

Domingo 19 de Junio de 2022 | Matutina para Menores | Premiarte antes o después

Descripción



Premiarte antes o después

 ?Ciertamente, ninguna disciplina, en el momento de recibirla, parece agradable, sino más bien penosa; sin embargo, después produce una cosecha de justicia y paz para

quienes han sido entrenados por ella?• (Hebreos 12:11, NVI).

Muchos niños y jóvenes hoy viven para autogratificarse o autocomplacerse. Esto significa hacer constantemente lo que quieren, dejándose llevar por sus impulsos y deseos, sin medir las consecuencias ni pensar si eso le agrada a Dios o es su voluntad. Por ejemplo, quieren ver una película, pero terminará tarde y al día siguiente será difícil despertar; pero como quieren verla, lo hacen. O quieren comer algo que les hace mal, pero les encanta, y lo comen.

El autocontrol implica tener la capacidad de aprender a "premiarte"• luego de que cumples con algo, o después de hacer una tarea u obtener un logro. ¿Recuerdas el experimento de los marshmallows? También puedes entrenarte para tener autocontrol. ¿Cómo hacerlo? Asegúrate de cumplir con esta frase: "Primero el deber, después el placer"•. Por ejemplo, te mueres por salir a jugar. Primero esfuérzate por hacer tu tarea, ¡y hacerla bien! Te aseguro que disfrutarás mucho más cuando salgas al fin. ¡Qué premio genial! Si debes practicar piano, no dejes esa tarea para el fin del día, cuando estás cansado y ya tu nivel de atención no es el mismo. Practica con ganas, y luego el juego o el descanso parecerán mucho más merecidos. ¡Bien hecho!

Recuerda que los participantes que en su infancia habían sido capaces de esperar más tiempo para premiarse con el marshmallow, cuando fueron adultos, eran más capaces de perseguir y alcanzar metas a largo plazo, tenían niveles educativos elevados, eran saludables físicamente, eran más felices y tenían buenas relaciones con su familia y amigos. ¡También puedes lograr lo mismo!

El autocontrol es un fruto de Espíritu. No es algo fácil porque no está en nosotros tener la fuerza de voluntad para hacer lo correcto; por eso, necesitamos la ayuda de Dios para aprender a ser temperantes, a vencer las tentaciones y a hacer las cosas buenas en el momento correcto.

Pide este fruto del Espíritu y te será dado. Jesús siempre mostró autocontrol por la conexión que tenía constantemente con su Padre celestial. Orar sin cesar es la clave.

Nina