



Cuadernillo de actividades correspondiente a la clase
“¿Cómo vencer el miedo?”
 del domingo 29 de marzo 2020.

1. ¡Manos a la obra!

A lo largo de la clase estudiamos cómo vencer el temor; en la siguiente sopa de letras busca las palabras claves que vimos a lo largo de la lección y enciérralas una vez que las hayas encontrado.

Palabras clave:

- Jesús
- Agua
- Amor
- Cuidado
- Dominio propio
- Miedo
- Aflicción
- Confianza
- Discípulos
- Alabar a Dios
- Fantasma
- Noticia
- Virus
- Temor

J	E	S	M	R	A	Z	N	A	I	F	N	O	C	C
X	A	F	C	F	L	A	O	E	O	X	U	H	Z	O
D	M	C	D	N	O	I	C	C	I	L	F	A	A	N
E	S	O	S	G	M	B	P	S	P	Y	V	I	O	H
S	A	N	O	D	N	C	U	F	Q	Z	W	T	B	T
O	T	O	I	P	O	R	P	O	I	N	I	M	O	D
L	N	M	D	H	I	M	Q	V	R	C	Y	J	C	R
U	A	G	A	V	P	D	I	G	I	P	A	K	D	E
P	F	L	R	A	Q	S	C	A	S	R	Z	M	E	F
I	A	C	A	U	R	I	U	H	T	O	G	T	O	G
C	L	F	B	G	S	T	I	S	U	P	A	L	J	R
S	A	M	A	A	T	U	D	I	E	N	B	M	H	O
I	R	J	L	I	L	V	A	J	V	J	C	N	T	M
D	I	S	A	J	M	W	D	K	W	G	D	R	F	E
C	O	B	E	K	N	X	O	D	E	I	M	R	M	T

2. Descubriendo tesoros bíblicos

En la lección estudiamos cómo Jesús nos dice que NO debemos tener miedo. Busca los siguientes versículos y encuentra las razones que se nos da en la Biblia por las que no debemos tener miedo a pesar de las circunstancias que nos rodean.

Versículo	¿Por qué no debo tener miedo?
Josué 1:9	
Isaías 41:3	
1 Pedro 5:7	
2 Timoteo 1:7	
Salmo 34:4	
Salmo 27:1	
Hebreos 16:6	
Juan 14:27	

3. Aplicando a mi vida.

Lee las noticias que más adelante se te presentan y responde con tus palabras ¿Qué sentimientos o sensaciones te provoca leer esta noticia? por ejemplo: bienestar, miedo, preocupación, seguridad, etc... y explica también por qué la noticia te hizo sentir así.

En la sección de “Hoy decido que, de ahora en adelante, yo:”, escribe la decisión que tu tomes respecto a este tipo de noticias, qué harás cuando escuches, veas o leas una noticia similar y explica también el porqué de tu decisión.

Y antes de que leas estas noticias, te invito a que coloques en tu mente y corazón el filtro de Filipenses 4:8 *“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.”*



Tome medidas para protegerse

Límpiese las manos con frecuencia

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público.



Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.

Mantenga una distancia entre usted y las otras personas si el COVID-19 se está propagando en su comunidad.



Tome medidas para proteger a los demás

Quédese en casa si está enfermo

Quédese en casa si está enfermo, excepto para conseguir atención médica.



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, o use la parte interna del codo.

Bote los pañuelos desechables que haya usado a la basura.

De inmediato, lávese las manos con agua y jabón.



Si está enfermo: Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), debe hacer todo lo posible por cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar

Si NO está enfermo: No necesita usar una mascarilla a menos que esté cuidando a alguien que está enfermo (y que no puede usar una). Es posible que las mascarillas empiecen a escasear y deberían reservarse para los cuidadores.

¿Qué sentimientos o sensaciones te provoca leer esta noticia?

¿Por qué?

Hoy decido que, de ahora en adelante, yo:

¿Por qué?



México se encuentra en la Fase 2 de la pandemia de coronavirus; sin embargo, el subsecretario de salud, Hugo López-Gatell alertó que el país entrará en Fase 3, por lo que es importante reforzar la sana distancia entre la población. En tanto, el presidente López Obrador hizo un llamado a la ONU, durante su participación en la reunión virtual del G20, a intervenir "para que se garantice a todos los pueblos y países el igual acceso a medicamentos y equipos que por la emergencia están siendo acaparados por los que tienen más posibilidad económica".

¿Qué sentimientos o sensaciones te provoca leer esta noticia?

¿Por qué?

Hoy decido que, de ahora en adelante, yo:

¿Por qué?



Estados Unidos alcanza más de 101.000 casos reportados de coronavirus

Hay al menos 101.295 casos reportados de coronavirus en Estados Unidos, según el recuento de CNN Health sobre los contagios detectados y evaluados a través de los sistemas de salud pública del país.

Al menos 1.589 personas han fallecido en EE.UU. debido al coronavirus.

Solo este viernes hubo al menos 402 nuevas defunciones reportadas. Es la mayor cantidad de fallecimientos registrados en Estados Unidos en un solo día. El segundo día con la cifra más alta fue este jueves con 253.

El total de casos incluye casos de los 50 estados, el Distrito de Columbia y otros territorios de EE.UU., así como todos los casos repatriados.

¿Qué sentimientos o sensaciones te provoca leer esta noticia?

¿Por qué?

Hoy decido que, de ahora en adelante, yo:

¿Por qué?



Para hacer frente a la cuarentena, un periodo de aislamiento social, te compartimos una lista de cosas que puedes hacer en casa para no aburrirte.

1. Arreglas tus útiles. Lava tu mochila, sácale punta a tus lápices y colores, forra tus libros, decora tus libretas y ten todo listo para el regreso a clases.

2. Haz ejercicio en tu casa, puede ser en el patio o en un espacio donde te permita estirar tus pies y tus brazos. Después has varias repeticiones de pequeñas lagartijas, sentadillas, saltos, secuencias de movimientos y compite con algún integrante de tu familia para ver quién aguanta más repeticiones.

3. Lee un libro. Puedes escoger algún libro que te llame la atención, una historia emocionante, una novela o un libro de cuentos. Todos aquellos libros que despierten tu imaginación. No todo es televisión ni videojuegos.

4. Comunícate a tus amigos vía llamada telefónica y con la supervisión de tus papás, así sabrás cómo se encuentran y no perderás el contacto con ellos.

5. Has limpieza de tu cuarto. Arregla todo lo que esté fuera de su lugar, deshecha todo lo que ya no uses y ponlo en el lugar designado para la basura o si está en buen estado, puedes armar un bonito regalo para alguien que realmente lo ocupe y necesite.

¿Qué sentimientos o sensaciones te provoca leer esta noticia?

¿Por qué?

Hoy decido que, de ahora en adelante, yo:

¿Por qué?

6. Reacomoda tu cuarto. Puedes hacer dibujos y pegarlos en las paredes, hacer manualidades y colgarlas en tus puertas, mover un mueble de lugar para que tu cuarto tenga una dinámica diferente.
7. Cocina. Es momento de que papá o mamá te enseñen un poco de cocina. Si tienes la edad y madurez suficiente ya puedes conocer algunos conceptos básicos de cocina y saber procesos básicos para preparar alimentos. No manipules objetos o sustancias que puedan dañarte.
8. Juega con tus mascotas si es que las tienes, sobre todo si casi no te ven.
9. De vez en cuando puedes ver una película o una caricatura divertida, sólo no hagas de esto un hábito durante todo lo que dura esta cuarentena. Tu mente, tus ojos y tu sillón te lo agradecerán.
10. No dejes de fortalecer y ejercitar tu mente. No acostumbres a tu mente sólo a entretenerla, puedes ponerla a prueba con retos matemáticos, velocidad y comprensión de lecturas, memoramas, rompecabezas, distinguiendo instrumentos, etc...
11. Ocupa la noche para dormir profundamente. El descanso renueva tu sistema inmunológico y te dará buena actitud y energía para el siguiente día.

4. Tiempo en familia

Juntos busquen y lean la cita de Juan 16:33; una vez que lo hayan leído, deberán usar su imaginación y creatividad para realizar una manualidad con el versículo escrito en ella, puede ser un cartel, un separador, una tarjeta, etc. Cada integrante de la familia debe participar pues al finalizar cada uno compartirá su manualidad y podrán intercambiarla con otro miembro de su familia.

Colócalas en diferentes puntos de tu casa, en lugares visibles, así recordarás todo el tiempo que Dios es más grande y fuerte que cualquier circunstancia o problema que enfrentemos.

Materiales sugeridos:

- Colores
- Plumones
- Lápices o plumas
- Tijeras
- Pritt
- Hojas de colores
- Cartulina/rotafolio

