como Dios. Él es quien nos lo da todo: nuestras amistades, nuestros cerebros, las mascotas que amamos, el dinero que usamos para comprar ropa y mucho más. Solo Él puede ser suficiente.

Mi amiga de la vida real, Jenna Jones, de diez años, creció en Alemania, donde sus padres son misioneros. Así es como ella aprendió esta verdad.

Jenna Jones, Berlín, Alemania

“Por primera vez en mi vida iba a vivir en los Estados Unidos por un año. Estaba muy asustada. Pensé para mis adentros: ‘No quiero ir. No voy a tener amigas’”.



Su familia llegó a los Estados Unidos durante las vacaciones de verano, y Jenna **decidió** tratar de ser feliz aunque no tuviera amigas. Con el paso de las semanas, experimentó una amistad más cercana con Jesús. No tenía idea de cuán buen amigo podría ser Él, y comenzó a creer que podía hacer cualquier cosa, si Dios estaba con ella. Eso incluía ir a una nueva escuela sin amigas.

Entonces llegó el primer día de clases. La mañana fue difícil, mientras las que eran amigas se saludaban y se ponían al día. Toda la mañana, trató de concentrarse en su tarea escolar y, en silencio, siguió pidiendo a Dios que la ayudara. No podía creerlo, pero se sentía bien.

Poco sabía que Dios tenía un regalo preparado para ella.

“En el recreo, hice muchas amigas mientras jugábamos a fútbol juntas”.

Ella cree que Dios le dio esas amigas. A veces, Él es capaz de crear amistades que jamás podríamos imaginar.

Dios quiere ser la persona más importante de tu vida. Y, presta mucha atención a esto, quiere que sepas que puedes estar contenta e incluso feliz si Él decide no darte algo que tú desees. Jenna estuvo contenta en el verano y en esa primera mañana de clases, a pesar de que todavía no tenía amigas en la escuela. Él quiere que experimentes la verdad de que solo Él es **suficiente**.



VERDAD #3:

Eres cristiana si crees en Jesús y lo recibes como tu Salvador.

Cuando leí las respuestas que dieron 1531 chicas a mi cuestionario sobre la verdad y las mentiras, noté algo triste.

El 22% de las chicas que dicen ser cristianas no entiende cómo llegan a serlo.



ESTAS CHICAS DIJERON COSAS COMO:

- 🍏 Soy cristiana porque voy a la iglesia.
- 🍏 Soy cristiana porque mi mamá y mi papá son cristianos.
- 🍏 Soy cristiana porque siempre lo he sido.



¡Ay! Tenemos un gran problema. Hay una mentira que acecha y se esconde detrás de muchas cosas diferentes.

► **MENTIRA: “SOY CRISTIANA PORQUE _____”.** ◀

Ir a la iglesia puede ser magnífico, pero no te hace cristiana. Tener padres que son cristianos es maravilloso, pero eso tampoco te hace cristiana. Y ninguna “ha sido siempre cristiana”.

¿CÓMO LLEGAS A SER CRISTIANA?

Me alegra que lo hayas preguntado. Dios nos ama tanto que envió a su Hijo Jesús a morir en la cruz por nosotras. La Biblia lo dice de esta manera:



VERDAD DE ORO:

“Pues Dios amó tanto al mundo que dio a su único Hijo, para que todo el que crea en él no se pierda, sino que tenga vida eterna” (Juan 3:16).

¿Por qué murió Jesús por nosotras? Murió por nuestros pecados.

Ya hemos hablado del pecado, pero vamos a repasarlo. Cuando desobedecemos a Dios o decidimos hacer lo que está mal, pecamos. Cosas como ser mala, mentir o hacer trampa son ejemplos de pecado. La Biblia dice que todo ser humano de la tierra ha pecado. Eso nos incluye a ti y a mí.

El pecado nos separa de Dios. La Biblia dice que el castigo por el pecado es la muerte, **PERO DIOS NOS AMA** y envió a su Hijo Jesús a morir en una cruz. La buena noticia es que Jesús no siguió muerto. Él resucitó con el poder de perdonar nuestros pecados, y nos ofrece el regalo gratuito de su salvación.



No sé tú, pero yo nunca he recibido un regalo gratuito sin tener que extender mi mano para aceptarlo. Tú aceptas el regalo gratuito de la salvación de Dios cuando **crees** en Jesús y lo **recibes** como tu Salvador.



CREER EN JESÚS SIGNIFICA:

- 🍏 **Confiar en Jesús**
- 🍏 **Saber que Jesús es el Hijo de Dios**
- 🍏 **Saber que Jesús te salva del pecado**
- 🍏 **Estar dispuesta a darle a Jesús el control de tu vida**

¿¿CREES EN JESÚS??

Si es así, estás lista para **recibir** a Jesús como tu Salvador, lo que significa pedir a Jesús que viva dentro de ti y tome el control de tu vida. Romanos 10:9 dice: “Si declaras abiertamente que Jesús es el Señor y crees en tu corazón que Dios lo levantó de los muertos, serás salvo”.

¿Alguna vez has recibido a Jesús y le has pedido que perdone tus pecados? Si no, ¿por qué no haces esta oración ahora?



Amado Señor, admito que soy una pecadora. Te agradezco por enviar a Jesús a morir en la cruz por mis pecados. Te pido que perdones mis pecados. Te invito a entrar en mi vida para que seas mi Señor. Gracias por salvarme. En el nombre de Jesús, Amén.

**¿Acabas de hacer esa oración por primera vez?
Si es así, escribe la fecha a continuación.**

Soy cristiana desde:

¡Felicidades! Ahora cuéntaselo a alguien como tu mamá o tu pastor.
¡Estarán muy emocionados!

Espero que la persona a quien se lo cuentes también sea cristiana y pueda ayudarte a crecer. Recuerda que acabas de darle a Jesús el control de tu vida. Eso significa que le obedecerás y harás lo que Él te pida que hagas. Hacer esa oración es solo el primer paso para ser cristiana. Ahora tu vida debe reflejar que has cambiado. Pídele a esa persona que te ayude a saber cómo crecer.



Al final de cada capítulo, te recordaré los temas que estudiamos en el laboratorio de la verdad. Luego tratarás de ayudar a Sofía y darle un consejo. Finalmente, responderás algunas preguntas que te ayudarán a **convencerte** de la verdad.

LABORATORIO DE LA VERDAD

LA MENTIRA

Dios solo me ama cuando soy buena.

Dios no es suficiente.

LA VERDAD

- Dios te ama todo el tiempo, todos los días. (Isaías 43:4)
- Dios te ama a pesar de tus pecados. (Romanos 5:8)
- Dios es todo lo que necesitas. (Salmos 23:1)
- Dios suple todas tus necesidades. (Filipenses 4:19)

Soy cristiana porque _____.

- Jesús quiere ser tu mejor amigo. (Juan 15:15)
- Eres cristiana a partir del día que crees que Jesús es el Hijo de Dios que murió por tus pecados... (Juan 3:16)
- ... y le pides que viva dentro de ti y tome el control de tu vida. (Romanos 10:9)



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

- ♥ ¿Has creído alguna de estas mentiras sobre Dios? Marca con X cualquiera de **LAS MENTIRAS** de este capítulo que hayas creído.
- ♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que hemos descubierto

juntas. Ahora encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.

♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que sea de ayuda o algunas ideas que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

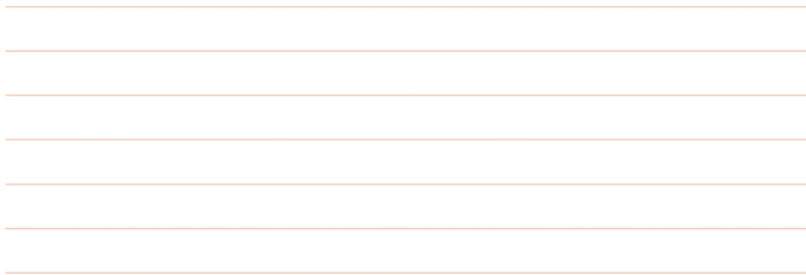
Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

Sofía se siente lejos de Dios porque mintió a sus padres. Según lo que aprendiste en este capítulo, ¿está realmente Dios tan lejos como lo siente Sofía?

¿Qué puede hacer ella para sentirse más cerca de sus padres?





Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Mentiras sobre mí misma

SOFÍA:

*Una nueva chica se mudó a nuestro vecindario esta semana. Su nombre es Isabela y sus largas piernas le permiten correr rápido. Así que, por supuesto, a ella la eligieron primero para jugar fútbol hoy. ¿A quién eligieron última? ¡A MÍ! La niña con las piernas **CORTAS**. ¡¡¡Otra vez!!!*



¡Sofía no es la única! Cada vez que teníamos que jugar fútbol recuerdo que a mí también me elegían última, una y otra vez. Me hacían sentir muy mal. Sin embargo, conocer la verdad, me hizo mucho bien. Creo que a ti también te hará bien.



VERDAD #4:

¡Dios te eligió!

Tú eres una obra del Artista Maestro, Dios. La Biblia dice que Él te **entretejió**, es decir, que te diseñó cuidadosamente y te hizo con sus manos.

¿Alguna vez has hecho algún **tejido**? ¡Requiere **MATEMÁTICAS!** Es un trabajo cuidadoso y preciso. Si no cuentas correctamente, tu tejido será un completo desastre. ¡Las puntadas deben ser precisas o se verá muy mal confeccionado!

Lo importante aquí es que Dios no solo unió un montón de cosas al azar y dijo: “Oh, ah! ¡Mira eso! ¡Creo que hice una Ema!” (o una Yanina o una Cloe). ¡No! Él te diseñó y te hizo cuidadosamente. Dios ha diseñado cada una de las habilidades que posees.

Aun así, puede que haya días que no te sientas tan bien contigo misma. Suele suceder.



A VECES LAS CHICAS TIENEN PENSAMIENTOS COMO ESTOS:

- 🍏 No soy tan inteligente.
- 🍏 No soy tan rápida.
- 🍏 No soy tan fuerte.
- 🍏 No soy tan divertida.

🍏 O bien, completa el espacio en blanco: No soy tan _____.

Estos pensamientos ocurren cuando nos comparamos con otras personas y escuchamos la opinión de los demás. Una forma de saber qué opinan otros es cuando nos eligen... o cuando no lo hacen.

Duele cuando no nos eligen. Recuerdo cómo me sentí cuando me sucedió: rechazada, avergonzada y juzgada.

Mis pensamientos sobre eso crecieron y se convirtieron en una mentira enorme.

► **MENTIRA: “NO SOY MUY CAPAZ”.** ◀



Esta mentira viene con un sentimiento “supermolesto”. Cuando empezamos a creer esta mentira, se trata de algo más que nuestra habilidad para el fútbol o nuestra calificación de matemáticas. Sentimos como si lleváramos una horrible etiqueta que nos define.

¿¡Adivina qué!? Jesús te entiende. Él también tenía personas que le juzgaban, ignoraban, rechazaban ¡y “no le elegían”! La Biblia dice que Jesús entendía las debilidades que enfrentaban los seres humanos, e incluso tuvo las mismas tentaciones que tú y yo. Ya que estamos tentadas a creer que no somos muy capaces, es probable que Él también lo haya sido.

Aunque no sabemos exactamente cómo, Isaías 53:2 asevera que Él no era muy atractivo. Tenía al menos **una** cosa en la que era “inferior” a aquellos que lo rodeaban.

Estoy bastante segura de que Él era consciente de esto, **PERO...** la Biblia dice que nunca pecó. ¡Eso significa que jamás creyó ninguna mentira! Ahora bien, ¿por qué Jesús nunca creyó la mentira de que no era tan capaz?

Pues bien, 1 Pedro 2:4 dice que “La gente lo rechazó, pero Dios lo eligió para darle gran honra”. **JESÚS** experimentó el rechazo de los hombres. Las personas decían cosas sobre Él que no eran buenas, **pero Él no escuchaba sus opiniones. En cambio, decidió creer lo que Dios el Padre decía de Él.** Esa era la única opinión que le importaba, y la que usaba para decidir qué creer de sí mismo.

Veamos lo que Dios dice de TI para ayudarte a saber qué creer de ti misma.



VERDAD DE ORO:

“Incluso antes de haber hecho el mundo, Dios nos amó y nos eligió en Cristo para que seamos santos e intachables a sus ojos” (Efesios 1:4).

Tu confianza siempre se va a derrumbar si te comparas con los demás y escuchas qué opinan de ti. ¡Deja de obsesionarte con quién no te eligió! En cambio, **concéntrate en Aquel que sí te eligió.**

**COMIENZA A ESCUCHAR Y CREER
LA OPINIÓN DE DIOS SOBRE TI.**



Él conoce la verdad.

Y la verdad es que Dios te eligió y te elegiría siempre.



VERDAD #5:

La belleza que más le importa a Dios está dentro de mí.

Te gusta cómo te ves? Si tu respuesta inmediata es no, no eres la única. La mentira que estoy a punto de revelar está relacionada con la última que hemos visto. Muchas chicas dicen: “¡No soy tan bonita!”. No obstante, el problema de la belleza es tan grande que merece su propia declaración de la verdad.

Casi la mitad de las chicas con las que hablamos no están contentas con su apariencia.[8] Cuando les preguntamos qué parte de su cara o cuerpo no les gustaba, la respuesta número uno fue su peso. A veces consideraban que pesaban demasiado y otras muy poco.



ESCRIBIERON COSAS COMO:

🍏 “Creo que soy gorda y fea”.

🍏 “Me gustan mis pecas, pero me gustaría ser más alta y no ser tan flaca”.

Sé que esto se debe, en parte, a que estamos rodeadas de chicas bonitas en la televisión, en YouTube, en las películas y en los anuncios

comerciales. Y puesto que estas chicas reciben mucha atención y, a veces, se vuelven famosas, es fácil compararnos con ellas.

Además es fácil creer una gran mentira.

► MENTIRA: “LAS CHICAS BONITAS VALEN MÁS”. ◀

Hagamos una pregunta importante para luchar contra esta mentira: **¿Son estas “chicas bonitas” realmente tan perfectas como se ven?**

La Biblia advierte que la belleza **a veces** puede ser engañosa y que **siempre** se desvanece. A menudo les hacen tantos efectos especiales a las fotos de estas chicas “bonitas” que, si las conocieras en la vida real, es posible que no las reconocieras. Esto es lo que dijo una de ellas sobre una foto que debía mostrarla sin maquillaje.

Sadie Robertson, Louisiana, Estados Unidos

“...el director de fotografía me echó un vistazo rápido y dijo: ‘¡No, esta chica no tiene la cara para salir... sin maquillaje!’ . Pasaron unas dos horas para hacer que pareciera que no tenía maquillaje. Seamos realistas, yo NO me desperté así”.[9]

¡Tomó dos horas maquillar a Sadie para su foto “sin maquillaje”!

La Biblia dice que cosas como el corte de pelo, la ropa bonita y las joyas no son lo que Dios considera hermoso. Las cualidades físicas que son tan importantes para nosotras no valen mucho para Dios.

Vamos a descubrir la verdad en la Biblia para reemplazar esa mentira.



VERDAD DE ORO:

“El Señor no ve las cosas de la manera en que tú las ves. La gente juzga por las apariencias, pero el Señor mira el corazón”

(1 Samuel 16:7).

Así que quiero que te concentres en la belleza que más importa: tu corazón. Eres muy hermosa para Dios cuando te interesa vestirse con cualidades como bondad, amabilidad y alegría, en lugar de un par de zapatos de última moda o un brillo de labios sensacional.



En ninguna parte, la Biblia dice que es malo querer ser bella o apreciar la belleza en otra persona. Sin embargo, está mal obsesionarnos por la belleza física y no preocuparnos por la belleza de nuestro corazón. Así que dedica tiempo a practicar la amabilidad. Pide a alguien que te ayude a ser más sincera. O aprende a ahorrar dinero para ofrendarlo a tu iglesia o ser generosa con alguien que tenga una necesidad especial. ¡Estas cosas son hermosas para Dios!



VERDAD #6:

Estás lista para más responsabilidad.

¿Sabías que el papel de los “adolescentes” y “preadolescentes” ha variado con el tiempo? Antes la edad del niño no era tan importante. ¿Quieres saber lo que realmente importaba? ¡La responsabilidad!

Cuando Jesús vivió en la tierra, un niño de doce años **quería** ser considerado responsable. Se esperaba que él o ella fuera sabio, maduro y responsable.

RESPONSABILIDAD

“Hacer las cosas que se espera que hagas y aceptar los resultados de tus acciones”.[10]

Una niña podía caminar una larga distancia para ir a buscar agua para su familia todas las mañanas o hacer pan para la cena familiar todas las noches. Ella sabía que no hacer esas cosas daría lugar a una familia sedienta o hambrienta. En aquel entonces, las niñas de ocho o nueve años estaban pensando en aprender a **HACER** cosas.

Tomó casi dos mil años que eso cambiara. Los chicos y las chicas, en general, se empezaron a interesar menos en la responsabilidad cuando se distrajeron con cosas nuevas como los automóviles, el cine y el maquillaje. Los fabricantes de estos productos en los Estados Unidos incluso inventaron las palabras “teen” (“adolescente”) y “tween” (“preadolescente”)[11] para poder convencer a esos grupos de edad de que necesitaban comprar cosas. Les dijeron a las chicas que necesitaban **cosas**. ¿El resultado? Hoy día, muchas chicas quieren **TENER** cosas.

Y a veces son cosas que los adultos (padres, maestros o legisladores) piensan que son cosas para las que las chicas todavía no están listas. **Algunas** chicas piensan que su vida tiene demasiadas reglas si no pueden tener la libertad de tener lo que quieren.



Y cuando piensan mucho en eso, comienzan a creer una mentira.

► MENTIRA: “NECESITO MÁS LIBERTAD”. ◀



EL 37% DE LAS NIÑAS DICE QUE NECESITA MÁS LIBERTAD.

Si eres una de ellas, tengo una pregunta para ti: ¿Qué quieres hacer con tu libertad? Marca, con un círculo, una de las dos frases siguientes:

Quiero libertad para **TENER** cosas como maquillaje o un teléfono celular y poder ir a fiestas.

Quiero libertad para poder **HACER** cosas por los demás y que me puedan confiar más responsabilidades.

Espero que hayas marcado con un círculo la segunda respuesta, pero estoy agradecida por tu sinceridad si marcaste la primera. Basada en mis conversaciones con las adolescentes, muchas de ellas probablemente marcarían la primera respuesta porque se quejaban mucho de cosas como:

“¡TENGO que hacer tareas!”.

“Mis padres me obligan a hacer una cantidad ridícula de tareas, ¡pero no me permiten tener nada bueno como un teléfono celular o maquillaje!”.

Me pareció que algunas de ellas se quejaban de tener responsabilidades. Es hora de llevar nuestras actitudes quejasas al laboratorio de la verdad.



VERDAD DE ORO:

“Hagan todo sin quejarse y sin discutir” (Filipenses 2:14).



Llegará el momento cuando tomarás tus propias decisiones, pero debes demostrar que estás lista. Busca oportunidades de practicar la responsabilidad, no la libertad.

En lugar de quejarte y decir: “**TENGO** que hacer tareas”, una niña madura dice: “**VOY A** hacer tareas”. Es bueno ayudar a las personas que amas y con quienes convives. Ser una preadolescente significa que es hora de que comiences a crecer. Incluso Jesús tuvo que **CRECER** en

sabiduría y madurez (Lucas 2:52). ¡No se le había dado libertad solo por ser el Hijo de Dios!

Toma tus lápices. Es el momento de profundizar en la verdad.



LA MENTIRA

No soy muy capaz.

Las chicas bonitas valen más.

Necesito más libertad.

LA VERDAD

- Dios te eligió (Efesios 1:7).
- No somos “muy capaces” sin Dios, pero nuestra “aptitud” proviene de Él (2 Corintios 3:5).
- Eres la obra maestra de Dios (Salmos 139:13-14; Efesios 2:10).
- Dios mira mi corazón (1 Samuel 16:7).
- Estás lista para más responsabilidad (Lucas 2:52).
- Dios quiere que aceptes la responsabilidad sin quejarte ni discutir (Filipenses 2:14).



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

- ♥ ¿Has creído alguna mentira sobre ti misma? Marca con una X cualquiera de **LAS MENTIRAS** de este capítulo que hayas creído.
- ♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que descubrimos juntas y encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.
- ♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que sea de ayuda o algunos pensamientos que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

A Sofía la eligieron última, y se sintió muy mal por eso. De hecho, comenzó a creer algunas mentiras, porque dijo que se “lo merecía”.

Si pudieras animarla, ¿cómo le ayudarías a creer la verdad?

? ? ?





Mentiras sobre mi familia

SOFÍA:

*¡Uf! ¡Mi hermanito y yo nos peleamos **OTRA VEZ!** Siempre estamos discutiendo. Mi amiga me dijo que **TODOS** se pelean con sus hermanos menores, y que no es grave. Si eso es verdad, ¿por qué me siento tan mal por eso? ¡¡¡Esta es la misma amiga que me dijo que les mintiera a mis padres sobre la descarga de esa aplicación!!! No creo que esté realmente bien pelear con mi hermano.*



Al igual que Sofía, tal vez te peleas con tus hermanos o quizás incluso con tus padres. A veces podrías sentir que tu familia es como un regalo que desearías devolver. ¡Pero no hay departamento de devoluciones que acepte padres o hermanos! Por lo tanto, tenemos que revisar las mentiras sobre nuestras familias. Aquí hay una verdad importante para creer sobre tu familia.



VERDAD #7:

Tu familia es diferente, y eso es bueno.

Pienso en la última mentira: “Necesito más libertad”. Una de las razones por las que las chicas sienten que necesitan libertad es debido a las reglas de su familia. A veces estas reglas son diferentes de las que tienen las familias de sus amigas.

Esto hace que algunas chicas creen una mentira.

► **MENTIRA: “MI FAMILIA ES MUUUUY RARA”.** ◀

Sin embargo, las reglas no son la **única** razón por la que creían esta mentira. Conté **171 razones** por las que las chicas creían que tenían una familia totalmente loca.



ESTAS SON ALGUNAS COSAS QUE LAS JOVENCITAS DICEN:

- 🍏 “No comemos azúcar”.
- 🍏 “Somos un hogar de acogida y tenemos muchos niños bajo custodia”.
- 🍏 “Soy adoptada”.
- 🍏 “Somos de diferente color”.

- 🍏 “Somos una familia de pastores, y es anormal”.
- 🍏 “Vivimos en la India”.
- 🍏 “¡Criamos CABRAS! ¡CABRAS!”.
- 🍏 “¡Somos UN MONTÓN! ¡¡¡Hay siete personas en esta CASA!!!”.
- 🍏 “Vivimos en una granja, y recibimos escolarización en el hogar”.
- 🍏 “Mis padres son artistas, así que todos somos un poco excéntricos”.
- 🍏 “Soy muy diferente. Mi familia es totalmente indescriptible”.

Muchas de estas chicas dijeron que su vida sería mejor si su familia se pareciera “**solo** un poco” más a la de todos los demás. **Quieren** ser normales, pero ¿es eso lo mejor? Por ejemplo, muchas de ellas declararon que se pelean con sus hermanos... ¡mucho!

🍏 **El 81% de las chicas pelea con sus hermanos.**

Cuando preguntamos cómo se sentían al respecto, hubo dos opiniones que fueron las más comunes:

🍏 **El 47% dijo: “Ojalá no nos peleáramos”.**

🍏 **El 34% dijo: “Está bien. ¡Es normal!”.**

Algunas chicas podrían pensar que es normal pelear con sus hermanos, PERO eso no significa que esté bien. La Biblia nos instruye a “hacer todo lo posible por vivir en paz con todos”. Eso incluye a nuestros hermanos y

hermanas. Cuando peleamos sin hacer todo lo posible por evitarlo solo porque es “normal”, no estamos viviendo de la manera que Dios nos diseñó. Ser normal no es lo **mejor**.



LO NORMAL ESTÁ SOBREVALORADO

Sin embargo, todavía podrías decir: “¡Pero no puedo comer azúcar! ¿Cuál es el pecado de **eso**?”. O “¡Mi familia cría CABRAS! ¿Tiene que ser así?”. O “Mi familia es demasiado grande. ¿Por qué mi mamá sigue teniendo hijos?”. Esas cosas pueden hacer que te sientas rara también. Entonces, aún no hemos resuelto tu problema, ¿verdad?

¡Oh, mira! Veo que hemos descubierto una verdad de oro. Y justo a tiempo.



VERDAD DE ORO:

“No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta” (Romanos 12:2).

La Biblia dice que NO debemos ser como todos los demás. En cambio, debemos dejar que Dios controle nuestra manera de pensar. La diferencia que se debe ver en una familia cristiana se resume bien en lo que una niña escribió:



Podrías decir: “¿Pero qué tiene que ver esto con no comer azúcar?”. O tal vez quieras saber: “¿Cómo me ayuda esta verdad si tengo la familia **MÁS NUMEROSA** de la iglesia, y siento que somos una especie de rareza?”.

Pues bien, hay **ALGUNAS** cosas que hacen tus padres porque Dios los guía a tomar decisiones que son únicas. Y, si realmente lo piensas, algunas de las cosas que hacen que tu vida sea un poco diferente son supergeniales. Dios les pide a algunos padres que adopten y a otros que sean padres adoptivos. Les pide a algunos que sean misioneros en la India y a otros que dirijan una iglesia en Ohio.

Y también hay **ALGUNAS** cosas que hacen tus padres solo porque les gusta o porque creen que es lo mejor para tu familia, y eso los hace diferentes. Podrían tener una dieta diferente o ser artísticos o criar cabras.

Tu familia es diferente. ¡Eso es bueno!

Por supuesto, a veces las diferencias en tu familia son verdaderamente dolorosas. Hablaremos de eso a continuación.



VERDAD #8:

Puedes ser feliz incluso en una familia destruida.

Algunas chicas pensaban que su familia era rara debido al divorcio, el exceso de trabajo, la enfermedad e incluso la muerte. En casos extremos, las chicas incluso cuestionaron si sus padres las amaban o no. Muchas de nuestras familias están muy destruidas.

- ▶ **“Mi papá está casi siempre en el hospital. Mi mamá siempre está enojada, pero tengo a mi perro, así que eso ayuda”.**
- ▶ **“Papá está en la cárcel”.**
- ▶ **“Tengo una hermana enferma, por lo que llegamos tarde a casi todo”.**
- ▶ **“Mi papá nunca está en casa porque trabaja en el tercer turno, y cuando está en casa, solo duerme y se enoja”.**
- ▶ **“Mi papá nos abandonó”.**
- ▶ **“Mis padres están divorciados”.**

Entiendo tu dolor. He tenido algunas situaciones tristes en mi propia familia que me causaron muchas lágrimas. No es malo estar triste cuando sientes que tu familia está destruida. Dios ve tu dolor. La Biblia dice que Él “lleva la cuenta de todas [tus] angustias y ha registrado cada una de

ellas en [su] libro” (Salmos 56:8). Él solo haría eso porque le importas y quiere ayudarte.

Al mismo tiempo, Él no quiere que nos **resignemos** a estar siempre tristes. Puede ser tentador sumirse en la tristeza. Es decir, pensar en eso **todo el tiempo**, **TODOS LOS DÍAS**, e incluso creer que eso nunca cambiará.

Aquí está el problema con eso: podrías empezar a creer una mentira.

► MENTIRA: “MI FAMILIA ESTÁ DEMASIADO DESTRUIDA PARA QUE ALGUNA VEZ SEA FELIZ”. ◀

Cuando crees la mentira de que no puedes ser feliz a menos que todo en tu familia y en tu vida esté bien, depositas tu confianza en el lugar equivocado. Jesús quiere que esperes en **ÉL**, no en tu familia. La verdad es que la felicidad no se encuentra en la familia ni en ninguna relación humana. El verdadero gozo solo se puede encontrar en Jesús.

Ahondemos un poco más para descubrir la verdad de Dios.



VERDAD DE ORO:

“He aprendido a estar contento con lo que tengo” (Filipenses 4:11).

Déjame explicarte la palabra **contenta**. Es un poco diferente del tipo de felicidad que se siente en la mañana de Navidad. No es el tipo de felicidad que sientes cuando todos tus amigos vienen a tu fiesta de cumpleaños. Es un tipo diferente de felicidad. Es calma y serena. Es como sentirse bien.

El hombre que escribió el libro de Filipenses en la Biblia entendía que tal vez no podamos controlar las cosas que nos suceden, pero las cosas que nos suceden no tienen que controlarnos. Si bien pasó por algunas situaciones difíciles, como ser encarcelado por hablar de Jesús, incluso allí estaba contento.

CONTENTAMIENTO

“Un estado de serena felicidad”. [12]

La verdad es que si no estás contenta con tu familia ahora, puede que no estés contenta toda tu vida porque en el mundo hay destrucción y suceden cosas malas. [*]

Talía, una niña de nueve años, sabe lo que se siente al tener una familia destruida. Cuando nació, su madre no tenía mucho dinero. Compartían la misma cama, y Talía guardaba toda su ropa en una bolsa de basura.

Talia Saum,

Minnesota, Estados Unidos

“Con frecuencia, cuando me despertaba, no había casi nada para comer. A veces mi madre ni siquiera estaba en casa, y yo solo me volvía a dormir hasta que ella regresaba”.



Las cosas fueron de mal en peor hasta que Talía tuvo que ir a vivir a un hogar para niños porque su madre no podía cuidarla. Pronto se fue a vivir con una familia de acogida. Allí escuchó acerca de Jesús.

“Me encanta que Jesús ame a todos sin importar lo que hayan hecho. Él cambió toda mi vida”.

Talía fue adoptada por su familia de acogida cuando tenía siete años, pero siempre hay una parte de ella que es consciente de cómo pueden ser las

familias destruidas.

“Cada noche oro para que mis padres biológicos se conviertan a Cristo. Y debido a todo lo que he pasado, ahora me gusta hacer cosas por los demás. No solo quiero pensar en mí misma y en lo que yo necesito. Sé qué es estar herida, y sé en quién puedo confiar: Dios”.

Talía aprendió lo que significa estar contenta. Su historia es de mucha inspiración para mí.



Tal vez no podamos controlar las cosas que nos suceden, pero las cosas que nos suceden no tienen que controlarnos.



VERDAD #9:

Dios te da alegría cuando honras a tus padres.

Mi mamá era una de mis mejores amigas cuando era niña. Una relación así es algo que apreciar, porque no todas las chicas comparten una amistad especial con su madre. Si deseas tener esta experiencia, debes saber que incluso aquellas de nosotras que

somos amigas de nuestras madres hemos experimentado el dolor de sentirnos malentendidas.

Por ejemplo, puedes tener un día perfecto en el que te ríes mucho y comes masa para galletas hasta que no puedas moverte. Justo cuando sientes que tu madre es la mejor del planeta, **¡todo se echa a perder!** Le pides a tu mejor amiga-mamá que te lleve a ver una película que “todos los demás están viendo”, pero te dice que no. Y luego agrega: “No voy a criar a una más del montón, ¡sino a una que sobresalga del montón!”.

Eso es algo real que mi madre me decía siempre que quería hacer algo que “todos los demás estaban haciendo”. Admito que muchas veces salía enojada dando zapatazos. A veces dejaba de hablarle a mi mamá. **¡Eso no estaba bien! ¿Por qué actuaba de esa manera?**



Bueno, a veces me creí esta mentira.

► MENTIRA: “MIS PADRES NO ME ENTIENDEN”. ◀

¡A veces sentí que mis padres eran tan viejos que no podían entenderme! ¿Alguna vez te has sentido así? Esta mentira puede aparecer con otras mentiras, tales como: “No tengo que honrar a mis padres porque son muy anticuados” o “Mi mamá (o papá) no me quiere” o “¡Se **supone** que mi madre es mi mejor amiga!”. No importa qué forma tome, corres el riesgo de creer esta mentira cuando no te gusta cómo son tus padres... bueno, **cómo te están criando.**

Lo que viene después a menudo es feo. (¿Mencioné salir enojada dando zapatazos, dejarles de hablar a mis padres, discutir, tener una rabieta y ser **IRRESPETUOSA** con mi excelente madre?). ¿Acaso los seres humanos no obedecemos, respetamos y honramos de manera natural? (¡Parece que no!).

Tengo una verdad de oro para ti. No es muy suave, porque necesitamos una verdad bien directa.



VERDAD DE ORO:

Hijos, obedezcan a sus padres porque ustedes pertenecen al Señor, pues esto es lo correcto. “Honra a tu padre y a tu madre”. Ese es el primer mandamiento que contiene una promesa: si honras a tu padre y a tu madre, “te irá bien y tendrás una larga vida en la tierra” (Efesios 6:1-3).

Este pasaje no necesita mucha explicación. Debes honrar a tus padres, es decir, tratarlos con respeto.

▶ DÉJAME MOSTRARTE CINCO MANERAS
PRÁCTICAS DE HACERLO

5

MANERAS PRÁCTICAS DE HONRAR A TUS PADRES



Acepta sus decisiones, aun cuando no te gusten las decisiones que tomen.

(No salgas enojada dando zapatazos, no discutas ni les dejes de hablar).



Pídeles consejo porque son sabios.

(Sé que, naturalmente, quisieras hablar con tu mejor amiga sobre chicos, amistades o Dios, pero tu mamá y tu papá saben mucho más sobre esos temas).



Habla bien de ellos delante de otros.

(No puedes dejar de honrarlos cuando no están cerca).



Sé respetuosa cuando no estés de acuerdo.

(Está bien decirle a tu mamá o a tu papá que no te gusta una decisión que han tomado o que tu opinión es diferente. Solo hazlo de buena manera y obedece su decisión aunque no puedas hacer que cambien de opinión).




Perdónalos cuando a veces se equivocan.

(Son imperfectos y pecadores igual que tú. Así que no dejes de perdonarlos. ¡Es probable que ellos te hayan perdonado un par de veces!).

Esta es la maravilla que sucede cuando empiezas a practicar esta difícil tarea de honrar a tu padre y a tu madre: **¡te sientes bien!**

Se llama alegría. Es una grata sensación interna que experimentas cuando las cosas externas no salen como tú deseas. Proviene de hacer lo correcto. Esto tiene sentido porque nuestra verdad de oro dice que todo “te irá bien” cuando honres a tus padres.

Déjame mencionarte un hecho importante:



Tu madre puede ser tu amiga,
pero lo más importante es
que ella sea fiel a Dios para
actuar como madre.

Por sobre todo, ella es tu mamá. No olvidemos a tu papá. Conozco a muchas chicas con relaciones especiales padre/hija. Deberías valorar eso, pero aun así debes ser fiel en honrar, respetar y tratar a ambos como tus padres.

Toma tus lápices. Es el momento de profundizar en la verdad.



LA MENTIRA

Mi familia es rara.

Mi familia está demasiado destruida para ser feliz.

Mis padres no me entienden.

LA VERDAD

- Tu familia es diferente. Eso es bueno (Romanos 12:2).
- Lo normal está sobrevalorado (Efesios 4:17, 19-20).
- Deberías distinguirte de las demás (Filipenses 2:15).
- Puedes ser feliz incluso en una familia destruida (Filipenses 4:12-13).
- Dios quiere que confíes en Él, no en tu familia (Salmos 118:8).
- Puedes aprender a estar contenta pase lo que pase (Filipenses 4:11, 13).
- Debes honrar tanto a tu padre como a tu madre (Efesios 6:1-2).
- Obedece a tus padres (Efesios 6:1-2).
- Dios te da gozo cuando honras a tus padres (Efesios 6:3).



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

- ♥ ¿Has creído alguna de estas mentiras sobre tu familia? Marca con una X cualquiera de **LAS MENTIRAS** de este capítulo que hayas creído.
- ♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que hemos descubierto juntas. Ahora encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.
- ♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que sea de ayuda o algunos pensamientos que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

La amiga de Sofía le dijo que es normal pelearse con los hermanos.

¿Estás de acuerdo o en desacuerdo? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué crees que Sofía debería hacer con respecto a las peleas con su hermano?

? ? ?



[*] Hay algunas importantes excepciones para el contentamiento. Si alguien te está lastimando, te toca de una manera que te hace sentir incómoda o te dice muchas cosas crueles, ¡DÍSELO A ALGUIEN! Eso se llama abuso, y nunca debes estar contenta con eso.

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Mentiras sobre el pecado

SOFÍA:

*Gloria es mi mejor amiga. ¡Nos contamos **TODO!** A veces pasamos el rato juntas durante horas, pero... ya no. ¡Me **MINTIÓ!** Gloria dijo que Emma la invitó a ella **sola** a su fiesta de pijamas, pero resulta que invitó a todas las chicas de mi clase, menos a MÍ. Cuando la llamé para hablar de eso, ¡actuó como si **NO TUVIERA IMPORTANCIA!** Me dijo que mintió para no lastimarme. En realidad, me dijo que a veces es bueno mentir. ¡Estoy muy enojada! ¡Tengo ganas de organizar una fiesta de pijamas y no invitarla!*



Sofía descubrió algo importante. La mentira de Gloria la hizo sentir sola. Eso es lo que pasa con las mentiras, nos hacen sentir muy lejos de los demás, incluso de Dios. (Y, por cierto, incluso cuando estamos

tratando de no lastimar a alguien, mentir siempre es pecado).
¡Profundicemos en la verdad #10!



VERDAD #10: El pecado te separa de Dios.

Sé cómo es sentir la separación que crea el pecado. Cuando era joven, no nos permitían comer ni beber en la oficina de mi padre. Un día de verano muy caluroso, fui a hacer mi tarea allí y decidí llevarme mi bebida. **¡GRAVE ERROR!** Derramé jugo rojo por toda la alfombra. Limpié y oré, con la esperanza de que mi padre no se diera cuenta.

¡Pero se dio cuenta!

Me preguntó qué pasó. Simplemente, me encogí de hombros como diciendo: “No lo sé”.

¡¡¡Funcionó!!! Mi padre no me castigó, ni nada. Pensé que no había pasado nada. **Había oído de peores pecados que desobedecer a mi padre o mentir.**

Algunas chicas, como yo en ese entonces, piensan que **su** pecado no es tan grave cuando las personas que conocen hacen cosas que parecen peores. Es casi como si tratáramos de calificar el pecado. Cosas como robar o asesinar parecen **PECADOS MÁS GRAVES Y MALOS**. Cosas como estas merecen una horrible mala nota. Sin embargo, ¿significa eso que cosas como mentir, hacer trampa, quejarse o ser mala solo merece una nota promedio?

Tal vez has creído la misma mentira que yo.

► MENTIRA: “MI PECADO NO ES TAN GRAVE”. ◀

Si es así, no eres la única.

El 23% de las chicas cree que los pecados de los demás son más graves y malos que los propios.



ESTAS NIÑAS DIJERON COSAS COMO:

- 🍎 Miento a la hora de limpiar mi cuarto o lavarme los dientes. Es una tontería.
- 🍎 Culpo a mi hermano de cosas que en realidad yo hice.
- 🍎 Tengo la costumbre de responder mal a mis padres.

Si solo pudiéramos entender que cada pecado es un asunto grave. Cada vez que pecamos, estamos haciendo lo que nosotras queremos y no lo que Dios quiere.

¿Recuerdas cómo Adán y Eva se escondieron de Dios después de pecar? Lo hicieron porque comenzaron a sentirse lejos de Él.

Después de mentirle a mi papá y pecar, comencé a sentirme muy lejos de él y de Dios también. La divertida amistad que experimentaba cuando mi papá y yo entrenábamos a nuestros perros pastores alemanes era incómoda y, aunque íbamos juntos a exposiciones de perros, me sentía sola. Y con respecto a Dios, apenas podía orar.

No importa cuán pequeño o grande pueda parecer un pecado, el resultado es el mismo.





VERDAD DE ORO:

“Son sus pecados los que los han separado de Dios” (Isaías 59:2a).

¿Hay algún pecado en tu vida que no crees que sea tan grave? **Escríbelos en el espacio de abajo.**

Lo que acabas de escribir te separa de Dios. Cualquier pecado te aleja de Él. Y eso te hace sentir mal, ¿no es cierto?



Eva podría haber creído fácilmente que su pecado no era tan grave. Después de todo, ella no se divorció de Adán; no maldijo a Dios ni afirmó que no existe. Todo lo que hizo fue darle un mordisco a algo que Dios le ordenó no comer. ¿Cuál es el problema? El problema fue que Dios dijo: “Eso no” y Eva dijo: “Lo quiero”.[13]

Si te gusta tener una relación feliz con Dios y con los demás, es buena

idea hacer todo lo posible para evitar el pecado. Sin embargo, cuando pecas (lo que todas hacemos a veces y es exactamente el motivo por el que necesitamos a Jesús), aquí hay otra importante verdad de oro para ti.



VERDAD DE ORO:

“Pero si confesamos nuestros pecados a Dios, él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados” (1 Juan 1:9).

Confiesa rápidamente tu pecado. Dios siempre está listo para perdonarte y volver a reanudar su amistad contigo. E incluso te ayudará a restaurar tu amistad con los demás.

A propósito de los demás, ¿quieres saber si le conté a mi papá que derramé jugo rojo? Te lo contaré en la siguiente sección.



VERDAD #11:

Ocultar el pecado te conduce al fracaso.

Unas semanas después que derramé el jugo rojo y le mentí a mi papá al respecto, mis padres me llevaron al campamento de verano. Estaba muy segura de que una semana de tiempo en la piscina, la cafetería y las fogatas aliviarían mi culpa. ¡Estaba equivocada! Una noche, en una fogata, nuestra consejera habló sobre el pecado y la confesión. Toda la cabaña empezó a confesar pecados realmente graves. Una chica dijo que tenía un novio secreto. Otra dijo que había robado algo. Y algunas contaron cosas aún peores.

Nuestra consejera oró con cada chica y luego simplemente les dijo:

“Creo que deberían llamar a sus padres”.

De **NINGUNA MANERA** iba a contar mi secreto. **¿Y si me pedía que se lo dijera a mi papá?**

Esto es lo que sucedió. Cuando nos sentamos en esa habitación, comencé a sentirme culpable. Me pesaba más que nunca. (Más tarde, mi madre me dijo que ese sentimiento se llama “convicción”). Durante todo ese tiempo, esperaba que la culpa se fuera, pero no funciona de esa manera. La culpa crece. No se va. ¡Era infeliz!

De repente, no pude soportarlo más.

“¡Lo hice! Derramé jugo rojo”, grité.

La cabaña entera me miró con los ojos bien abiertos. Sin embargo, ninguna me hizo sentir que mi pecado era peor que el de ellas, o que no era tan grave para contarlo. Solo oraron conmigo. Y después... mi consejera **LO** dijo. Lo que más temía: **“Creo que deberías llamar a tu papá”**.

Una mentira que creí que se estaba muriendo rápidamente:

► MENTIRA: “NO NECESITO CONTARLE A NADIE MI PECADO”. ◀



PREGUNTAMOS A 1531 CHICAS SI TENÍAN ALGÚN SECRETO SOBRE UN PECADO.

Más de la mitad dijo que sí tenían secretos sobre un pecado.

Les pedimos que explicaran lo que querían decir.

🍏 Algunas dijeron que tenían un secreto de su propio pecado.

- 🍏 Algunas dijeron que seguían cometiendo el mismo pecado una y otra vez, pero nunca lo hablaron con ningún adulto para recibir ayuda.
- 🍏 Algunas dijeron que conocían el pecado de otra persona y pensaban que debían contarlo a un adulto, pero estaban asustadas.

Tal vez tú también hayas creído que no necesitas contarle a nadie tu pecado o el pecado de otra persona. Hay muchas mentiras que crecen junto con esta. Cosas como:



Algunas chicas tratan con su pecado ocultándolo. Quieren vencerlo, no quieren decepcionar a sus padres o quieren evitar que sus amigas las odien. Sin embargo, esta es la triste realidad: esconder tu pecado produce exactamente lo opuesto.



VERDAD DE ORO:

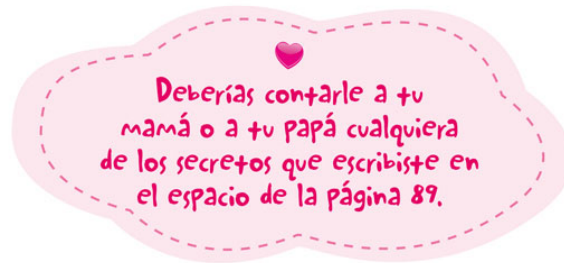
“Los que encubren sus pecados no prosperarán, pero si los confiesan y los abandonan, recibirán misericordia” (Proverbios 28:13).

Es natural querer ocultar o esconder el pecado. Todos lo hacen. Desde el comienzo de los tiempos, cuando Adán y Eva se escondieron, las personas han estado escondiendo sus pecados. Sin embargo, la Biblia dice que no prosperarás si **continúas** ocultando tu pecado.

¿Recuerdas la mentira de Gloria sobre la fiesta de pijamas? Así como la mentira de Gloria estaba destinada a proteger a Sofía, y no dio resultado, ocultar tu pecado no te protege realmente. Más bien, es probable que te cause problemas y te haga sentir sola. ¿Por qué? Porque cuando escondes tu pecado, no puedes recibir la ayuda que necesitas.

Es difícil aprender de una mala decisión o pecado, hasta que admites que lo hiciste y lo confiesas. También es difícil saber cómo dejar de pecar sin ayuda. Todos pecan, pero la Biblia dice que solo una persona necia sigue haciendo lo mismo una y otra vez.

Te voy a decir lo que quizá no quieras escuchar:



Lo que escribiste en ese espacio te separa de Dios si no lo has confesado, y podría estorbar tu relación con otras personas también. La Biblia dice: “Confíésense los pecados unos a otros” (Santiago 5:16). Solo Dios puede perdonar nuestros pecados, pero quiere que se los confesemos a otras personas para que podamos recibir ayuda.

Te sientes mal cuando ocultas tu pecado. ¿Sabes lo que te hace sentir realmente bien? ¡Contarle a alguien tu pecado! Es una de las cosas más liberadoras que he hecho.

Aquella noche, después de la fogata, llamé a mi papá. Le conté lo que había hecho y le pedí perdón. Me dijo: “Sí, lo sé”. La verdad es que estaba más decepcionado de que le estuviera mintiendo de lo que habría estado si le hubiera confesado mi acto de desobediencia. Y estaba realmente feliz de que finalmente se lo confesara. Lo estaba esperando, porque sabía que me sentiría mejor. Contarle a mi papá mi pecado no me hizo sentir peor, sino mejor.



VERDAD #12:

Todo lo que vemos o escuchamos debe ser verdadero, honorable, justo, puro, bello, admirable, excelente y digno de alabanza.

La gente gasta mucho dinero en entretenimiento. Películas, música, Internet, libros, aplicaciones; porque, bueno... ¡nos **entretienen!** ¿Pero sabías que estas cosas también pueden **cambiarnos?**

Lo que vemos y escuchamos puede cambiar cómo pensamos y cómo nos comportamos, ya sea de manera positiva o negativa según lo que veamos. ¿Sabes por qué? Porque es como “considerar” eso en nuestra mente. (¿Recuerdas esa palabra que vimos al principio del libro?). Cuando piensas en algo todo el tiempo, podrías empezar a creerlo.

¡Ten cuidado! Podrías ceder el control de tus pensamientos al mundo del entretenimiento. Tal vez será “normal” ver y escuchar cualquier cosa que quieras, pero recuerda: debemos evaluar nuestros sentimientos con la verdad de Dios. Vamos a hacerlo ahora mismo.





VERDAD DE ORO:

“Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza” (Filipenses 4:8).

Este versículo nos ofrece una simple prueba para todas las películas, programas de televisión, canciones, *podcasts*, libros e imágenes o historias que vemos en Internet. Piensa en la última película, programa de televisión o canción que viste o escuchaste y **escribe el nombre:**

AHORA HAGAMOS UNA VERIFICACIÓN.

Marca cada casilla si la respuesta a la pregunta es “sí”.

¿Es verdadero?

(No tenía cosas falsas, como la enseñanza de la evolución o la afirmación de que Dios no es real).

¿Es honorable?

(No hubo escenas, letras de canciones o situaciones que hicieran atractivas las cosas malas como la bebida o las drogas).

¿Es justo?

(Tus padres y maestros dirían que está bien que lo veas o escuches).

¿Es puro?

(Las personas se vestían y hablaban con pudor).

¿Es bello?

(No te dejó con pensamientos o imágenes desagradables o violentas).

¿Es admirable?

(Se lo mostrarías a tus padres, tu pastor, tus maestros y otros).

¿Es excelente?

(Se realizó con cuidado y te ayudó a utilizar tu imaginación).

¿Es digno de alabanza?

(Se lo recomendarías a otros).

¿Cómo le fue a tu película, programa de televisión o canción? Tendrías que marcar las casillas de **TODAS LAS CUALIDADES** para que sea algo que Dios realmente quiere que veas. De lo contrario, es **posible** que sea pecaminoso de ver o bien que predisponga tu mente para el pecado. Así de simple.

Aun así, algunas chicas continúan creyendo esta mentira.

► MENTIRA: “LO QUE MIRO/ESCUCHO NO IMPORTA”. ◀

¿Eres una de ellas? Si es así, te recomiendo que hoy hables con tu mamá o tu papá. Diles que sientes que Dios te está pidiendo que tengas más cuidado con tus elecciones de entretenimiento y que te gustaría que te ayuden. ¡Apuesto a que estarán muy felices de que se lo pidas!



Toma tus lápices. Es el momento de profundizar en la verdad.

LABORATORIO DE LA VERDAD

LA MENTIRA

El pecado no es un asunto grave.

No necesito

LA VERDAD

- El pecado nos separa de Dios, no importa cuán grande o pequeño sea (Isaías 59:2).
- Si confesamos nuestros pecados, Dios nos perdonará (1 Juan 1:9).
- Ocultar tu pecado te hace sentir muy mal.

contarle a
nadie mi
pecado.

Lo que
miro/escucho
no importa.

- No puedes vencer tu pecado y aprender de él, si no recibes consejos (Proverbios 28:13).
- La Biblia dice que le confieses tus pecados a alguien (Santiago 5:16).
- Solo Dios puede perdonarte. Él es siempre fiel y justo y nos perdonará cuando le confesemos nuestros pecados (1 Juan 1:9).
- Todo lo que vemos o escuchamos debe ser verdadero, honorable, justo, puro, bello, admirable, excelente y digno de alabanza (Filipenses 4:8).



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

♥ ¿Has creído alguna de estas mentiras sobre el pecado? Marca con una X cualquiera de **LAS MENTIRAS** de este capítulo que hayas creído.

♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que hemos descubierto juntas. Ahora encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.

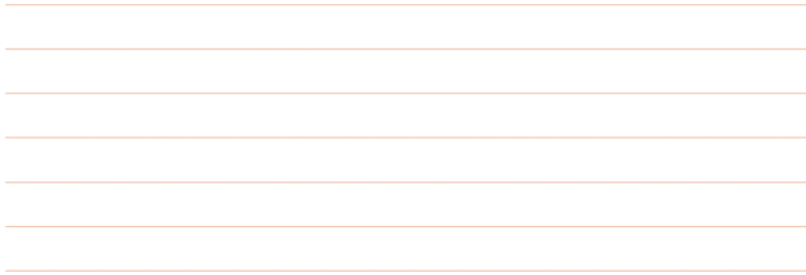
♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que sea de ayuda o algunos pensamientos que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

¿Qué piensas? ¿Debería Sofía organizar una fiesta de pijamas y no invitar a Gloria? ¿Por qué?





Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Mentiras sobre el hecho de ser una niña

SOFÍA:

*“¡Es **GENIAL** ser una niña!”*. Grité eso hoy en el recreo cuando Gloria, Vicky y yo íbamos tan rápido como podíamos en el carrusel. Todos los días tratamos de ver quién aguanta más tiempo. Hoy fui **YO**. Vicky se rindió muy rápido y Gloria se bajó después. Estábamos tiradas en el suelo, tratando de no vomitar, cuando Vicky gritó: *“¡Las chicas **CREAN**, los chicos **BABEAN!**”*. Gloria dijo que su mamá no le deja decir eso porque tanto las niñas como los niños son valiosos. Eso hizo que Vicky se enojara. Le preguntó a Gloria: “¿Estás en contra de las chicas?”. Gloria respondió: “¡No! Pero ¿por qué crees que los niños tienen que ser imbéciles para que las chicas se sientan inteligentes?”. Luego tuvieron una gran conversación que no tenía mucho sentido para mí. Ambas dicen que las chicas y los chicos no son diferentes, pero ¿cómo puede Vicky decir eso y creer que “las chicas crean y los chicos babean”? ¡SUSPIRO!

Estoy superconfundida.



No eres la única, Sofía. Parece que todos, en todas partes están diciendo que “las chicas crean y los chicos babean”. Tal vez no usen esas palabras exactas, pero están tratando de determinar si las chicas o los chicos son más valiosos. Algunos, incluso, están tratando de eliminar las diferencias entre chicos y chicas.

A veces hay diferencias que no son buenas, y eso debe cambiar. Cuando era niña, muchas mujeres hacían el mismo tipo de trabajo que los hombres, pero ganaban menos que ellos. Ahora, las personas se han dado cuenta de que eso no está bien y están luchando para cambiar las cosas a fin de que los hombres y las mujeres, con el mismo trabajo y la misma experiencia, ganen lo mismo. ¡Eso es bueno!

Sin embargo, a veces la forma en que las personas intentan borrar las diferencias no es la correcta. Aunque no tiene nada de malo que una niña se vista más como un marimacho que como una princesa, también debería pensar: “Es genial ser una niña”. Eso no significa que no pueda jugar al baloncesto o trabajar en la construcción, o que no le puede gustar *La guerra de las galaxias* más que *La cenicienta*. Significa que una chica no debería querer parecerse tanto a un varón que borre todo lo que la distingue como una jovencita. Hacer eso envía el mensaje de que ser una niña no es nada bueno.

Vayamos directamente a una verdad importante que debes saber sobre el hecho de ser una niña.



VERDAD #13:

Dios creó dos géneros diferentes: masculino y femenino.

Desde que naciste (e incluso antes de nacer, según Salmos 139:13-16), eras diferente de todos los niños. Algunas cosas son obvias, pero las mujeres y los hombres son diferentes en aspectos que quizás no puedas ver.



LAS NIÑAS Y LAS MUJERES

El cuerpo de la mayoría de las chicas adolescentes convierte la energía en una capa más gruesa de grasa corporal, lo que les brinda la capacidad de resguardar y proteger a su bebé algún día. (¡Esto también las hace mejores en las competencias de natación, porque su cuerpo se mantiene más caliente y funciona mejor en el agua!).

Las mujeres adultas tienen mayor abertura de pelvis (lo que significa que sus caderas están más abiertas y flexibles), lo que les brinda la posibilidad de tener bebés en el futuro.

El cerebro de las mujeres tiende a tener más “cables” que conectan los pensamientos, lo que les brinda la capacidad de hacer muchas cosas a la vez.



LOS NIÑOS Y LOS HOMBRES

El cuerpo de la mayoría de los varones adolescentes convierte la energía en músculo magro y, a la edad de 18 años, tiene un 50% más de músculo que la mayoría de las chicas. Esto les da más fuerza y capacidad de hacer un trabajo físico más duro que la mayoría de las chicas de su edad.[14]

Los hombres adultos tienen estructuras de pelvis más compactas (lo que significa que sus caderas tienen una contextura más estrecha y más fuerte). Esto les da la capacidad de transportar cosas pesadas durante largos períodos de tiempo sin lastimarse.[15]

El cerebro de los hombres tiende a tener menos “cables” directos que conectan los pensamientos, lo que les da la capacidad de concentrarse en una sola cosa y son lentos para resolver los problemas.[16]

Por supuesto, hay excepciones a todo lo que hay en esta tabla. ¡Solo se trata ser el estilo de chica que Dios diseñó!

Lo que estoy señalando es lo siguiente: es cierto que las chicas y los

muchachos **pueden** hacer **casi** cualquier cosa; pero sus cuerpos, cerebros y fortalezas, por lo general, tienen la palabra “diferente” escrita por todas partes.

Aun así, muchas personas hoy creen esta mentira.

► MENTIRA: “NO HAY NINGUNA DIFERENCIA ENTRE SER UN NIÑO O UNA NIÑA”. ◀

En ocasiones, las chicas se sienten así porque **sí** les gusta el baloncesto o la construcción o *La guerra de las galaxias*. Tal vez incluso quieran “ser fuertes como los chicos” (está bien hacer ejercicio y fortalecerse, si eso es importante para ti). Algunas veces, las chicas se sienten así porque quieren jugar al fútbol con sus hermanos o cazar con sus padres. (¡Está bien salir y probar cosas que otras chicas no hacen!). A veces las chicas se sienten así porque no les gusta el color rosa o usar vestidos. (¡Está bien que te guste el color azul y usar pantalones!). Está bien ser un estilo de chica diferente.

Sin embargo, a veces las chicas piensan que los niños y las niñas no son diferentes porque se confunden cuando alguien que conocen nace niña, pero **REALMENTE** desea ser un niño. ¿Está bien eso? Veamos un versículo bíblico para encontrar la respuesta.

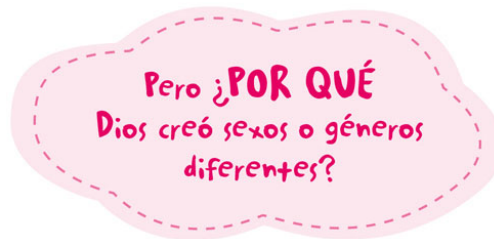


VERDAD DE ORO:

“Entonces Dios dijo: ‘Hagamos a los seres humanos a nuestra imagen, para que sean como nosotros’... Así que Dios creó a los seres humanos a su propia imagen. A imagen de Dios los creó; hombre y mujer los creó” (Génesis 1:26-27).

Fuiste creada a “imagen” de Dios. Eso significa que fuiste creada para hacer que las personas recuerden y piensen en Dios, porque hay cosas en ti que son como Él. **¿NO ES GENIAL?**

Toma dos lápices. Encierra en un círculo las dos palabras de nuestra verdad de oro, que mencionan dos cosas específicas sobre cómo fuimos creadas. Espero que hayas marcado con un círculo las palabras **hombre** y **mujer**. Por supuesto, hay muchas cosas que nos hacen semejantes a Dios. Nuestro cerebro. Nuestra creatividad. No obstante, Dios solo menciona **hombre** y **mujer** en este versículo. Por lo tanto, ser una niña no es cualquier cosa. (Al igual que ser un niño. **Por eso no me gusta cuando dicen “¡Las chicas crean, los chicos babea!”**).



Porque Él quiere que seamos semejantes a Él. Tal vez te estés preguntando:

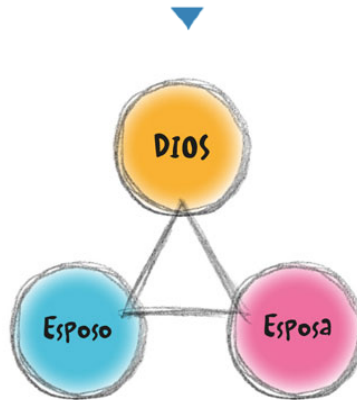
¿En qué sentido ser una niña o un niño nos ayuda a ESO?

¡Me alegra que lo hayas preguntado!

Dios es **UNO** en tres personas diferentes. Dios el Padre, Dios el Hijo y Dios el Espíritu Santo componen lo que se llama la Trinidad.



Cuando nos creó **hombre** y **mujer**, nos dio la capacidad de ser dos personas completamente diferentes, que Dios podría unir en matrimonio para que sean **UNO**.



¿Significa eso que **tienes** que casarte? ¡No! No obstante, Dios creó dos géneros: masculino y femenino. Y es importante que ayudes a proteger esa verdad.

También es importante creer que Dios creó diferencias entre el hombre y la mujer. Esto incluye aprender lo que la Biblia nos enseña sobre cómo debemos interactuar unos con otros. Es importante conocer las pautas de Dios sobre cómo fueron creados los hombres y las mujeres para que podamos vivir en este mundo de la manera que Dios diseñó.

Esta es una mentira sobre la cual la Biblia habla fuerte y claramente. Dice que cuando alguien decide creer su propia verdad sobre los hombres y las mujeres “cambiaron la verdad acerca de Dios por una mentira” (Romanos 1:25).

► **¡ELIGE LA VERDAD!** ◀



VERDAD #14:

Tu capacidad de traer una vida al mundo es algo para celebrar.

Nadie reparte premios, pero todas las chicas se convertirán en mujeres. ¡Esto te incluye a ti! Uno de los más grandes cambios es tener tu menstruación. Ocurre en cualquier momento entre los 9 y los 16 años, por lo que es un poco difícil saber exactamente cuándo sucederá. La señal más notable será la presencia de sangre en tu ropa interior. **No te preocupes.** No es porque te hayas lastimado, y es totalmente normal. (Tu mamá, tu abuela o una tía te ayudarán a saber más sobre cómo cuidar tu cuerpo).

Déjame decirte lo que realmente está sucediendo cuando tienes tu menstruación. ¡En este momento tienes aproximadamente trescientos mil óvulos en tu cuerpo, y cada uno podrían convertirse en un completo **SER HUMANO!** (¡Tranquila! No vas a tener 300.000 bebés). Funciona así:

- ♥ Cada mes, una parte de tu cuerpo llamada ovarios libera algunos de estos óvulos.
- ♥ Un área en forma de triángulo llamada útero constituye un buen recubrimiento suave y blando, de modo que, **si** uno o dos de esos óvulos empiezan a convertirse en bebés, tienen un lugar seguro donde crecer.
- ♥ Sin embargo, si eso no sucede, el útero se despoja de ese recubrimiento suave y blando. Esto es lo que ves cuando notas la presencia de sangre.

CÓMO SE VE DENTRO DE TU CUERPO

Tu periodo menstrual es muy científico y sorprendente. Lo mejor es que te recuerda que tienes un diseño único como mujer, y una de las capacidades extraordinarias de ser mujer es la posibilidad de tener hijos algún día. Esto es lo que Dios dice de la posibilidad de convertirte en mamá:



VERDAD DE ORO:

“Los hijos son un regalo del Señor; son una recompensa de su parte” (Salmos 127:3).



¡Tener un cuerpo que sea capaz de engendrar hijos es una buena razón para **celebrar**! Algunas chicas hacen algo especial cuando tienen su primera menstruación. Sus madres las llevan a cenar afuera o hacen una fiesta donde otras mujeres les dan consejos. Creo que es una buena idea.

Sin embargo, no todas piensan que tener su menstruación es algo para **celebrar**.

Algunas chicas (e incluso algunas mamás) creen esta mentira.

► MENTIRA: “TENER MI MENSTRUACIÓN VA A SER HORRIBLE”. ◀

Es cierto que el período menstrual puede ser incómodo. A veces tienes espasmos en el vientre o dolor de cabeza. Algunas chicas incluso se ponen

muy malhumoradas y malas. (¡No hagas eso! Tener tu menstruación no es una excusa para ser mala). También es cierto que tener hijos duele. Y también es maravillosamente cierto que, por lo general, te olvidas del dolor.

Confía en mí, tener tu período menstrual probablemente no sea tan malo como crees. Solo es algo nuevo.

Una cosa que me ha ayudado a responder bien a mi menstruación es recordar que Dios quiere que hagamos “todo” sin “quejarnos”. Eso incluye tener la menstruación. ¿Recuerdas ese versículo de la verdad #6?

En 1 Tesalonicenses 5:18 leemos: “den gracias a Dios en toda situación” (NVI). He descubierto que cualquier situación difícil se vuelve más fácil cuando estoy agradecida. ¿Por qué no intentas dar gracias a Dios por haberte hecho niña en lugar de estar nerviosa por tu menstruación? De alguna manera u otra vendrá. Podrías también tener una buena actitud al respecto.

En lugar de tener miedo de tu menstruación, comienza tu condición de mujer con alguna **celebración**. No es horrible. En realidad, es una magnífica demostración de la capacidad que Dios te ha dado de tener hijos, y vale la pena **celebrarlo**.

Toma tus lápices. Es el momento de profundizar en la verdad.



LABORATORIO DE LA VERDAD

LA MENTIRA LA VERDAD

No hay ninguna diferencia entre ser un niño o una niña.

- Dios creó dos géneros diferentes: masculino y femenino (Génesis 1:27).
- Las niñas y los niños tienen muchas diferencias

físicas, mentales y prácticas.

- Está bien ser un estilo de chica diferente, siempre y cuando creas que Dios te hizo mujer.
- Aquellos que no creen en solo dos géneros distintos, masculino y femenino, han cambiado la verdad de Dios por una mentira (Romanos 1:25).
- Tu menstruación es una magnífica demostración de la capacidad que Dios te ha dado de tener hijos, y vale la pena celebrarlo.
- Tener hijos es un regalo de Dios (Salmos 127:3, 5a).
- Debes hacer todo, incluso tener tu menstruación, sin rezongar ni quejarte (Filipenses 2:14, 16).
- Debes hacer todo, incluso tener tu menstruación, con acción de gracias a Dios (1 Tesalonicenses 5:18).

Tener mi
menstruación va a
ser horrible.



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

♥ ¿Has creído alguna de estas mentiras sobre el hecho de ser una niña? Marca con una X cualquiera de **LAS MENTIRAS** de este capítulo que hayas creído.

♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que hemos descubierto juntas. Ahora encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.

♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que sea de ayuda o algunos pensamientos que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

La conversación que Sofía escuchó en el recreo reveló que sus amigas están confundidas sobre las diferencias entre niños y niñas. Sofía también se confundió. ¿Crees que estaba bien que su amiga dijera: “Las chicas crean, los chicos babea”? ¿Por qué sí o por qué no?



Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Mentiras sobre los chicos

SOFÍA:

*Es la historia de siempre y ¡nunca me salvo de **la PREGUNTA** cada vez que voy a la casa de mi abuela Betty! En Navidad de este año, pensé que me iba a salvar, pero **NO**. De hecho, ya teníamos nuestros abrigos puestos y habíamos cargado nuestros regalos de Navidad en la minivan. Mi hermano pequeño estaba incluso en el asiento del vehículo. Abracé a la abuela Betty y luego ocurrió: “**¿Y, ya tienes novio?**”. Me escabullí dentro de la minivan tan rápido como pude y me senté en el asiento trasero, tratando de no estallar de vergüenza. **¡Dios mío!** ¡Me ha estado haciendo esa pregunta desde que iba al **JARDÍN DE INFANTES!***



¿Te ha pasado alguna vez? A veces no son solo las chicas de tu edad las que te presionan a perder la cabeza por los chicos. Parece que algunos de los adultos más confiables piensan que es gracioso preguntarles a las chicas si tienen novio.

Si no te parece gracioso, has venido al lugar correcto. Yo tampoco creo que sea gracioso. Que te gusten los chicos es un asunto serio, porque cuando **TE GUSTAN LOS CHICOS**, por lo general, después quieres tener una relación especial con ellos. **Tener una relación especial con los CHICOS**, generalmente, te lleva a salir con ellos. Y **SALIR CON LOS CHICOS**, generalmente, te lleva a casarte con uno. La mayoría de las personas piensa que el matrimonio es bastante serio, así que creo que el tema de los chicos también es bastante serio.

Aquí hay una verdad que muchas de ustedes ya saben, porque más de la mitad de las chicas con las que hablamos nos dijeron: “Planeo esperar hasta que sea mayor para tener novio”.



VERDAD #15:

Puedes decir que “no” a la locura por los chicos.

Tal vez eso te parezca difícil. A pesar de que muchas chicas no querían tener novio, algunas de ellas ya tienen uno. Así que sé que puedes sentir un poco de presión.

Puede que incluso sientas que no puedes controlar tus sentimientos y que pierdes la cabeza por los chicos. Quizás crees que son solo sentimientos que se manifiestan de manera natural. Recordatorio: cada vez que tengas un sentimiento fuerte, debes evaluarlo con la verdad de Dios para ver cómo responder a él. ¡Aquí hay una verdad de oro que espero que algunas de ustedes las lleven a saltar del tren de la locura por los chicos!



VERDAD DE ORO:

“Prométanme... que no despertarán al amor hasta que llegue el momento apropiado” (Cantares 2:7).

Este versículo es del libro de la celebración bíblica del matrimonio y el amor romántico: el Cantar de los Cantares. El libro expresa que tanto el matrimonio como el romance son buenos. También da consejos útiles sobre cómo experimentar el amor.

Dios creó el matrimonio y el amor. Él sabe que los sentimientos pueden sobrepasar las buenas elecciones, y que los sentimientos no son suficientes para apoyar una relación. Este versículo instruye a personas de todas las edades a no implicarse demasiado pronto en una relación romántica, porque podría crecer más rápido que el compromiso necesario para que el amor dure.

¿Estás lista para comprometerte con alguien para toda la vida? Si la respuesta es no, este versículo bíblico es para ti. No es el momento adecuado para “despertar” al amor romántico y a la locura por los chicos.

¿Te parece imposible en este mundo donde las chicas pierden la cabeza por los chicos? ¡Dios no hubiera puesto este versículo en la Biblia si fuera **IMPOSIBLE!** Por lo tanto, sé que puedes decir que “no” a la locura por los chicos. Puede que necesites confiar en Dios y en la ayuda de otros, pero es posible.

Aun así, algunas chicas creen esta mentira.

► MENTIRA: “ESTÁ BIEN PERDER LA CABEZA POR UN CHICO”. ◀

El 21% de las chicas dijo que está bien perder la cabeza por los chicos.

Me dijeron que es “normal” perder la cabeza por los chicos. ¡Bueno!

Déjame recordártelo una vez más: **¡lo normal está sobrevalorado!**

Es “normal” que algunas de tus amigas pierdan la cabeza por la ropa y los productos de belleza, pero no puedo encontrar ningún versículo de la Biblia que diga que las chicas deberían estar a la moda. Encuentro versículos que dicen que no debemos preocuparnos demasiado por esas cosas.

Es “normal” que chicas de todas las edades tengan “amigas falsas”: amigas que a veces se convierten en enemigas. Y algunas dicen que es “normal” ser “chicas malas”. No puedo encontrar ningún versículo en la Biblia donde diga que eso esté bien. En cambio, encuentro versículos que dicen cosas como estas: **“Sean amables unos con otros”** (Efesios 4:32).

También puede ser “normal” que las adolescentes se vuelvan locas por los chicos, pero no es lo mejor de Dios. Su Palabra dice que puedes esperar, así que creo que puedes hacerlo.

¿Sabes qué clase de locura puedes tener? ¡Locura por Dios! Una chica loca por Dios se puede identificar fácilmente. Es la que le permite a Dios tener la primera y la última palabra en todo lo que ella hace. Es decir, le obedece. ¿Por qué no te subes al tren de chicas locas por Dios con chicas que creen, igual que yo, que pueden esperar el momento adecuado para pensar en los chicos y el amor?



VERDAD #16:

**Nunca serás demasiado grande para necesitar un
sabio consejo.**

na forma de evitar la locura por los chicos es hablar con tu madre. O incluso ella podría ayudarte a saltar del tren de la locura por los chicos, si

Uya estás en él. Dios te dio una madre para que te guíe. Y la Biblia dice que nuestros padres deben ser la fuente principal de sabiduría en todas las áreas, incluidos los chicos.

Sin embargo, aquí tenemos un gran problema para resolver en el mundo de las chicas.

El 80% de las chicas no habla de chicos con su madre.

Muchas de ellas dicen que la razón es porque es raro.

Esas chicas creen esta mentira.

► MENTIRA: “NO NECESITO HABLAR DE CHICOS CON MI MAMÁ”. ◀



LAS CHICAS QUE CREEN ESTA MENTIRA DIJERON COSAS COMO ESTA:

- 🍏 No me siento muy cómoda de hablar de eso con ella.
- 🍏 Es mi vida personal. ¡Es un asunto privado!

Puede parecer “raro”. Podrías sentir que perderás parte de tu libertad e independencia. (Recuerda que **no** necesitas libertad. Consulta la página 69). Tal vez tengas algunos temores de que tu madre hable con otras personas sobre lo que le cuentes, como quizás con tu padre. (Déjame animarte a hablar con tu madre de ESO para que ella conozca tu perspectiva).

Una vez más, necesitas leer la Biblia para saber cómo responder a tus sentimientos. Quiero animarte a ser más fuerte que tus miedos y hacer lo

que Dios quiere que hagas: **hablar con tu mamá**. ¿Cómo sé que Él quiere que hagas eso? Debido a que esta verdad de oro dice que nunca serás demasiado grande para necesitar un sabio consejo.



VERDAD DE ORO:

“Camina con sabios y te harás sabio; júntate con necios y te meterás en dificultades” (Proverbios 13:20).

Este proverbio es para ti, para mí y para nuestras mamás y abuelas también. No dice “camina con sabios hasta que tengas 12, 18 o 21 años”. Solo dice que lo hagas. Nunca quedarás fuera de este versículo bíblico.

“Caminar con sabios” significa integrarlos en **todas** las áreas de tu vida. Eso incluye hablar de chicos. De hecho, puesto que el matrimonio es tan importante para Dios, el tema de los chicos puede ser uno de los temas más importantes para hablar.

¿Te ayudaría saber que tu madre también podría sentirse un poco incómoda con esto? Durante mucho tiempo, he estado ayudando a madres e hijas a hablar sobre los chicos. (¡Creo que **ESO** es importante!). Una cosa que recomiendo es comenzar un diario íntimo de madre e hija. Es una buena manera de abordar fácilmente los temas más incómodos de los que necesitas hablar. (También puedes usarlo con tu abuela o tía o con una mujer de la iglesia que quieras, ¡si esa es la persona que Dios te ha dado para hablar sobre cosas importantes!). Funciona así:

- ♥ Busca un cuaderno de espiral en tu casa. Por lo general, hay uno en alguna parte.
- ♥ Etiquétalo: “Nuestro diario íntimo”. ¡Decora la portada como más te guste y hazla tuya!
- ♥ Escribe la primera carta o anotación en el diario íntimo para tu mamá, abuela o tía o a quienquiera que sea y comienza con esto: *“Mentiras que*

las niñas creen me ha enseñado que nunca se es demasiado grande para recibir un sabio consejo. Quisiera empezar a recibir consejos, y quiero que seas mi consejera. Uno de los temas sobre los que quiero hablar es de los chicos. Algunos otros temas son (incluye algunas cosas en las que necesites ayuda). ¿Podríamos empezar a escribirnos una a la otra en este diario íntimo? Podría hacer que fuera más fácil hablar”. Ahora agrega a esto algo que salga de tu corazón. Escribe dos preguntas que tengas sobre los chicos. Y luego fírmalo con tu nombre.

♥ Coloca el cuaderno en algún sitio donde tu sabia consejera pueda encontrarlo.

♥ Espera a que aparezca en tu cama, escritorio o área de trabajo con una anotación llena de buenos consejos.

Esta ha sido una muy buena herramienta para algunas madres e hijas que han tenido dificultades para comenzar. Y creo que te resultará más fácil una vez que empieces. Una chica me dijo:

Es raro hablar de chicos con tu mamá, pero, después de hacerlo, te sientes mucho mejor.

Toma tus lápices. Es el momento de profundizar en la verdad.



LA

MENTIRA

Está bien perder

LA VERDAD

• No deberías “buscar” o “despertar” al amor hasta

la cabeza por los chicos.

que puedas hacer un compromiso con alguien para toda la vida (Cantares 2:7).

- Es mejor estar loca por Dios (2 Corintios 5:13-14).
- Puede ser “normal” perder la cabeza por los chicos, pero no es lo mejor de Dios (Filipenses 2:15).
- Nunca serás demasiado grande para necesitar un sabio consejo (Proverbios 13:20).
- Será más fácil una vez que comiences.

No necesito hablar de chicos con mi mamá.



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

♥ ¿Has creído alguna de estas mentiras sobre los chicos? Marca con una X cualquiera de **LAS**

MENTIRAS de este capítulo que hayas creído.

♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que hemos descubierto juntas. Ahora encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.

♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que sea de ayuda o algunos pensamientos que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

¿Cómo crees que Sofía debería responder a su abuela Betty la próxima vez que le pregunte si tiene novio?

(Un pista: tal vez ella debería recibir algún sabio consejo).

¿Crees que Sofía debería contarle a su madre que su abuela la está haciendo sentir incómoda? ¿Cómo crees que Sofía podría sacar el tema?



Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Mentiras sobre la amistad

SOFÍA:

*Estoy muy **ENOJADA CON GLORIA. ¡OTRA VEZ!** Me dijo que “no tiene amigas”. ¡Hoy, a la hora del almuerzo, me dijo que de ahora en adelante se va a sentar con “Daniela y las demás”! Vicky y yo nos sentamos solas. ¡Y Vicky tuvo el valor de decirme que tal vez debería preocuparme menos por cuánto extrañaré a Gloria! Me dijo que deberíamos pensar en cómo podemos ayudarla, porque está preocupada de por qué haría algo como esto.*



Sofía está teniendo un mal día de amigas. ¿Alguna vez has tenido uno de esos días? No nos sorprende. Casi todas las chicas han tenido un mal día de amigas.

De hecho, las historias en la Biblia demuestran una cosa sobre la amistad. ¡Es difícil! La vida de Job se estaba desmoronando y sus tres mejores amigos empeoraron su dolor.[17] Los primeros cristianos peleaban tanto que decidieron no trabajar juntos y comenzaron diferentes ministerios e iglesias.[18] Incluso

Judas y Pedro, dos de los amigos más íntimos de Jesús, ¡le fueron infieles antes de morir!^[19]

Si tus amistades no son perfectas, ¡únete al resto del mundo! No hay tal cosa como una amiga perfecta. Sin embargo, Dios quiere que sigamos aprendiendo. Aunque la Biblia nos recuerda que la amistad puede ser difícil, también nos ofrece muchos consejos sobre cómo ser una buena amiga. Una cosa que nos dice es lo siguiente:



VERDAD #17:

Todas necesitamos amigas fieles, y la mejor manera de encontrar una es serlo.

En un capítulo anterior, vimos que fuimos creadas para ser semejantes a Dios. Es decir, que fuimos creadas a su semejanza o imagen. Dios el Padre, Dios el Hijo y Dios el Espíritu Santo disfrutaban de la comunicación entre ellos. Tú y yo fuimos creadas para ser así también. Entonces, tu deseo de tener una amistad profunda, real, verdadera y maravillosa es solo otro recordatorio de que fuiste creada para ser como Dios. Necesitas amistades, y fueron hechas para experimentarlas.

Por eso me entristece tanto que chicas como tú crean esta mentira.

► MENTIRA: “NO TENGO AMIGAS”. ◀

Puede ser cierto que no tengas una amiga íntima para pasar el rato o que no eres la chica más popular de tu grado. Puede ser cierto que te acabas de mudar a una nueva ciudad y todavía no has conocido a nadie. ¡Incluso puede ser cierto que acabas de tener un mal día de amigas **HOY!** ¿Pero es **realmente** verdad que no tienes **NINGUNA** amiga?

Antes de responder esa pregunta, permíteme hacerte otra: ¿**qué es una amiga?** Obviamente, una amiga es alguien con quien pasas el rato. La Biblia tiene mucho que decir acerca de lo que hace que una persona sea una verdadera

amiga. Aquí hay cinco cosas que nos muestra cuáles son las diferencias entre una amiga falsa (aquella que es amiga un día y una enemiga al siguiente) y una amiga verdadera.



SEIS FACTORES DE UNA AMISTAD VERDADERA

AMIGAS FALSAS

1. Aman cuando les conviene.
2. Pasan tiempo contigo cuando les viene bien.
3. Guían a otras chicas a tomar decisiones que causan daño.
4. Quieren que los demás las sirvan.
5. Se concentran en sí mismas y les molestan las necesidades de los demás.
6. Dicen lo que la otra parte quiere escuchar, sin importar cuán cierto sea o no. Mantienen la amistad a cualquier costo.

AMIGAS VERDADERAS

1. Aman en todo tiempo (Proverbios 17:17).
2. Son leales y fieles (Proverbios 20:6).
3. Dan buenos consejos que te ayudan a tomar decisiones sabias (Proverbios 13:20).
4. Sirven a los demás (Juan 15:13).
5. Se concentran en las necesidades de los demás (Filipenses 2:4).
6. Siempre dicen la verdad, incluso cuando es muy difícil y pueda poner en riesgo la amistad (Proverbios 27:6).



Ahora bien, tengo otra pregunta: **Mientras leías esas cosas, ¿te preguntaste si TIENES amigas como esas O te preguntaste si ERES esa clase de amiga?**

Casi todas tendemos a preocuparnos si **tenemos** verdaderas amigas, en lugar de preocuparnos por si **somos** o no una verdadera amiga. ¡Aquí hay una verdad de oro que necesito bastante a menudo!



VERDAD DE ORO:

“El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo; y amigo hay más unido que un hermano” (Proverbios 18:24, RVR-1960).

¡Increíble! La Biblia dice que una persona que tiene amigos es la que se muestra “amiga”. En otras palabras, tiene las cualidades de una verdadera amiga. ¿Eres una buena amiga?

Esto me lleva a una historia de amistad buenísima. Laura y Karina crecieron juntas debido a que sus madres eran amigas cercanas. Se encontraban para jugar desde que iban a preescolar.

En la escuela secundaria, los padres de Karina se divorciaron y las madres de las niñas se separaron. Laura extrañaba a Karina, pero Karina había empezado a ser muy agresiva con sus palabras.

Laura recibió un buen consejo de su madre, y oraron juntas por esa situación. Al día siguiente, Laura le dijo a Karina: “Sé que estás pasando por un momento difícil. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte? Haré lo que sea, pero **tienes** que ser buena conmigo”.

Laura estaba...



¿Puedes decir que fue una “VERDADERA AMIGA”?

Karina se disculpó. Y hoy las chicas vuelven a ser buenas amigas.

En lugar de andar por ahí diciendo: “No tengo amigas”, tal vez podrías tratar de mirar alrededor y preguntarle a Dios: “¿Quién necesita una amiga?”.



VERDAD #18:

Cada palabra que pronuncias y cada pensamiento que tienes sobre alguien deben agradar a Dios.

Es “normal” que niñas de todas las edades, incluso las MAMÁS, tengan “amigas falsas” y, en ocasiones, que sean “chicas malas”. Muchas chicas han experimentado momentos de “chica mala”.



🍎 Casi la mitad de las niñas que participaron en nuestra encuesta dice haber sido víctima de acoso escolar (probablemente, sea mucho más alto que en otras encuestas).

🍎 El 29% de las niñas dice haber sido agresiva con otros o que se mantuvieron al margen y dejaron que sucediera sin hacer nada para detenerlo.

Porque es tan común, muchas chicas creen esta mentira.

▶ **MENTIRA: “ESTÁ BIEN SER MALA”.** ◀

Las chicas siempre han creído esta mentira. Incluso hay historias en la Biblia de mujeres adultas que se trataron entre sí realmente mal. (¡A veces las chicas siguen siendo malas de grandes!). Creo que esas historias pusieron muy triste a Dios. Y sé que las mujeres se entristecieron, porque las historias lo cuentan.

Sin embargo, creo que hoy día son mucho más malas. Por un lado, ¡las chicas usan “palabras de chicas malas” para saludarse unas a otras! Cuando quieren saludar a una buena amiga que no han visto por un tiempo, podrían decir algo como: “¡¡¿¿Cómo andas, feota??!!”.

¡NO PUEDO SOPORTARLO! ¡NO SEAN MALAS!

Las palabras tienen poder. ¡Dios creó esta tierra con **PALABRAS!** Y, si fuimos creadas a su imagen, nuestras palabras también tienen poder. No tanto poder como el de Él, pero aun así es mucho.

Nunca he creado una montaña o una estrella, pero he “creado” la amistad, el valor, la esperanza y la fe con las palabras que digo. También he “creado” la ira, el miedo y la tristeza. ¿Sabes lo que quiero decir? ¿Alguna vez tus palabras han “creado” malos sentimientos?

Santiago 3 habla de domar nuestra lengua. Dice que las personas han domado todo tipo de animales salvajes, aves, reptiles y criaturas marinas, **¡PERO NADIE PUEDE DOMAR LA LENGUA!**



Después nos recuerda que nuestra lengua alaba a Dios, pero al mismo tiempo a veces maldice a las personas. Y dice que esto no debería ser así.

No, no puedes domar tu lengua, pero ¿sabes quién puede? Dios. Y Él nos ha dado muchas enseñanzas en la Biblia para ayudarnos. Aquí hay una de mis verdades de oro favoritas, porque puedes expresarla como una oración a Dios.



VERDAD DE ORO:

“Que las palabras de mi boca y la meditación de mi corazón sean de tu agrado, oh Señor, mi roca y mi redentor” (Salmos 19:14).

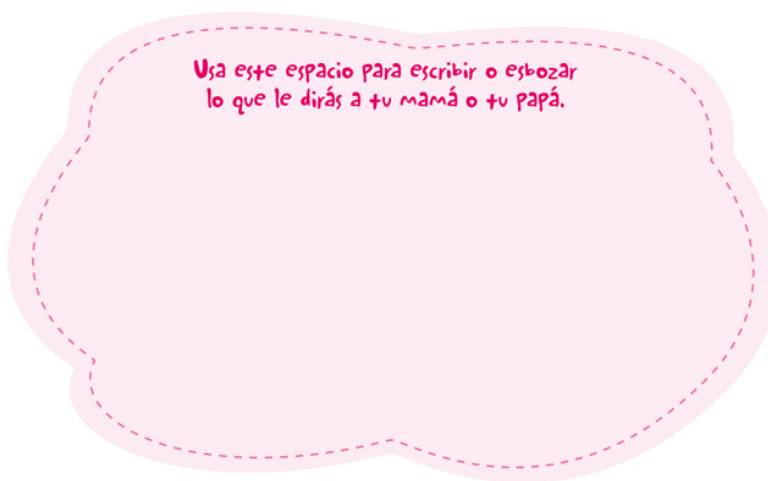
Si afirmas ser cristiana y bendices a Dios con esa lengua, también debes usarla para bendecir a las personas. Dios escucha cada palabra que dices a las personas y conoce cada palabra que piensas sobre ellas.

Esto significa no más chicas malas.

Si has sido mala con alguien como una amiga o un hermano, este es un buen

momento para contarle a otro tu pecado (consulta la página 96). Confiésale a Dios tus momentos de “chica mala” y pídele que te perdone. Luego cuéntaselo a tu mamá. Pídele que te ayude a usar palabras que sean amables.

¿Sabes de qué más es importante hablar? Si alguna persona ha sido mala contigo. No creas la mentira de que nadie necesita saberlo. Y no te avergüences de ello. **TODAS** han tenido momentos en que otra persona ha sido mala con ellas. ¿Podrías hacerme un favor? En este momento, quiero que vayas a contarle a tu mamá o a tu papá la última vez que alguien fue malo contigo. ¡Estoy bastante segura de que te hará sentir mucho mejor! (Me hace sentir mejor con tan solo pensarlo).



Toma tus lápices. Es el momento de profundizar en la verdad.



LA

MENTIRA LA VERDAD

No tengo
amigas.

- Necesitas preocuparte menos por tener amigas y más por ser amiga.
- Necesitas amigas fieles, y la mejor manera de encontrar amigas es serlo (Proverbios 18:24).

Está bien ser mala.

- La amistad es difícil. Incluso Jesús (que era un amigo perfecto) tuvo problemas con sus amigos (Lucas 22:47-62).
- No hay amistades perfectas.
- Es “normal” ser mala, pero aun así es pecado.
- Dios quiere que seas buena (Efesios 4:32).
- Las palabras tienen poder (Santiago 3:8).
- No debes alabar a Dios con tu lengua y maldecir a las personas con la misma lengua (Santiago 3:10).
- Las palabras que dices y los pensamientos que tienes sobre los demás deben agradar a Dios (Salmos 19:14).



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

♥ ¿Has creído alguna de estas mentiras sobre la amistad? Marca con una X cualquiera de **LAS MENTIRAS** de este capítulo que hayas creído.

♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que hemos descubierto juntas. Ahora encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.

♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que sea de ayuda o algunos pensamientos que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

Sofía tiene una decisión que tomar. ¿Seguirá el consejo de Vicky y tratará de ayudar a Gloria? ¿Debería hacerlo?

¿Qué le dirías que hiciera?



Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Mentiras sobre el futuro

SOFÍA:

*¡Hoy Daniela nos dijo que irá a la **UNIVERSIDAD DE HARVARD**, y que algún día será propietaria de un **importante laboratorio científico!** Muchas se rieron de ella, pero creo que podría ser cierto. Ella es la chica más inteligente de toda la clase. Lo siguiente que supe es que Carla dijo algo que hizo que todas se rieran aún más fuerte. Dijo que quiere ser esposa y madre. Una dijo: “¡¿No sabes que deberías desear más que **eso?!**”. Me quedé callada y un poco triste, **pero no sé por qué.***



VERDAD #19:

Ser esposa y madre es una labor buena y valiosa.

“¿Qué quieres ser cuando seas grande?”.

¡Esta es una pregunta que la gente empieza a hacerte desde que vas a preescolar! Pues bien, ¿qué quieres SER cuando seas grande? **Escribe tus tres opciones principales a continuación:**

1. _____
2. _____
3. _____



Estás creciendo en un momento muy interesante de la historia para las mujeres y las niñas. Puedes hacer casi **CUALQUIER COSA** que quieras cuando seas grande, pero no siempre fue así. ¿Sabías que **en el pasado** las mujeres no podían poseer propiedades, votar o incluso ganar tanto dinero como los hombres? Es verdad.

La Biblia nos cuenta historias de muchas mujeres que hicieron un buen

trabajo (pagado o gratuito para ayudar a otros) fuera de sus hogares. Eso nos muestra que Dios podría estar planeando para ti una carrera profesional fuera del hogar en el futuro.

Sin embargo, hay un problema: muchas chicas están tan obsesionadas con todo lo que **DESEAN SER**, que no se toman un momento para preguntarle a Dios qué es lo que **DEBEN SER**. De hecho, piensan que una de las mejores tareas que Dios quería que las mujeres desearan: ser esposa y madre, no es **tan** importante. ¡Algunas incluso piensan que es una mala idea tenerlo como objetivo en la vida!

Están creyendo una mentira:

► **MENTIRA: “NO TIENE NADA DE GENIAL SER UNA SIMPLE ESPOSA Y MADRE”. ◀**

Creo que realmente es una gran mentira, por lo que tengo dos verdades de oro para ti.



VERDAD DE ORO:

“Después, el Señor Dios dijo: ‘No es bueno que el hombre esté solo. Haré una ayuda ideal para él’” (Génesis 2:18).

Este versículo muestra por qué Dios creó a Eva. Dios no decidió hacerla de repente en el último minuto. La había planeado desde siempre. No obstante, primero quería que Adán viera que necesitaba a alguien con diferentes cualidades y fortalezas que lo ayudara. Después de eso, Dios hizo a Eva.

Algunas personas piensan que la palabra **ayuda** significa que Eva no era tan valiosa como Adán, ¡pero no entienden el significado de esta palabra! El libro de Génesis se escribió originalmente en el idioma hebreo, no en inglés. La palabra para ayuda era **ezer**. En este versículo, describe a Eva como la ayuda de Adán; pero, en muchos otros versículos de la Biblia,

¡esta palabra describe a **DIOS COMO NUESTRA AYUDA!** Esta es una de las maneras especiales en que nosotras, como mujeres, llegamos a ser semejantes a Dios. (¿Recuerdas que algunos capítulos atrás vimos que fuimos creadas para ser semejantes a Él?).

Cuando lo piensas de **ESA** manera, ser una ayuda es muy valioso. Si tienes el deseo de ser esposa algún día, es un buen deseo y puedes estar orgullosa de ello. ¡Es una de las mejores tareas que Dios podría pedirte que hicieras!

La segunda verdad de oro que quiero que conozcas es esta. Ya hemos usado este versículo de la Biblia para combatir otra mentira, pero creo que vale la pena verlo otra vez.



VERDAD DE ORO:

“Los hijos son un regalo del Señor; son una recompensa de su parte” (Salmos 127:3).

A todas nos gusta recibir regalos y recompensas, ¿verdad? En este versículo se califica a los hijos como “un regalo” y “una recompensa”. Aun así, a algunas mujeres no les gusta la idea de ser madre. Aún más triste para mí, a veces, cuando son madres, se quejan mucho de serlo. No lo ven como un regalo o una recompensa.

Esta es una gran mentira en nuestro mundo de hoy, y una que no entiendo en absoluto.

Cuando era niña, había tres cosas que quería ser cuando fuera grande: esposa, madre y maestra de la Biblia. ¡Y las quería en ese orden! Aunque también soy una exitosa escritora, conferencista y maestra de la Biblia, tareas que me encantan, la **MEJOR TAREA DE TODAS** ha sido la de esposa y madre.

No todas las mujeres **LLEGARÁN A SER** esposas y madres, pero la mayoría sí. Entonces, espero que estés tan entusiasmada como yo con esta labor.

Esto es lo que creo que debes hacer: dile a Dios que quieres complacerlo y que estás dispuesta a ser en el futuro lo que Él haya planeado para ti. ¡Él te creó, y sabe **PARA QUÉ** te destinó! Si Él quiere que seas esposa y madre, estoy segura de que serás una gran esposa. También podría querer que tuvieras dos profesiones, como yo, y te dará la sabiduría que necesitas para ser esposa y madre, mientras también cumples tu responsabilidad en otras cosas. O tal vez no te casarás ni tendrás hijos porque Dios tiene otra cosa en mente para ti.

Una cosa sé, Él ya lo sabe y ya te está preparando. De hecho, ¡vamos a hablar de nuestra última gran **VERDAD!**



VERDAD #20:

Te estás convirtiendo en lo que un día serás.

¿Esta verdad te parece confusa? Déjame explicártela a través de una historia. Cuando visité por primera vez la casa de mi amiga

Nancy, noté una interesante pieza de arte enmarcada en su sala de estar. Era una carta que escribió cuando tenía siete años. Dice lo siguiente:

NANCY:

Queridos mami y papi:

El sábado supe que Dios había hablado a mi corazón y quería que fuera una misionera para Él. Fue como si Él hubiera estado delante de mí.

En ese momento, comencé a pensar... cómo una misionera les hablaría a las personas. Les podría anunciar a TODOS esta maravillosa noticia. Estoy muy feliz por eso. Solo sé que Dios me ha llamado a ser una misionera para Él. Y creo que ser una misionera es el mejor trabajo para mí.

Estoy muy feliz de que Dios quiera que yo sea una misionera para Él.

Cuando Nancy era muy pequeña, ya se estaba convirtiendo en lo que es hoy: una gran maestra de la Biblia y una escritora que guía a cientos de miles de mujeres a acercarse más a Dios. Su ministerio, Revive Our Hearts (Aviva Nuestros Corazones), ahora está en muchos países alrededor del mundo. Creo que eso la hace una misionera. En todo el mundo, las mujeres conocen su nombre y confían en ella. No esperó hasta que fuera adulta para comenzar a ser una misionera. ¡Comenzó cuando tenía siete años!

Su historia ilustra esta sencilla verdad de Dios.



VERDAD DE ORO:

“No se dejen engañar: nadie puede burlarse de la justicia de Dios. Siempre se cosecha lo que se siembra” (Gálatas 6:7).

Si siembras frijoles, ¿qué cosecharás? ¡Frijoles! Si siembras calabacín, ¿qué cosecharás? ¡Calabacín!

Este versículo bíblico dice que el mismo tipo de cosas sucede en nuestro carácter. Si eres una chica que hoy lee la Biblia y ora, llegarás a ser una mujer sabia, que ama la Palabra de Dios y una guerrera de oración en el futuro.

Sin embargo, si eres una chica que pasas la mayor parte de tu tiempo en Internet, jugando juegos de computadora o mirando películas, será difícil que desarrolles un corazón que ame leer la Biblia y orar. Esas cosas no son malas, y está bien disfrutarlas a veces; pero también necesitas esforzarte en crecer y desarrollar lo que Dios espera que seas algún día. ¡Ya sea una dulce esposa y tierna madre, una abogada, la esposa de un pastor, una médica, una misionera o una combinación de todo lo anterior!

Este podría ser un buen momento para un breve comentario de Nancy.



La vida no puede ser toda diversión. Es importante que también te dediques a desarrollar lo que serás cuando seas grande. Eso podría significar practicar piano o aprender a cocinar con tu madre. Podría significar estudiar la Biblia o esforzarte más en tu tarea de matemáticas. Antes de hacer algo, pregúntate: *¿qué valor tendrá esto en el futuro?*

¿Parece demasiado difícil y como si fuera algo para mujeres mayores?

Si es así, podrías estar creyendo una mentira.

► MENTIRA: “SOY DEMASIADO JOVEN PARA _____”. ◀

Esta mentira se manifiesta de muchas maneras diferentes para evitar que chicas como tú siembren cosas buenas en sus vidas. A veces parece como una de estas mentiras:



- 🍏 “Soy demasiado joven para leer mi Biblia”.
- 🍏 “Soy demasiado joven para orar”.
- 🍏 “Soy demasiado joven para hacer mi cama”.
- 🍏 “Soy demasiado joven para levantarme temprano”.
- 🍏 “Soy demasiado joven para ahorrar dinero”.
- 🍏 “Soy demasiado joven para entregar mi corazón a Cristo y ser cristiana”.

Si estás leyendo este libro, no eres demasiado joven para hacer ninguna de esas cosas. No te dejes engañar por la mentira de que lo que estás haciendo hoy como jovencita realmente no importa. Sí importa. Si eres disciplinada, serás disciplinada. Si eres buena, serás buena. Te estás convirtiendo en lo que un día serás.



"Eres lo que has estado
haciendo cada día".

Palabras de Art DeMoss a
Nancy DeMoss Wolgemuth cuando era niña.

**Toma tus lápices. Es el momento de profundizar en la
verdad.**

LABORATORIO DE LA VERDAD

LA MENTIRA

No tiene nada de
genial ser una
SIMPLE esposa y
madre.

Soy demasiado
joven para

LA VERDAD

- Dios creó a la mujer original, Eva, para que fuera ayuda del hombre original, Adán. ¡Cada mujer tiene esta capacidad de ayudar! (Génesis 2:18).
- Los hijos son un "regalo" y una "recompensa" (Salmos 127:3).
- Está bien querer una profesión fuera del hogar si estás destinada para eso.
- Te estás convirtiendo en lo que un día serás. Lo que siembres, cosecharás (Gálatas 6:7).



ESTOY CONVENCIDA DE LA VERDAD

¡Es tu turno de ser autora!

- ♥ ¿Has creído alguna de estas mentiras sobre el futuro? Marca con una X cualquiera de **LAS MENTIRAS** de este capítulo que hayas creído.
- ♥ ¿En qué verdad necesitas pensar **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**? Echa un vistazo a **LA VERDAD** que hemos descubierto juntas. Ahora encierra en un círculo la que te parezca importante considerar.
- ♥ A continuación, comienza a pensar en ella **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Puedes empezar por escribir una oración a Dios, un versículo bíblico que

sea de ayuda o algunos pensamientos que no quieras olvidar en el espacio de abajo.

Ayuda a Sofía a creer la verdad

¡Es el momento de dar un consejo a Sofía!

Sofía vio que se burlaban de una chica que quería ser esposa y madre.
¿Crees que está bien que esa chica quiera estas cosas? ¿Hay algo que Sofía pueda decirle a su amiga para que se sienta mejor?



Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



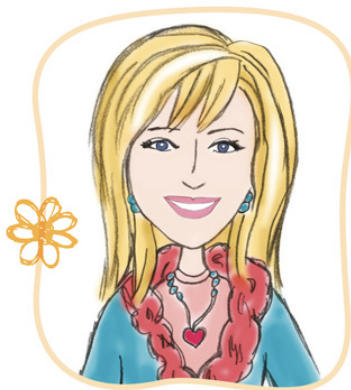
La verdad
que te
hace libre

SOFÍA:

*¿¡Qué!? ¿Ya casi hemos terminado el libro? ¡¡¡¡NO!!!! Estaba esperando para hacerte una gran pregunta que tengo. Algunas de mis amigas dicen que la Biblia tiene errores. Dicen que está pasada de moda, que es anticuada. **Me siento un poco insegura y triste** cuando escucho esas cosas. **Creo que pueden estar creyendo mentiras**, pero no escribiste nada al respecto. ¡¿Qué dices?!*



Sofía, estoy muy orgullosa de ti: ¡has descubierto una mentira al usar tus “emociones molestas” como evidencia! La verdad es que la Biblia es el libro más confiable que existe. En realidad, es una colección de 66 libros que fueron escritos por 40 autores diferentes durante un período de más de 2.000 años.



Dannah

Podrías pensar que habría diversas opiniones sobre las cosas. Muchos de los escritores tenían diferentes trabajos y vivieron en distintas épocas y lugares, pero todos registraron las palabras y los pensamientos de Dios sin haber desacuerdo entre ellos. Eso es realmente poco común en los documentos antiguos.[20]

De hecho, sería bastante increíble que incluso hubiera acuerdo en dos libros escritos hoy día. ¡Sin embargo, en la Biblia encontramos un acuerdo milagroso sobre los temas!

Muchas personas no creen que se pueda confiar en la Biblia porque no quieren obedecer las instrucciones que hay en ella. Argumentan que está pasada de moda. **¡NUNCA ESTUVO A LA MODA!** Las cosas que están escritas en ella siempre han sido radicalmente únicas para cada cultura en cada periodo de la historia, incluido en el nuestro. Dios siempre esperó que su pueblo fuera diferente al resto del mundo.

Sofía, mencionas un hecho realmente bueno: este libro no es suficientemente grande como para incluir todas las mentiras que las chicas creen. Hay tantas mentiras diferentes como chicas diferentes en el mundo. Solo analizamos 20 de las mentiras comunes que creen las chicas.

Entonces, ¿qué pasa con el resto?

En estos últimos tres capítulos, te enseñaré a identificar las mentiras y reemplazarlas con la verdad.



Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



¡Tus pensamientos son el jefe de tus sentimientos!

(Cómo reconocer e identificar las mentiras)

SOFÍA:

*No puedo dejar de pensar en el hecho de que **la Biblia nunca estuvo de moda**. Es gracioso, pero eso me hace sentir mucho mejor. Quiero decir, **me siento menos confundida y más segura**. Sabía que me dirías que la Biblia **no está** fuera de moda. Supongo que la verdad no siempre es lo opuesto a una mentira. **¿No hace difícil esto determinar cuál es la verdad? ¡AYÚDAME!***



¡Sí, Sofía! Tienes que tener cuidado cuando intentas determinar cuál es la verdad. **¡Pero no te preocupes!** Durante todo el tiempo de lectura de este libro, has estado practicando a reconocer e identificar las mentiras y reemplazarlas con la verdad.

¡TODO ESTÁ EN CÓMO PIENSAS!

Nadie conoce del número exacto, pero se estima que tenemos entre **2000 Y 3000** pensamientos por cada **HORA**. Lo que sí se sabe es que estos pensamientos tienen el poder de controlar cómo nos sentimos. ¿No te parece genial?

¡**A menos** que hayas estado pensando en mentiras! Como has aprendido, pensar y creer las mentiras te hace **sentir** mal. ¿Recuerdas la última vez que te sentiste realmente mal? Apuesto a que estabas teniendo pensamientos negativos sobre ti misma. Cosas como: **“No tengo amigas”**. O **“¡Soy la persona más tonta del mundo!”** o **“Mi vida es un desastre”**.

¡Si no tienes cuidado, tu cerebro comienza a creer lo que piensas, **aunque no sea cierto!** Dios ha estado tratando de enseñarnos esto durante mucho, mucho tiempo. Incluso antes que Jesús naciera, la Biblia anunciaba esta verdad.



VERDAD DE ORO:

“Porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él”

(Proverbios 23:7, RVR-1960).

Estas son las buenas noticias: puedes cambiar cómo te sientes si cambias lo que piensas. **Tus pensamientos son el jefe de tus sentimientos.**

En estos dos últimos capítulos, te mostraré tres pasos que te ayudarán a

controlar tus sentimientos si controlas tus pensamientos. **Y lo haces cuando crees la verdad.**

¡Empecemos!



CÓMO REEMPLAZAR UNA MENTIRA CON LA VERDAD

- 1. Reconoce la evidencia.** (Busca cualquier pecado o sentimientos “molestos”).
- 2. Identifica la mentira y deja de alimentarla.** (Comprométete a dejar de pensar todo el tiempo en ella).
- 3. Reemplaza la mentira con la verdad.** (Busca versículos de la Biblia que te ayuden a pensar en la verdad).

RECONOCE LA EVIDENCIA

Recuerda que las mentiras siempre nos hacen sentir dominadas, infelices y atrapadas.

Cuando conocimos a Sofía, estaba obsesionada con una aplicación y

pensaba en eso **todo el tiempo**, **TODOS LOS DÍAS**. Escuchó a amigas que le dijeron que **realmente** la necesitaba para mantenerse en contacto con ellas. Eso la hizo sentir cada vez **más insegura y excluida**. Por eso ya estaba en problemas. ¡Estaba atrapada! Sus padres dijeron que no estaba lista para tener esa aplicación. **Ella desobedeció a sus padres** y la descargó en secreto. Eso no la hizo sentir mejor, sino mucho peor. **Estaba avergonzada y decepcionada** de sí misma por haberlo hecho. Estaba aún más atrapada.

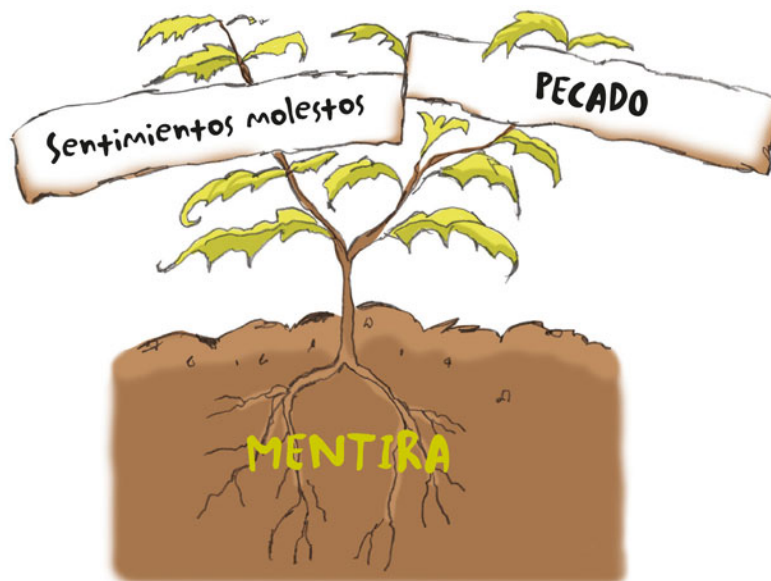


¡Espera!

Es hora de volver a pensar seriamente... ¡Pero esta vez vamos a necesitar una pala para cavar en la tierra! Verás que una mentira es como la raíz de una maleza, y quiero que la arranques de raíz para que no crezca.

¿Alguna vez has arrancado una hierba de raíz? Es fácil si la semilla justo ha empezado a crecer y la raíz es tierna, pero a veces tengo que llevar palas y hachas para arrancar las malezas que han crecido durante mucho tiempo en mi jardín. Las raíces pueden ser profundas y fuertes, ¡pero debes arrancar todas las mentiras de raíz!

¡Pero espera! Tienes que cavar en el lugar correcto. A veces las mentiras son difíciles de detectar.



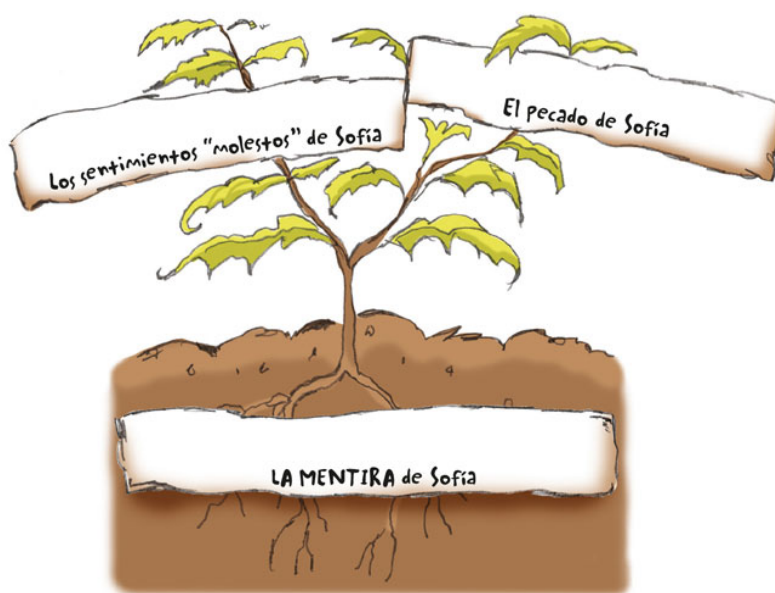
Nuestra primera tarea es **identificar la evidencia** que revela una mentira bajo la superficie. Hay dos tipos de evidencia que vemos por encima del suelo: “**sentimientos molestos**” y **pecado**. A veces solo ves uno solo, pero a menudo podemos ver ambos.

Hagamos un alto e identifiquemos la evidencia de una mentira en la vida de Sofía. Fíjate en el párrafo en azul de la página anterior que resume su experiencia con la aplicación.

Encierra en un círculo el pecado que Sofía cometió.

Encierra en un recuadro los sentimientos “molestos” que experimentó antes y después de su pecado. ¿Recuerdas que hemos visto que algunos sentimientos no aparecen solo una vez, hacen su trabajo y luego se van? Sino que nos molestan todo el tiempo y terminamos pensando en ellos **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS.**

Ahora comienza a completar la siguiente ilustración y escribir en el espacio de los sentimientos “molestos” y el pecado que son evidencia de la mentira de Sofía. Estas son las cosas que se pueden ver fácilmente.




Sofía comenzó a sentirse **insegura** y **excluida**. Eso derivó en el pecado de **desobedecer a sus padres**. La mentira de Sofía fue: **mi vida sería mejor con esa aplicación**. A eso siguieron más “sentimientos molestos”.



¡Ahora hablemos de TI! ¿Estás luchando con algún sentimiento “molesto” que no se va? ¿Has cometido algún pecado últimamente, o tal vez hace mucho tiempo, y no puedes dejar de pensar en ello? ¿O tienes un fuerte deseo de pecar?

Completa los espacios en blanco para encontrar alguna evidencia sobre la superficie que pueda tener la raíz de una mentira dentro de ti.

 **ALGUNOS SENTIMIENTOS “MOLESTOS”** que he tenido últimamente incluyen:

 **Un PECADO** que cometí hace poco o en el que no puedo dejar de pensar es:

 **UN DESEO DE PECAR** que enfrento mucho es:

IDENTIFICA LA MENTIRA Y DEJA DE ALIMENTARLA

Vamos a utilizar lo que acabas de escribir para identificar una mentira que estás creyendo. Luego te voy a enseñar a evitar que se vuelva más fuerte en tu mente y tu corazón.

Puede ser difícil identificar una mentira. Están bajo la superficie y son difíciles de ver. Por lo general, necesito la ayuda de una amiga, y tú también. Entonces, pide a tu mamá o a un adulto de confianza que te ayude con la próxima sección. ¡Adelante! Ve a buscarlos ahora mismo.

Veamos la mentira de Sofía una vez más.

**LA GRAN MENTIRA DE SOFÍA:
“Mi vida sería mejor con esa aplicación”.**

Escribe su mentira en la ilustración. ¿Fue su vida mejor? ¡No! Terminó con más malos sentimientos y mentiras. No era verdad en absoluto.

¡AHORA HABLEMOS OTRA VEZ DE TI!

Vuelve a leer los sentimientos “molestos”, el pecado o el deseo de pecar que escribiste en la página anterior. Ora y pide a Dios que te ayude a ver cuál es la raíz de la evidencia. (¡Recuerda que es una muy buena idea que alguien te ayude con esto! Espero que hayas encontrado a alguien).



Tómate tu tiempo.

Pide consejos.

¡Piensa seriamente!

¡Ora mucho!

¿La descubriste?

🍏 **UNA MENTIRA que estoy creyendo es:**

¡Buen trabajo!

Has identificado tu primera mentira.

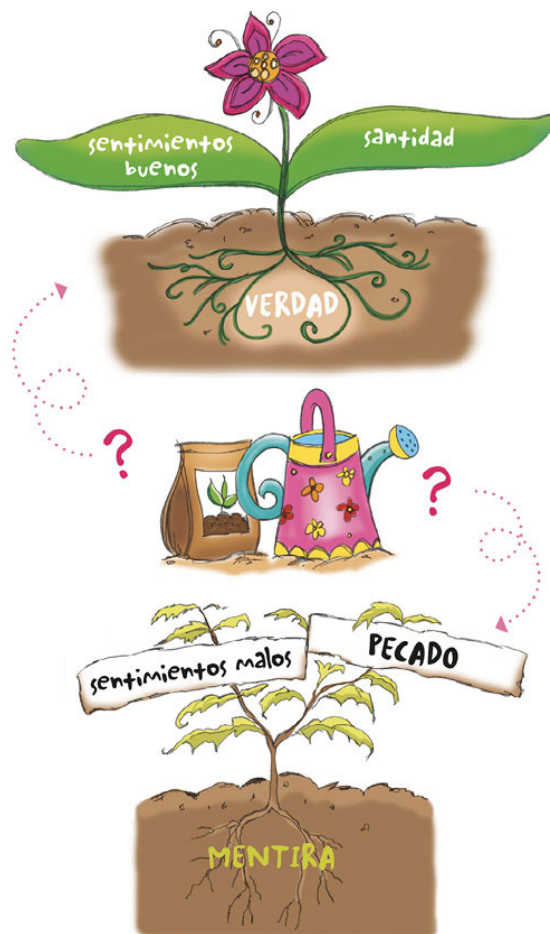
Ahora todo lo que tienes que hacer es... **¡DEJAR DE ALIMENTARLA!**

¡Pero sé que a veces es difícil!

Sofía pasó mucho tiempo pensando o alimentando su mentira, y apuesto a que tú también. La mayoría de las personas termina pensando en mentiras **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**. Los pensamientos

son como el fertilizante y el agua para las raíces que crecen dentro de nuestra mente. Las alimentan.

Digamos que siembro dos semillas en el suelo, pero solo fertilizo y riego una de ellas. **¿Cuál crecerá más rápido?**



La que alimento, ¿verdad?

Tienes que dejar de alimentar la mentira. La manera de dejar de alimentar la mentira es hacer el esfuerzo de no pensar en ella. A veces eso significa que tienes que dejar de exponerte a la mentira.

Para Sofía, esto puede haber significado entregarle su tableta a su mamá, o tal vez simplemente decirle a su amiga que deje de hablar sobre la aplicación porque no le permiten tenerla. Para una chica acosada por mentiras sobre su aspecto, puede significar mirarse al espejo menos veces por día. Para una chica que se preocupa por ser la mejor en su equipo favorito, puede significar colocar la pelota sobre un estante por un tiempo.

Para una chica que está loca por un chico, podría significar tomar la simple decisión de no iniciar una relación hasta cierta edad.

¿Te das cuenta? La clave es pensar menos en la mentira.

Al hacer esto, no solo dejas de alimentar la mentira, sino que también eres capaz de arrancarla de raíz.



¿Cómo dejarás de alimentar tu mentira para poder arrancarla? ¡Pide consejo a tu mamá o al adulto a quien le pediste ayuda, y luego haz un dibujo y escribe cómo vas a arrancar esa mentira de raíz!

A drawing of a pink pencil pointing to the right. Below the pencil are four horizontal lines for writing.



¡Espera! Aún no has terminado. ¿Ves ese gran espacio vacío que dejó la mentira? Tenemos que llenarlo con algo. ¡Llegó la hora de la mejor parte!

En el siguiente capítulo vamos a reemplazar la mentira con la verdad de Dios.

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Jesús quiere ser el jefe de tus pensamientos

(Cómo reemplazar las mentiras con la verdad)

SOFÍA:

¡Ahora entiendo! Voy a dejar de pensar en las aplicaciones que todo el mundo tiene. Y, Dannah, sé que esa amiga no es buena para mí, por eso necesito dejar de juntarme con ella. Así me voy a asegurar de que mis pensamientos no vuelvan a sembrar esa mentira en mi mente. ¡Es GENIAL!



Sí, pero Sofía, hay un paso más para vencer las mentiras. Es hora de que tomes una decisión importante en tu vida. Si tus pensamientos son el jefe de tus sentimientos, **¿quién o qué será el jefe de tus pensamientos?**





VERDAD DE ORO:

“...llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”

(2 Corintios 10:5, RVR-1960).

Jesucristo quiere ser el jefe de cada pensamiento que tienes. Él puede serlo, pero depende de ti. ¿Se lo permitirás?

Quizás la mejor manera de mostrarte cómo funciona esto es contarte cómo lo hice la semana que escribí este capítulo. Estaba en la República Dominicana, donde di cuatro conferencias para chicas de tu edad. ¡Cómo nos divertimos adorando a Dios, jugando y estudiando la verdad!

Sin embargo, no todo fue fácil. Llegó el momento en que estaba tan agotada, que comencé a perder el control de mis pensamientos. Me encontraba detrás del escenario en Santo Domingo, donde muchas de mis amigas habían venido a escuchar la conferencia, ¡y **al mismo tiempo** tenía muchos sentimientos negativos!



Reconocí la evidencia de una mentira:

Estaba muy **asustada** y
me sentía **insegura**.

¡Estaba permitiendo que muchos sentimientos “molestos” me acosaran! Estos son algunos de los pensamientos que me molestaban: **Mis amigas no se van a divertir. Se van a ir antes que termine. No soy una buena maestra de la Biblia. Si no les gusta la conferencia, me dejarán de apreciar.**



Entonces arranqué de raíz esa mentira y comencé a ayudar a las personas que estaban detrás del escenario de la conferencia. (A veces, estar ocupada quita tu mente de los sentimientos “molestos”). Luego, cuando me quedé sola, hice esta sencilla oración: “Jesús, tú estás a cargo de mis pensamientos. ¡Quiero que te obedezcan a ti! Ayúdame a reemplazar esta mentira con tu verdad. Toma el control. Mis pensamientos te pertenecen, y tú puedes encargarte de ellos”.

Inmediatamente, Jesús trajo un versículo bíblico a mi mente para reemplazar esa mentira con su verdad. Fue este:



VERDAD DE ORO:

“¿Qué busco con esto: ganarme la aprobación humana o la de Dios? ¿Piensan que procuro agradar a los demás? Si yo buscara agradar a otros, no sería siervo de Cristo” (Gálatas 1:10, NVI).

La verdad de Dios es que no necesito la aprobación de mis amigas; solo necesito la de Dios. Cuando me preocupo por lo que piensan los demás, me concentro en agradar a la persona equivocada. En este caso, la verdad que necesitaba era lo opuesto a mi mentira.



Comencé a pensar en esta verdad una y otra vez. ¡De esa manera, **reemplacé la mentira con la verdad de Dios!** ¿Y sabes qué? Esa noche me dijeron que enseñaba con una fuerza especial en mis palabras. ¡La mejor noticia es que cincuenta y ocho chicas dijeron que querían aceptar a Cristo esa noche! (Créeme, eso no sucede muy a menudo. De hecho, creo que podría ser la noche de mis conferencias cuando más respuesta hubo). **Y me sentí muy bien al saber que estaba permitiendo que Jesús fuera el jefe de mis pensamientos. De esa forma, ¡Él pudo permitirme ser parte de lo que Él estaba haciendo en el corazón de esas chicas!**

¿Quién o qué va a ser el jefe de TUS pensamientos?



Finalmente, tienes una gran decisión que tomar: **¿Quién o qué va a ser el jefe de TUS pensamientos?** ¿Dejarás que Jesús tenga el control? ¿Decidirás ajustar tus pensamientos a la verdad de Dios? Intentémoslo con la mentira que identificaste en el último capítulo. Dale un vistazo otra vez en la página 147.

Ahora bien, hay varias maneras de encontrar la verdad para reemplazar la mentira. **Aquí hay tres ideas.**

3 MANERAS DE BUSCAR VERSÍCULOS BÍBLICOS PARA REVELAR LA VERDAD DE DIOS

1 **Ora y pide a Dios que te traiga a la mente** un versículo que hayas memorizado o que hayas escuchado antes.

2 **Pide ayuda a un adulto que sepas que es cristiano.** Tal vez tu mamá, tu papá, tu abuela o tu abuelo puedan pensar en un versículo bíblico.

3 **Si tus padres te permiten usar Internet,** usa un procesador de la Biblia en línea como biblegateway.com. Busca una palabra clave de tu mentira. Por ejemplo, mi palabra clave sería “aprobación”. Si usara una concordancia para buscar los versículos que tuvieran esa palabra, habría descubierto Gálatas 1:10, junto con muchos otros versículos útiles.





Una vez que encuentres la verdad para reemplazar tu mentira, es una buena idea escribirla en una hoja de papel o en una tarjeta de notas y colocarla en algún lugar donde puedas verla todos los días.

¡El objetivo es pensar en la verdad de Dios **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS!** ¡Así es como arrancas una mentira de raíz y la reemplazas con la verdad de Dios! ¿Recuerdas ese enorme vacío que deja la mentira cuando la arrancas? Bueno, hay que llenarlo con algo. Esta es tu oportunidad de sembrar la verdad.

Déjame decirte cómo hizo esto en su vida una chica llamada Kelly. El tercer grado fue muy difícil para ella. Era lenta para leer y escribir, y tenía una maestra que estaba impaciente con ella. En poco tiempo, Kelly desarrolló miedo a la escuela. Por la mañana, revisaba su mochila de seis a ocho veces antes de salir de casa, por temor a haber olvidado algo y hacer que su maestra se impacientara aún más. Cuando llegó a cuarto grado, ¡Kelly ya era un desastre!

La mamá y el papá de Kelly nunca dejaron de orar y creer que Dios le estaba enseñando algo importante a su hija. Sin embargo, a veces tenían que cargarla físicamente y llevarla al auto para ir a la escuela. Con la ayuda de una consejera cristiana, Kelly empezó a reemplazar sus pensamientos ansiosos por versículos bíblicos. En realidad, comenzó a escribir, en su diario íntimo, pasajes de la Biblia como oraciones a Dios. ¡Tiene un libro completo lleno de evidencias de que es **una chica que ha decidido dejar que Jesús y su Palabra sean los jefes de sus pensamientos!**

Hoy Kelly está en sexto grado. Todavía es lenta para leer y escribir, pero también está confiada, pues sabe que Dios la ama y la valora. Debido a que permitió que Jesús controlara sus pensamientos, ya no tiene miedo a la escuela. En cambio, enfrenta cada día con alegría y entusiasmo.

La historia de Kelly demuestra que reemplazar la mentira con la verdad lleva tiempo. (¡Le tomó casi un año entero!). Necesitas seguir buscando nuevas verdades, memorizar versículos y repasarlos con regularidad. (De hecho, llevo en mi bolso una pequeña libreta en espiral llena de verdades escritas a mano). Sin embargo, ¡oh, la vida de libertad que Dios tiene para ti vale la pena todo el esfuerzo!



LOS DIEZ

LUGARES PRINCIPALES donde colocar versículos de la Biblia

cuando quieres vencer las mentiras

10 La puerta de tu dormitorio para que los veas
cada vez que entras.

9 La contraportada de tu Biblia.

8 Tu lonchera, si te llevas el almuerzo.

7 El bolso de tu mamá... para emergencias
drásticas.

6 La habitación de tu mejor amiga, para que ella
te las lea.

5 Tu casillero con llave, si tienes uno.

4 El espejo de tu baño.

3 El cabezal de tu cama.

2 Tu computadora.

1 La puerta de tu habitación, para que lo veas cada vez que te vas.

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



Ponte el cinturón de la verdad

(Cómo usar la verdad para ser libre)

SOFÍA:

¿Ya llegamos al último capítulo? ¡¡¡NOOOOO!!! Estoy empezando a reconocer la mentira y creer la verdad. ¡Me siento tan LIBRE! Y me gusta cómo me siento, pero ahora me estás dejando, ¡y estoy un poco asustada! No quiero volver a creer en mentiras, porque no me gustó cómo me hicieron sentir. ¿Hay alguna forma de evitarlo para siempre?



Al igual que Sofía, desearía que hubiera una manera de evitar los sentimientos “molestos”. Sin embargo, a veces **sigó** luchando con ellos y, si no tengo cuidado, eso me lleva a creer mentiras. Todas luchamos con lo mismo. Mientras tengamos vida, deberemos hacer el esfuerzo de identificar las mentiras, destruirlas y reemplazarlas con la verdad.

¿Te sientes igual que Sofía?

¡Tengo muy buenas noticias! He descubierto una cosa sencilla que me ayuda a evitar las mentiras y vivir en la verdad. Es tan fácil como vestirse por la mañana.

Todos los días te levantas y te vistes, ¿verdad? Bueno, vivir en la verdad es parecido. Tienes que vestirte con ella **TODOS LOS DÍAS**. ¡Quiero que aprendas a usar la verdad!

Varios versículos de la Biblia nos enseñan a “ponernos” prendas como la humildad, la justicia y el amor. Claro, en realidad no te pones la verdad sobre tu cuerpo como la ropa, pero podrías pensar: “¡Hoy voy a tomar la verdad y me voy a vestir con ella! Me voy a vestir de amabilidad y amor”.

¡Estas cosas son características espirituales que puedes usar como si fueran un par de pantalones de jean o la camiseta de tu equipo favorito! (No puedes tocar ni sentir estas prendas, ¡pero creo que puedes “ver” cuando alguien las usa!). Una de las cosas que podemos “ponernos” es el cinturón de la verdad.



VERDAD DE ORO:

“Defiendan su posición, poniéndose el cinturón de la verdad y la coraza de la justicia de Dios” (Efesios 6:14).

Cuando el apóstol Pablo escribió este versículo bíblico, también animó a los cristianos a usar otras prendas más como:

- ♥ **la coraza de justicia**
- ♥ **el calzado de la paz**
- ♥ **el casco de la salvación**
- ♥ **el escudo de la fe**

♥ la espada del Espíritu, que es la Palabra de Dios.

Todas estas prendas componen la armadura de Dios y es importante que los cristianos se “pongan” cada una de ellas. Sin embargo, el “cinturón de la verdad” es **lo primero** que Pablo menciona. ¿Por qué?

Pues bien, cuando Pablo escribió estos versículos, los soldados romanos usaban un cinturón muy distinto a las simples correas de cuero que usamos hoy.



Era una banda gruesa y pesada, hecha de cuero y metal, con una enorme pieza protectora que colgaba en la parte delantera. El cinturón sostenía en su lugar la espada del soldado y otras armas.

TU cinturón de la verdad también sostiene todo lo demás en su lugar. Te ayuda a tomar las decisiones correctas. Te ayuda a vivir en paz. Te ayuda a mantener la fe. ¡¡¡Ya sabes!!! **Tienes** que ponértelo para sostener otras cosas en su lugar.

¿Cómo se hace?

Me alegra que lo hayas preguntado. La respuesta es bastante sencilla.



Me gusta hacer esto a primera hora de la mañana cuando leo la Biblia y escribo versículos en mi diario íntimo. Puedes buscar un libro devocional que te guste, o tal vez prefieras tener devocionales en familia o entre madre e hija. Tal vez comiences una colección de tus versículos bíblicos favoritos y los pegues en la pared de tu habitación. No importa cómo lo hagas, ¡pero lee la Biblia todos los días! Cada vez que lo hagas, te estarás “poniendo” el muy importante cinturón de la verdad.

En este capítulo final, te ayudaré a “ponerte” el cinturón de la verdad. En las siguientes cuatro páginas hay una lista de 20 verdades clave. Las reconocerás. Vienen de los temas que hemos estudiado juntas. Repasa esta lista y úsala todo el tiempo, amiga mía. Tómame tiempo para buscar los versículos de la Biblia junto a diferentes verdades mientras te concentras en ellas. Puede que incluso quieras escribir estas verdades y estos versículos en tu diario íntimo. ¡Creo que serás una chica fuerte y poderosa que defiende la verdad!

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



1.

Cuando sientes que tal vez Dios no te ama.

VERDAD: Dios te ama **todo el tiempo, TODOS LOS DÍAS**, incluso cuando haces algo malo. Él no quiere que peques y te hagas daño, pero te ama sin importar lo que hagas y siempre está listo para perdonarte (*Romanos 5:8*).

2.

Cuando sientes que Dios no es suficiente.

VERDAD: Dios es todo lo que necesitas. Él es más importante que las amistades, las calificaciones escolares o las cosas, porque es la fuente de todo lo que necesitas (*Filipenses 4:19*).

3.

Cuando no estás segura de si eres cristiana o no.

VERDAD: Eres cristiana “si declaras abiertamente que Jesús es el Señor y crees en tu corazón que Dios lo levantó de los muertos” (*Romanos 10:9*). Y serás diferente, porque cuando eres cristiana, cambia tu manera de actuar. Quieres más de Dios y menos de este mundo (*2 Corintios 5:17; 1 Juan 2:3-17*).

4.

Cuando sientes que no eres muy capaz.

VERDAD: No importa cómo sea tu desempeño, a quién le agradas o a

quién no le agradas; si eres cristiana, Dios te eligió. No somos muy capaces por nuestra propia cuenta, pero con Él somos intachables (*Efesios 1:4*).

5.

Cuando te sientes gorda o fea, y sientes que las chicas bonitas valen más.

VERDAD: Dios te hizo y estás hecha de forma perfecta. Él no cometió ningún error cuando te formó. Y no le interesa, como a ti, tu apariencia externa. La belleza que Él ve está dentro de ti, y se puede ver en cosas como la bondad, el espíritu servicial y la amabilidad (*1 Samuel 16:7*).

6.

Cuando sientes que no tienes suficiente libertad.

VERDAD: No necesitas más libertad. Estás lista para más responsabilidad y Dios quiere que la asumas (*Gálatas 6:5-6*).

7.

Cuando sientes que tu familia es rara.

VERDAD: Recuerda que ser diferente es bueno. Tu familia es diferente. Cada familia lo es, y eso es bueno. Dios no quiere que seamos como todos los demás, sino que seamos diferentes porque le obedecemos (*Efesios 4:17, 19-20*).

8.

Cuando sientes que tu familia está demasiado destruida para ser feliz.

VERDAD: Dios, no tu familia, es la fuente de todo. Él quiere ser la fuente de tu contentamiento. Dios te enseñará a confiar en Él y a estar contenta con la familia que tienes* (*Filipenses 4:11-12*).

* Hay algunas excepciones importantes para el contentamiento. Si alguien te está lastimando, te toca de una manera que te hace sentir incómoda o te dice muchas cosas crueles, ¡DÍSELO A ALGUIEN! Eso se llama abuso, y nunca debes estar contenta con eso.

9

Cuando sientes que tus padres no te “entienden”.

VERDAD: Aunque es bueno llevarse bien con tus padres y disfrutar cuando pasas tiempo con ellos, no se espera que ellos sean tus amigos, sino tus padres. Es su deber poner límites. Y tu deber es obedecerlos. Dios te dará alegría cuando decidas honrar a tus padres. (Y, cuando seas mayor, ¡es muy probable que se conviertan en grandes amigos!) (*Efesios 6:1-2*).

10

Cuando estás tentada a creer que tu pecado no es tan grave.

VERDAD: Todo pecado nos separa de Dios y, a veces, de las personas que conocemos y amamos (*Isaías 59:2*).

11

Cuando estás tentada a creer que no necesitas contarle a nadie tu pecado.

VERDAD: Recuerda que esconder tu pecado te conduce al fracaso.

Necesitas ayuda para vencer los malos hábitos, las tentaciones y el pecado.
Pide ayuda a alguien mayor y más sabio (*Proverbios 28:13; Santiago 5:16*).

12

Cuando crees que puedes ver cualquier película o programa de televisión y escuchar la música que quieres sin que te afecte.

VERDAD: Lo que vemos, escuchamos y leemos nos cambia. Nos hace creer y comportarnos de manera diferente. Dios quiere que solo nos exponamos a las cosas que son verdaderas, honorables, justas, puras, bellas y dignas de alabanza (*Filipenses 4:8*).

13

Cuando parece que no hay tanta diferencia entre ser un niño o una niña.

VERDAD: Dios creó dos géneros: masculino y femenino. Son importantes porque nos ayudan a entender quién es Dios, y que Él es un ser social. Es bueno celebrar y comprender las diferencias entre niños y niñas (*Génesis 1:26-27*).

14

Cuando tienes miedo de la menstruación.

VERDAD: No va a ser tan malo como crees. Todas las chicas tienen su menstruación. Lo mejor que puedes hacer es hablar con tu mamá al respecto para estar preparada, y recuerda que es una señal de que tu cuerpo tiene la capacidad de traer una vida al mundo. Sé agradecida por este regalo (*Salmos 127:3*).

15

Cuando todas a tu alrededor están locas por los chicos y te sientes tentada a estarlo.

VERDAD: Puede ser “normal” perder la cabeza por un chico, pero no es lo mejor de Dios para ti. Puedes decir que no a la locura por los chicos (*Cantares 2:7*).

16

Cuando crees la mentira de que no necesitas hablar de chicos con tu mamá.

VERDAD: Puede ser incómodo a veces, pero debes hablar con tu madre u otro adulto de confianza sobre los chicos. Casarte un día, si eso es lo que Dios quiere para ti, es algo realmente importante. Entonces, hablar con tu madre sobre los chicos también lo es. Todas necesitamos sabios consejos (*Proverbios 13:20*).

17

Cuando sientes que no tienes amigas.

VERDAD: Todas necesitamos amigas fieles, y la mejor manera de encontrar una es serlo. Piensa en cómo puedes ser una buena amiga y busca personas que necesiten una (*Proverbios 18:24*).

18

Cuando estás tentada a ser mala.

VERDAD: Cada palabra que pronuncias y cada pensamiento que tienes acerca de alguien deberían agradar a Dios. Puede ser normal ser

mala, pero Dios quiere que seas buena con todos (*Salmos 19:14*).

19

Cuando piensas que tener una carrera profesional es más gratificante que ser esposa y madre, si eso es lo que Dios ha planeado para ti.

VERDAD: Es genial poder ayudar a tu esposo. Ser madre es uno de los mejores regalos que recibirás en la vida (*Génesis 2:18; Salmos 127:3*).

20

Cuando piensas que eres demasiado joven para empezar a hacer cosas maduras.

VERDAD: Te estás convirtiendo en lo que un día serás. Si eres buena, serás buena. Si estás siendo una chica sabia, serás una mujer sabia (*Gálatas 6:7*).

Espero que utilices esta lista de verdades para “ponerte” el cinturón de la verdad todos los días. ¡Vístete con la verdad!

Que las personas puedan ver la verdad en ti y en tu comportamiento porque te dejas controlar por la verdad, no por tus sentimientos “molestos”.

¡Estoy orando por ti!

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com

NOTAS

- [1] Santiago 5:19–20.
- [2] Dictionary.com Unabridged, según el Diccionario Random House Unabridged, © Random House, Inc. 2018, bajo la palabra “lie”, <http://www.dictionary.com/browse/lie/>. Traducido.
- [3] Amanda MacMillan, “Why Instagram Is the Worst Social Media for Mental Health”, *Time*, 25 de mayo de 2017, <http://time.com/4793331/instagramsocial-media-mental-health/>.
- [4] Esta definición de “esclavitud” es una versión simplificada de acuerdo con definiciones encontradas en Dictionary.com Unabridged, según el Diccionario Random House Unabridged, © Random House, Inc. 2018, bajo la palabra “Bondage”, <http://www.dictionary.com/browse/bondage>. Traducido.
- [5] Dictionary.com Unabridged, según el Diccionario Random House Unabridged, © Random House, Inc. 2018, bajo la palabra “truth”, <http://www.dictionary.com/browse/truth?s=t>. Traducido.
- [6] Este concepto se ha actualizado y simplificado, *Rumors of Another World* de Philip Yancey (Grand Rapids: Zondervan, 2003), 144. Publicado en español bajo el título *Rumores de otro mundo: ¿qué nos falta aquí en la tierra?*, por Editorial Vida (31 de mayo de 2005).
- [7] Philip Yancey, *What’s So Amazing About Grace* (Grand Rapids: Zondervan, 2002), 70. Publicado en español bajo el título *Gracia divina vs. Condena humana*, por Editorial Vida, 1998.
- [8] Esto representa nuestra encuesta que incluyó a 1531 niñas “cristianas” entre las edades de 7-12 años. Algunas encuestas que incluyeron a niñas “cristianas” y “no cristianas” revelaron un porcentaje mucho más alto de niñas disconformes con su apariencia.
- [9] Página Facebook de Sadie Robertson, consultada el 2 de enero de 2018, <https://www.facebook.com/sadierobertson/posts/707756299425971:0>.
- [10] “What Is Responsibility?”, TalkingTreeBooks.com, consultado el 4 de enero de 2018, <https://talkingtreebooks.com/definition/what-is-responsibility.html>.
- [11] La palabra en inglés “tween” (“preadolescente”) apareció por primera vez en 1941, a pesar de que no se generalizó su uso hasta hace poco. Antes de eso, la palabra en inglés “preteen” (también “preadolescente”) surgió en la década de 1920. Ambas fueron palabras creadas por personas que querían vender nuevos productos a ese grupo de edad. <https://blog.oxford-dictionaries.com/2015/01/13/tweens-teens-twenty-somethings-history-words-young-people/>, consultado el 19 de febrero de 2018.

- [12] Google Dictionary, bajo la palabra “content” (“contento”). Traducido.
- [13] Nancy DeMoss Wolgemuth, *Mentiras que las mujeres creen y la verdad que las hace libres* (Grand Rapids, MI: Editorial Portavoz, 2018), 98-99. Esta cita ha sido modificada con el permiso del editor para adaptarla al nivel de lectura de *Mentiras que las niñas creen*, pero sigue siendo la misma en esencia.
- [14] Alfred Gluckman, *Sexual Dismorphism in Human and Mammalian Biology and Pathology* (Cambridge, MA: Academic Press, 1981), 66-75.
- [15] Igor Klibanov, “Key Structural Differences Between Men and Women”, *Fitness Solutions* (blog), 23 de febrero de 2016, <https://www.fitnessolutionsplus.ca/blog/key-structural-differences-between-men-and-women/>.
- [16] Christian Jarrett, “Getting in a Tangle Over Men’s and Women’s Brain Wiring”, *Wired*, 4 de diciembre de 2013, <https://www.wired.com/2013/12/getting-in-a-tangle-over-men-and-womens-brain-wiring/>.
- [17] Job 2:11-13, 6:14-27, 19:21-22, 42:7-9.
- [18] Hechos 15:3–16:10.
- [19] Lucas 22:47-62.
- [20] Tim Chaffey, “Unity of the Bible: Seven Compelling Evidences,” *Answers Magazine*, 1 de abril de 2011, <https://answersingenesis.org/the-word-of-god/3-unity-of-the-bible/>.

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Mentiras que las niñas creen y la verdad que las hace libres

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *Lies Girls Believe*, copyright © 2019 by Dannah Gresh. Translated by permission. All rights reserved.

Este libro fue publicado por primera vez en los Estados Unidos por Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 con el título *Lies Girls Believe*, copyright © 2019 por Dannah Gresh. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

Edición en castellano, © 2020 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Diseño interior e ilustraciones: Julia Ryan/www.DesignByJulia.

Imagen de la manzana en la cubierta: copyright © 2018 Yastremska/Bigstock (200730625). Todos los derechos reservados.

Fotografías: © Jason Nelson p. 55; © Douglas Saum p. 79.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

Todo el texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “nvi” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®*, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “rvr-1960” ha sido tomado de la versión Reina-Valera ©1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Las cursivas añadidas en el texto bíblico son énfasis de la autora.

Se han cambiado algunos nombres y detalles para proteger la privacidad de las personas.

Realización ePub: produccioneditorial.com

EDITORIAL PORTAVOZ

2450 Oak Industrial Drive NE

Grand Rapids, Michigan 49505 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5908-5 (rústica)

ISBN 978-0-8254-6813-1 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-7635-8 (epub)

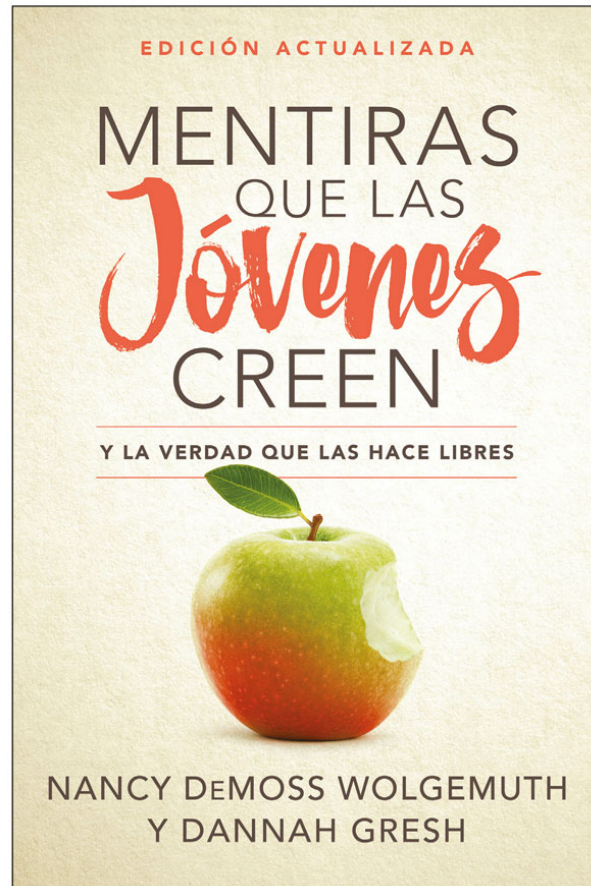
1 2 3 4 5 edición / año 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

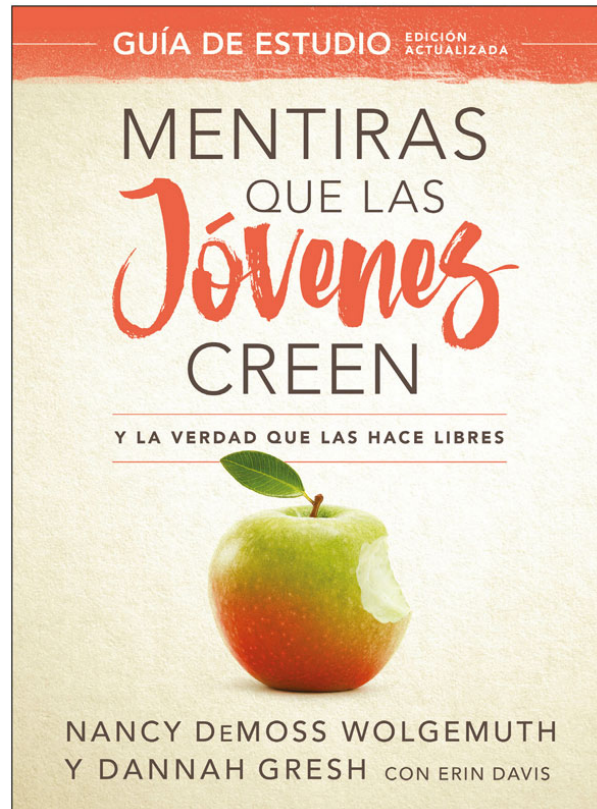
Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



¡Tu hija enfrenta desafíos con los que nunca lidiaste a su edad! Desde el aumento vertiginoso de las tasas de ansiedad hasta el acoso en las redes sociales, las mentiras del enemigo están en todas partes. ¿Cómo ayudas a la niña que amas a caminar en libertad? *Mentiras que las niñas creen: Guía para mamás*, el libro complementario de *Mentiras que las niñas creen* es tu herramienta para acompañar a tu hija en la lucha contra las mentiras que el mundo le está diciendo.



En este libro, Nancy y Danaah exponen 25 de las mentiras más comúnmente creídas por la generación joven. Comparten historias de la vida real de algunas de las mujeres jóvenes que entrevistaron, junto con historias honestas sobre cómo han vencido las mentiras que ellas mismas creían.

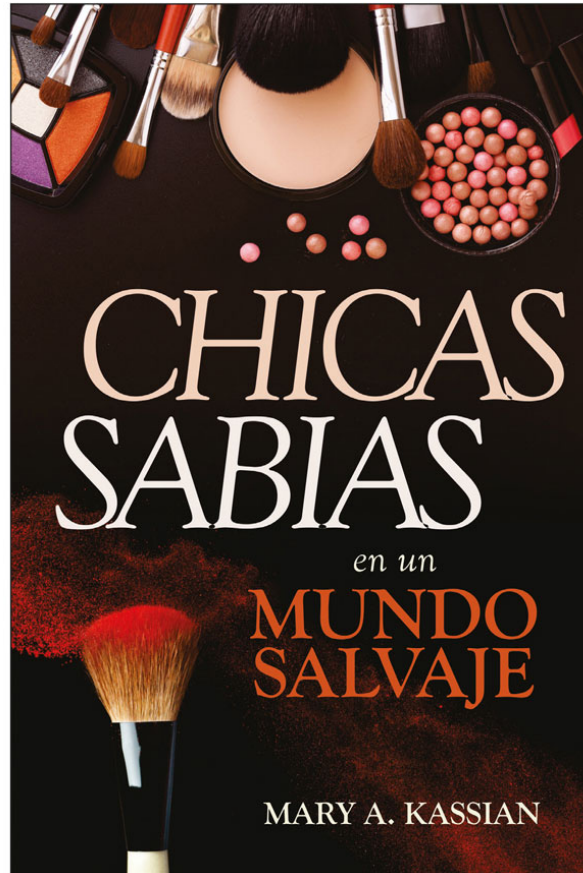


Esta guía complementaria se compone de las siguientes características:

- Una descripción general del capítulo que se estudiará de *Mentiras que las jóvenes creen* y recordatorios de las mentiras tratadas en ese capítulo
- Un estudio personal diario para completar durante el transcurso de la semana
- Preguntas para debatir en grupos de jóvenes / grupos pequeños



Con más de 100.000 ejemplares vendidos en inglés, esta edición actualizada está ahora disponible en español. Este libro revela las mentiras de nuestra cultura acerca del sexo y prepara a las jóvenes para las presiones del mundo. Esta edición especial incluye decenas de historias y testimonios personales, todos narrados con humor y perspicacia que inspiran.



Inundadas por la cultura popular, muchas mujeres han perdido su rumbo y ya no confían en esa brújula interna que instintivamente afirma lo que es bueno, verdadero y honorable acerca de la femineidad. Así como la parábola fue la táctica de enseñanza favorita y más poderosa de Jesús, Mary Kassian lleva a las lectoras a través del fascinante relato entre la chica salvaje y la sabia de Proverbios 7.

Utilizando 20 puntos de contraste, ella les ayuda a discernir entre lo salvaje y lo sabio, lo pícaro y lo bíblicamente perspicaz y más.

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com



NUESTRA VISIÓN

Maximizar el efecto de recursos cristianos de calidad que transforman vidas.

NUESTRA MISIÓN

Desarrollar y distribuir productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

NUESTROS VALORES

Nuestros valores se encuentran fundamentados en la Biblia, fuente de toda verdad para hoy y para siempre. Nosotros ponemos en práctica estas verdades bíblicas como fundamento para las decisiones, normas y productos de nuestra compañía.

Valoramos la excelencia y la calidad
Valoramos la integridad y la confianza
Valoramos el mérito y la dignidad de los individuos y las relaciones
Valoramos el servicio
Valoramos la administración de los recursos

Para más información acerca de nuestra editorial y los productos que publicamos visite nuestra página en la red:
www.portavoz.com

Este ebook utiliza tecnología de protección de gestión de derechos digitales.

Pertenece a Ricardo Ochoa - hemmaandisaac0508@gmail.com