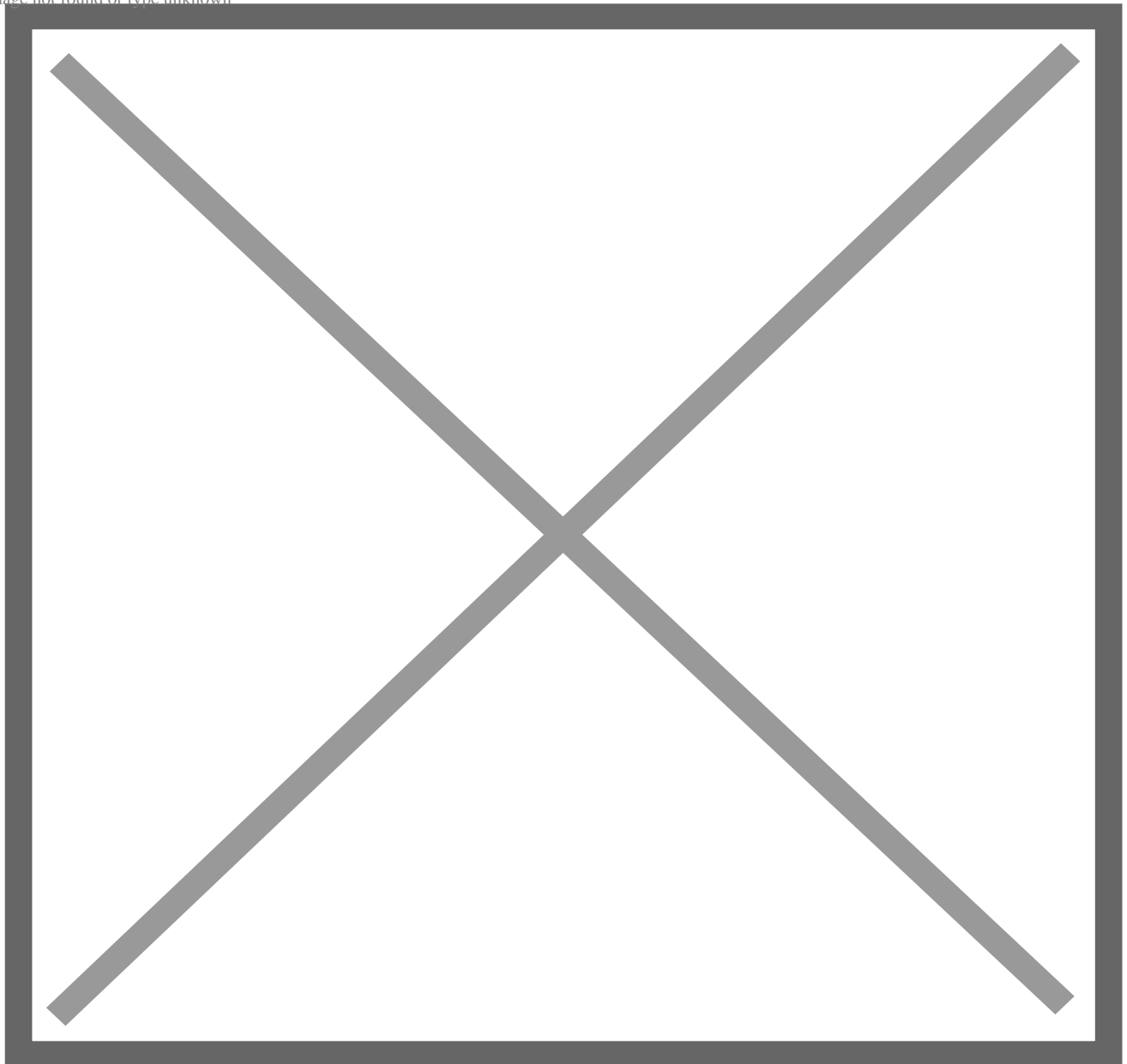


---

# Matutina para Adolescentes | Miércoles 31 de Enero de 2024 | ¿Fuera de control?

## Descripción

Image not found or type unknown



## ¿Fuera de control?

«Deja el enojo, abandona el furor, no te enojés porque eso empeora las cosas» Salmo 37:8

VAMOS A SIMULAR UNA LÁMPARA DE LAVA. Para eso necesitarás un frasco de vidrio transparente con tapa, aceite vegetal, colorante alimentario, agua y un antiácido efervescente.

Coloca dos medidas de aceite por una de agua en el frasco. Asegúrate de dejar dos dedos de distancia desde la tapa del frasco. A continuación deja reposar la mezcla y cuando haya separación entre el agua y el aceite añade el colorante. Espera a que se mezclen con el agua y sólo entonces añade el antiácido. ¿Qué ocurrirá? Una serie de burbujas comenzarán a subir y a bajar como una lámpara de lava. Esto se debe a que el efervescente se disuelve en el agua, que a la vez no se mezcla con el aceite, creando el efecto observado.

Todos nosotros somos como el experimento de este frasco. La combinación de algunos ingredientes puede llevarnos a perder el control de nuestras emociones. Pero una cosa es cierta: el resultado de esa mezcla de ingredientes nunca es saludable.

Algunos estudios muestran que los ataques frecuentes pueden desencadenar enfermedades gastrointestinales, migrañas, palpitaciones cardíacas y dolores musculares. Con el tiempo estos síntomas se transforman en padecimientos crónicos e incluso problemas psicológicos.

Además de todos estos efectos CUANDO DEJAS QUE LA IRA CONTROLE TUS ACCIONES Y REACCIONES, LAS PERSONAS QUE TE RODEAN PUEDEN RESULTAR HERIDAS. Por más que tengas toda la razón, eso no significa que tengas derecho a ser grosero y brusco en tu trato con los demás.

Trata a las personas como te gustaría que te trataran a ti (Lucas 6:34). Pídele a Dios sabiduría para ejercer el dominio propio y manifestar con demás frutos del Espíritu Santo en tu vida.