Chica Verdadera

Devocionales Diarios



DEVOCIONALES

JUNIO 2022

DANNAH GRESH,
EL EQUIPO DE CHICA VERDADERA,
Y OTRAS PERSONAS QUE AMAMOS.

Completamente Obsesionada

¿Y por qué preocuparse por la ropa? Miren cómo crecen los lirios del campo. No trabajan ni cosen su ropa; sin embargo, ni Salomón con toda su gloria se vistió tan hermoso como ellos.
Mateo 6:28-29

Muchas chicas -algunas desde los cinco años- están realmente obsesionadas con su apariencia. Conozco mujeres que se ejercitan todo el día porque no son felices a menos que su cuerpo se vea de cierta manera. Incluso he llorado con pequeñitas que tienen tanto miedo de ganar peso que no comen nada.

¡Tiempo de preguntas! Responde algunas preguntas para saber si tú corres peligro de estar "¡completamente obsesionada!":

- ★ ¿Tu deseo de vestir el atuendo perfecto te impide llegar a tiempo?
- ★ ¿Miras tu reflejo en cada superficie brillante?
- ★ ¿Solo quieres ropa de cierta tienda porque crees que eso te hace ser genial?

Si tu respuesta fue "sí" a la mayoría o a todas estas preguntas, realmente deberías considerar hablar con alguien que pueda ayudarte a tener una mejor perspectiva de tu belleza y valor.

¡Tu cuerpo te fue dado para glorificar a Dios! ¡La Biblia dice que el Espíritu Santo vive en tu cuerpo y en mi cuerpo (1 Corintios 6:19)! Entonces, ya que eso es cierto, debemos hacer nuestro mejor esfuerzo para cuidar de él y ser agradecidas por el cuerpo que se nos ha dado, ¿no lo crees?

PASO DE ACCIÓN: Usa tu diario para responder esta pregunta: ¿Estoy completamente obsesionada con cómo me veo? Si la respuesta es sí, comparte lo que escribiste con tu mamá o tu abuela.

El devocional de hoy es un extracto de The One Year Mother/Daughter Devo, *escrito por DANNA GRESH con la ayuda de JANET MYLIN. Adquiere un ejemplar en mytruegirl.com.*

Una Sorpresa en el Interior

Miren más allá de la superficie, para poder juzgar correctamente.
Juan 7:24

¡Me encantan los dulces y me considero una experta en ellos! Así que puedes imaginarte mi emoción cuando en una ocasión estaba en casa de una amiga con un dulce Zotz. ¡Nunca los había probado!

Una divertida envoltura ocultaba el maravilloso caramelo rojo. ¡Se veía genial! Pero había un secreto que mi amiga olvidó mencionar antes de que yo lo probara. Mientras se deshacía el duro caramelo, ¡su centro ácido y burbujeante me tomó por sorpresa! Mis ojos se humedecieron, mi lengua ardió y las mejillas se pegaron a mis dientes. Fue ho-rri-ble.

Yo supuse que el dulce sería bueno en el interior porque se veía fantástico por fuera. ¡Vaya que estaba equivocada!

Aunque solo es un dulce y a algunas personas les gustan las cosas ácidas, los Zotz me recuerdan la Verdad de este versículo. Nosotros a menudo nos enfocamos en la apariencia externa de las personas y las cosas, pero Dios ve el corazón. Él puede ver a través del exterior y el centro de todo y de todos.

Tratar de perfeccionar nuestra apariencia no es tan importante como el trabajo que Dios nos llama a hacer en nuestro corazón. Dios ve quiénes somos realmente y desea cambiar nuestro corazón para ser más como Él.

PASO DE ACCIÓN: Usa tu diario para dibujar un gran corazón. Dentro de él, escribe el tipo de cosas que Jesús querría que tuvieras hoy dentro de tu corazón, como bondad, amor y gozo.

STACI RUDOLPH es maestra guía de True Girl *y le encanta ver a las chicas crecer en su relación personal con Cristo. Le gusta la comida picante y escribe hermosas canciones.*
puralibertad.org

La Mejor Transformación

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

¿Alguna vez has conocido a alguien y, mientras más lo conoces, se vuelve más lindo o menos lindo? Eso pasa porque lo que hay en el exterior es un reflejo de lo que hay en el interior. Alguien que tiene un "feo" corazón se vuelve menos lindo por fuera. La belleza verdadera viene del interior. Si somos honestas, preferimos estar rodeadas de personas que son alegres, felices, y nos ayudan a sentirnos de la misma manera.

Jesús sabe hacer que las personas se vean lo mejor posible. ¡Él logra la mejor transformación completa que cualquiera puede tener!

Nuestro versículo de hoy dice que el Señor mira el corazón, y ahí es exactamente donde ocurre Su transformación. Él no se enfoca en el cabello o el maquillaje; en cambio, pone Sus manos a trabajar cambiando corazones y trayendo paz y gozo. Cuando Jesús ha transformado a una persona, brilla de una manera más hermosa que nunca.

¿Necesitas que Jesús te haga una transformación completa? Quizás tienes problemas con ser buena con otros o tal vez tienes dificultad para ser amable contigo misma. Cuando Jesús te hace una transformación completa, te ayuda a ser la chica que Dios te creó para ser… empezando con tu corazón.

PASO DE ACCIÓN: ¡Es tiempo de una transformación completa! Esta transformación se logra con tu Biblia y un tiempo diario de oración. Escribe una oración usando nuestro versículo de hoy. Dale gracias al Señor por no ver las cosas como nosotros las vemos y pídele que te regale una de Sus maravillosas transformaciones.

COURTNEY BELLE BULLARD es la fundadora de The Pearl House. *Quiere que todas las chicas, sin importar dónde vivan, ¡sepan cuánto las ama Dios! Le encantan los cachorritos y mirar con sus hijas el show de TV* Kids Baking Championship. *thepearlhouse.org*

Solo un "Pequeño" Pecado de Compras

Los que siguen el buen camino temen al Señor;
los que van por mal camino lo desprecian.
Proverbios 14:2

Tenía una semana para encontrar tres atuendos que usaría en una sesión de fotos para un libro que escribí y, la noche previa, aún estaba buscando frenéticamente algo que ponerme sobre un vestido.

Diez minutos antes de que cerrara la plaza, la vi: una chaqueta de jean. "¡No importa!", pensé. "¡Cuesta 118 dólares!" Pero entonces decidí que podía esconderle las etiquetas, usarla por unos minutos para mi sesión de fotos y después regresarla. Revisé detenidamente la política de devolución antes de comprarla.

Sin embargo, después de pagar, me dió cargo de conciencia, y eso no era agradable. Ahí fue cuando rápidamente entendí: Esta lucha era un regalo. Le había pedido a Dios que me ayudara a aprender más acerca del "temor del Señor". Cuando tenemos temor de Dios, tomamos decisiones que le agradan a Él y evitamos aquellas que no.

Esa noche di vueltas y vueltas tratando de decidir qué hacer. Al día siguiente, conduje por la ruta de siempre hacia la plaza para devolver la chaqueta.

Con la ayuda de Dios, unos minutos después encontré otra chaqueta de jean por 35 dólares. Luego me fui directamente a la sesión, donde pude sonreír sin una pizca de culpa.

PASO DE ACCIÓN: ¿Sabes que significa "temer a Dios"? Escribe de eso en tu diario de oración. Luego comparte lo que escribiste con tu mamá y oren juntas para tener un mayor temor del Señor.

PAULA MARSTELLER es una autora. Checa la fotografía que eligió de esta sesión de fotos al reverso de su libro, Confessions of a Boy-Crazy Girl. *PaulaWrites.com*

Muy Generosa

Da al pobre con generosidad, no de mala gana,
porque el Señor tu Dios te bendecirá en todo lo que hagas
Deuteronomio 15:10

¿Alguna vez has viajado fuera de tu país? Mi familia vive en San Diego y no nos toma mucho tiempo viajar a otro país. Solo tenemos que conducir alrededor de veinte minutos hacia el sur ¡y estamos en Tijuana, México!

Supimos de un orfanato cristiano y comenzamos a visitarlo una vez al mes para enseñarles inglés a los chicos de ahí. Una mujer llamada Elizabeth vive allí con su esposo, cuidando de cada una de las necesidades de los chicos. Hay una docena de ellos; ¿puedes imaginarte lo que es lavar la ropa de doce chicos cada semana? ¿Alimentar a doce chicos cada día? ¡Guau, eso es mucho trabajo!

Elizabeth lo hace con gozo y siempre sonríe cuando vamos de visita. Su generosidad la hace hermosa. Cuando das tu tiempo para servir a otros y eres generosa al compartir lo que tienes, eso te hace hermosa.

No tienes que abordar un avión o viajar a un lugar lejano para ser generosa. Puede haber alguien en tu vecindario que necesite tu amistad. Tal vez puedes ahorrar dinero para darlo a algún misionero que trabaja con niños en un país pobre. Cuando eres generosa con tu tiempo, tus talentos o tu dinero, Dios te bendice.

PASO DE ACCIÓN: Piensa en la última vez que hiciste algo bueno y generoso para bendecir a otra persona. ¿Qué hiciste? ¿Qué acto de generosidad puedes hacer por alguien esta semana?

ARLENE PELLICANE es una conferencista, anfitriona del podcast Happy Home *y autora de varios libros. Vive en San Diego con su esposo James, sus tres hijos y su perrito. ArlenePellicane.com*

Atrévete a Comparar

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

"Siempre habrá chicas que son más bonitas que tú", me dijo una amiga, y fue una de las mejores y peores cosas que alguien me ha dicho jamás. Yo no quería creerlo, pero sabía que era la verdad. A dondequiera que voy, hay chicas más bonitas, más inteligentes, más fuertes y más amigables que yo. Y cuando me comparo con ellas, me deprimo.

Pero tengo una sorpresa para ti: Dios nos dio el regalo de las comparaciones para ayudarnos, no para lastimarnos. ¿Cómo ayudan las comparaciones?

Podemos compararnos con Dios y ver cuán santo es Él y cuán pecadoras somos nosotras. Podemos ver nuestra necesidad de Jesús ¡y valorar Su regalo de gracia y salvación!

También nos podemos comparar con otras chicas y apreciar cómo las hizo Dios. Podemos aprender de otras chicas que aman a Jesús, estudian Su Palabra ¡y brillan con Su luz!

Asimismo, las comparaciones nos ayudan a aprender a tener contentamiento con la belleza, inteligencia y personalidad que Dios nos dio. ¡El contentamiento es un superpoder que glorifica a Dios!

Entonces, mírate bien en un espejo y observa lo única, inteligente, hermosa y amada que eres. Con Jesús, puedes "atreverte a comparar" y descubrir que puedes tener contentamiento siendo tú.

PASO DE ACCIÓN: Canta junto a tu grupo de adoración favorito mientras le agradeces a Dios por darte el regalo de Jesús y el poder del contentamiento.

LAURA BOOZ es esposa, mamá, escritora y maestra. En su preadolescencia, fue miembro de un equipo de natación, patinaba sobre ruedas y le encantaba aprender cosas. Escucha su podcast, Expect Something Beautiful. *LauraBooz.com*

Sentimientos vs. Realidad

Entonces Dios miró todo lo que había hecho, ¡y vio que era muy bueno! Y pasó la tarde y llegó la mañana, así se cumplió el sexto día.
Génesis 1:31

¿Cómo te sientes hoy? ¿Hermosa o aburrida? Los sentimientos son poderosos, pero no son hechos. Es importante cómo te sientes, pero tus sentimientos no siempre son verdaderos.

Los hechos sí son verdaderos y este es un hecho súper importante: Dios miró todo lo que había hecho y dijo que era "muy bueno". No solo bueno, muy bueno. Y no sólo lo que hizo el lunes o el martes, sino que todo lo que había hecho era muy bueno. El babuino es bueno, las bacterias son buenas, el bambú es bueno. (¡Y solo estoy mencionando algunas "b"!)

Pienso que este versículo no solo incluye las cosas que Él hizo antes de que lo dijera, sino también aquello que Él planeó hacer en el futuro… ¡como tú y yo!

Dios te hizo. ¡Eso te hace muy buena! Deja que este hecho les diga a tus sentimientos cuál es la verdad.

PASO DE ACCIÓN: Toma tu diario y copia Génesis 1:31. Escribe una lista de todas las cosas sobre ti que son "muy buenas".

El devocional de hoy es un extracto de True Girl Mother/Daughter Devos, *escrito por DANNAH GRESH. Adquiere un ejemplar en mytruegirl.com*

Consejos de Belleza del Siglo XVIII

El encanto es engañoso, y la belleza no perdura,
pero la mujer que teme al Señor será sumamente alabada.
Proverbios 31:30

¿Sabías que en el siglo XVIII, las damas usaban pintura de plomo como maquillaje? (Nota: Ahora sabemos que la pintura de plomo es tan peligrosa que puede matar a las personas. Mataba a las personas que lo usaban en aquel entonces, pero nadie se dio cuenta en ese tiempo).

Las damas del siglo XVIII también usaban enormes pelucas. Algunas veces se encontraban roedores e insectos atrapados en ellas. (Nota: ¡No es recomendable poner ratones en tu pelo! A las mujeres de aquel entonces tampoco les importaba).

Además, en el siglo XVIII, esas pelucas no podían ser sencillas. Las mujeres les agregaban flores, listones ¡y hasta frutas! (Nota: Las frutas podridas y las flores de dulce aroma probablemente atraían a los roedores e insectos).

La belleza ha cambiado mucho desde entonces, ¿verdad? Pegúntale a tu mamá cómo eran las cosas cuando ella era más joven. ¿Cómo se peinaban las mujeres? ¿Cuál era el estilo de la ropa y el maquillaje que usaban?

Lo que se considera hermoso ahora posiblemente no se considere bonito en veinte años. La moda y el estilo cambian constantemente… excepto en un área.

Una chica que ama a Jesús siempre es atractiva. Un corazón que quiere agradar a Dios nunca pasa de moda. Tratar a las personas con amabilidad y respeto siempre te hará ganar amigos sin importar cuán de moda esté tu ropa.

PASO DE ACCIÓN: Pídele a Dios que te ayude a mantener la perspectiva correcta en temas de belleza y estilo. No sólo respecto de cómo te miras a ti misma, sino de cómo ves a los demás.

ERIKA VANHAITSMA es una esposa y madre que educa a sus cinco hijos en casa. Le encanta hacer de la Biblia una realidad en su vida diaria al entender su cultura. Dirige un podcast llamado The Context and Color of the Bible. *ErikaVanhaitsma.com*

Reflejos de Dios

Así que Dios creó a los seres humanos a su propia imagen.
A imagen de Dios los creó; hombre y mujer los creó.
Génesis 1:27

Toda mi vida había querido tener el cabello rizo, muy rizado. No te podría decir cuántas noches dormí incómoda con rolos para amanecer con una cabellera rizada. Sin embargo, tengo el cabello marrón y bien liso.

A veces deseamos ser diferentes, o comenzamos a pensar que la manera en que somos no es suficientemente buena. ¡Pero eso no es lo que nos dice la Biblia! Se nos dice que no solo fuimos creadas de manera admirable y maravillosa (Salmo 139:14), sino que ¡fuimos hechas a imagen de Dios! Esto no se refiere a nuestra apariencia física, sino a que tenemos características de Dios en nosotras. Fuimos creadas para reflejarlo a Él.

Solo los seres humanos fuimos creados a imagen de Dios. No los animales ni las plantas, ni siquiera los ángeles. ¡Solamente nosotros!

La próxima vez que comiences a compararte con alguien o pienses que no eres suficiente, recuerda que Dios te hizo a Su imagen. Es el mismo Dios que habló y creó maravillosamente el universo para que fuera un reflejo de Él. ¡Eso es más que suficiente!

PASO DE ACCIÓN: ¿Cómo reflejas a Dios? Haz una lista de algunos de los atributos de Dios (como amor, misericordia y compasión). ¿Muestras esas mismas cualidades en tu vida?

AMBER PIKE es la editora de la revista KidzMatter, *autora, líder de ministerio de niños ¡y una mamá cuya pasión es ver a los niños amar la Palabra de Dios y caminar con Él! AmberPike.org.*

Belleza Radiante

Los que buscan su ayuda estarán radiantes de alegría; ninguna sombra de vergüenza les oscurecerá el rostro.
Salmo 34:5

Me gustaría que algún día pudieras visitar mi granja. Napoleón sería una de las hermosas criaturas que te presentaría. Es un pavo real de la India y simplemente no hay forma de describir su color, a menos que lo veas bien de cerca, en especial su pecho y cuello azul.

El color tiene vida en sí mismo. Es casi como si estuviera activo e irradiara color hacia ti. Eso es porque, debajo de la superficie del azul, hay trenzas de colores más profundos. Lo que está debajo de su capa superficial de plumas crea un tipo de luz perlada. Es radiante.

La palabra radiante significa "que emite luz; brillante o resplandeciente". La Biblia dice que ese es el tipo de belleza que tú y yo podemos tener. Así como mi pavo real, este resplandor tiene poco que ver con el color de nuestra piel, cabello u ojos. Es algo mucho más profundo que esas cosas; viene desde adentro de nosotras. Cuando vemos a Jesús como nuestra ayuda, las cosas profundas que Él planta en nosotros producen ese resplandor.

¿Conoces a alguien así? Yo sí. ¡Mi mamá! Ella brilla de gozo porque tiene a Jesús como su ayuda.

PASO DE ACCIÓN: ¿A quién conoces así, como mi mamá? Ve donde esa persona que irradia el gozo de Jesús a través de ella.

DANNAH GRESH es la fundadora de True Girl *y le encanta ver a las chicas aprender a amar su Biblia. Vive en una granja con 20 animales.*
puralibertad.org

Cuando Tengo Miedo

Pero cuando tenga miedo,
en ti pondré mi confianza.
Salmo 56:3

Nuestra familia se ha mudado de casa muchas veces, incluso a otros países, como China. Con cada cambio de domicilio, mi hija Kelly sentía temor de tener que hacer nuevos amigos, especialmente cuando estaba en la escuela primaria. Hacer amigos a esa edad es difícil, incluso cuando no eres la chica nueva que luce diferente a la mayoría de los chicos en tu clase. Cuando estábamos en otros países, algunas veces se burlaban de Kelly por su apariencia, porque ella era diferente a las otras chicas.

Un versículo de la Biblia realmente ayudó a mi hija a no sentir tanto temor o a no sentirse tan sola. Lo leyó tanto que hasta lo memorizó:

¡Sé fuerte y valiente! No tengas miedo ni te desanimes, porque el Señor tu Dios está contigo dondequiera que vayas. Josué 1:9

Aunque ese versículo se escribió por primera vez hace miles de años para Josué y el pueblo al que él servía, también le ayudó a Kelly a recordar que Dios estaba con ella cuando iba a una nueva escuela en su primer día de clases. Él estaba con ella cuando intentaba hacer nuevas amigas o cuando extrañaba a sus antiguos amigos. Saber que Dios estaba con ella la hizo sentir fuerte y valiente, aun en los días de miedo y soledad.

PASO DE ACCIÓN: Leer la Palabra de Dios te puede ayudar a no sentir miedo y soledad. En los siguientes cinco días, trata de leer estos versículos y ver cómo la Palabra de Dios nos da fortaleza: Salmo 27:1, Salmo 34:4, Salmo 46:1, Salmo 56:3-4 y Salmo 16:1.

A JUDY DUNAGAN le encantan las historias sobre Jesús desde que era pequeña. Ahora escribe en JudyDunagan.com y trabaja para Moody Publishers *en la búsqueda de nuevos libros y autores.*

Jesús Primero

Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten.
Mateo 6:33

Cuando tenía como trece años, quería ayudar en un ministerio enseñando a los niños acerca de Jesús. No tenía la edad suficiente, pero me dejaron ayudar como voluntaria. Ese mismo verano, muchos de mis amigos se iban a la playa todos los días. Yo me sentía un poco excluida, pero seguía creyendo que debía continuar buscando "el reino de Dios por encima de todo lo demás".

Entonces sucedió lo más sorprendente: obtuve una beca para el campamento cristiano más maravilloso que había cerca de Pittsburgh. Pude ir a explorar cavernas, escalar muros y montar a caballo. También probé la arquería, la defensa personal, la fabricación de velas y todo tipo de cosas. ¡Fue tan increíble! Dios siempre nos impresiona cuando buscamos primero Su reino.

¿Cómo quiere Dios que busques Su reino? ¿Quiere que hagas un estudio bíblico o que seas voluntaria en tu iglesia? ¿Está pidiéndote que ayudes en tu casa o que memorices versículos? Invierte en eso y observa cómo te bendice.

PASO DE ACCIÓN: ¿Cómo quiere Dios que busques Su reino? ¿Qué es "todo lo demás" que quieres? Escribe de ello en tu diario.

El devocional de hoy es un extracto del libro 8 Citas Fabulosas para Madres e Hijas: Cómo hablar acerca de la Verdadera Belleza, Moda Genial y… ¡Modestia!, *de DANNAH GRESH. Adquiere un ejemplar en puralibertad.org.*

Recibe Nuevas Fuerzas

Él da poder a los indefensos y fortaleza a los débiles. Hasta los jóvenes se debilitan y se cansan, y los hombres jóvenes caen exhaustos. En cambio, los que confían en el Señor encontrarán nuevas fuerzas; volarán alto, como con alas de águila. Correrán y no se cansarán; caminarán y no desmayarán.

Isaías 40:29-31

Mi esposo y yo queríamos que nuestras hijas aprendieran defensa personal y escogimos un arte marcial llamado jiu-jitsu brasileño. El método de entrenamiento enseña que una persona más pequeña y más débil puede defenderse con éxito ante un oponente más grande, más fuerte y más pesado. Este arte marcial entrena el cuerpo y la mente para aventajar al oponente, superar la situación y no cansarse.

El pueblo de Dios se sintió débil e impotente cuando estaba en el exilio. Eso pasó porque habían sido sacados de sus casas y forzados a vivir en una tierra extranjera. Ellos se rebelaron contra Dios y fueron vencidos por un adversario más fuerte a causa de su pecado. Pero Dios, en Su misericordia, prometió rescatarlos y redimirlos, y no por medio de la fuerza o la habilidad de ellos, sino por medio de Su poder, misericordia y amor hacia ellos.

Cuando te sientas débil, incapaz y exhausta, Dios tiene buenas noticias para ti. Romanos 5:6 dice: "Cuando éramos totalmente incapaces de salvarnos, Cristo vino en el momento preciso y murió por nosotros, pecadores". ¡Guau! Su poder en la resurrección te da la fuerza para vencer las batallas más difíciles. Recuerda, ¡tu identidad y poder vienen de Jesús!

PASO DE ACCIÓN: Pretende ser un águila que remonta el vuelo y sobrevuela el lugar donde estás ¡agradeciendo a Dios por esa nueva fortaleza por medio de Jesús! Para aprender más acerca de tu identidad y poder en Cristo, lee Colosenses 2.

JODY TOKEN es la entrenadora y fundadora de The Great Flip, una plataforma en línea de defensa personal, seguridad y empoderamiento lleno de fe, para chicas de seis años en adelante. thegreatflip.com

Un Corazón Como el de Jesús

Ustedes tienen que vestirse de tierna compasión, bondad, humildad, gentileza y paciencia.
Colosenses 3:12b

Cuando tenía diez años, me molestaban porque usaba zapatos de aspecto gracioso debido a que tenía un problema en la espalda. Incluso algunas chicas que habían sido alguna vez mis amigas cercanas se burlaban de mí; ya no querían que nadie las viera conmigo.

Un día le conté a mi mamá y me puse a llorar. Fue difícil para ella escucharlo porque me amaba mucho, pero recuerdo que me dijo algo acerca de Jesús que yo ya había olvidado.

Mi mamá me dijo que cuando Jesús vivió en esta tierra, es muy probable que lo hayan molestado cuando era niño. También me dijo: "Judy, creo que todo esto un día te convertirá en alguien más bondadoso hacia los otros chicos que son acosados y maltratados. Tú sabes cómo se sienten y tu corazón será más comprensivo y compasivo hacia ellos. Eso es una verdadera belleza".

Ella tuvo razón. Yo usé esos zapatos solo un año, pero ese tiempo difícil en mi vida me ayudó a preocuparme más por otros chicos que recibían burlas. Y eso me ayudó a entender lo que significa ser bondadosa con los demás, así como es Jesús.

PASO DE ACCIÓN: Si tú recibes burlas o maltratos, díselo a un adulto de confianza que pueda ayudarte. Y recuerda que Jesús quiere que hables con Él y le digas cómo te sientes. Si ves a otros chicos en la misma situación, trata de hacer algo y de mostrarles bondad.

A JUDY DUNAGAN le encantan las historias sobre Jesús desde que era pequeña. Ahora escribe en JudyDunagan.com y trabaja para Moody Publishers *en la búsqueda de nuevos libros y autores.*

Portarse Mal

Pues somos la obra maestra de Dios. Él nos creó de nuevo en Cristo Jesús, a fin de que hagamos las cosas buenas que preparó para nosotros tiempo atrás.
Efesios 2:10

Cuando mi hija Charlotte tenía tres años, "se portaba mal" si no tenía toda la atención o si se enojaba por algo. ¿A qué me refiero? A que ella se comportaba mal y gritaba para obtener la atención que quería.

Cuando eso sucedía, me ponía de rodillas y colocaba mis manos en sus hombros, la veía directo a los ojos y le decía: "No te estás portando de la manera que Dios te describe. Yo quiero a la verdadera Charlotte. ¿En dónde está ella hoy?"

Dios dice que Charlotte es una obra maestra. Y eso eres tú. ¡Todos somos obras de arte! ¡Tú eres Su creación!

Pero ¿alguna vez has tenido un día en el cual no te comportas de la manera en que Dios te describe en la Biblia? Casi siempre, la manera en que nos comportamos refleja lo que está pasando dentro de nosotros. La manera en que nos comportamos, la forma en que tratamos a los demás con nuestras acciones y palabras, y las decisiones que tomamos son un reflejo de lo que ocurre en nuestro corazón.

¿Cómo está tu corazón? ¿Lo estás cuidando? ¿Estás pasando tiempo con Jesús, el Único que te ama, te ve, te conoce y te anima? La verdadera belleza viene del interior y es el resultado de qué tan bien estemos cuidando nuestro corazón.

PASO DE ACCIÓN: La próxima vez que estés "portándote mal", pregúntate: ¿Tengo hambre, estoy enojada, me siento sola o estoy cansada? ¿Estoy pasando tiempo con Dios y creyendo lo que dice? Si identificas por qué te estás portando mal, podrás cambiar tus acciones.

COURTNEY BELLE BULLARD es la fundadora de The Pearl House. *Quiere que todas las chicas, sin importar dónde vivan, ¡sepan cuánto las ama Dios! Le encantan los cachorritos y mirar con sus hijas el show de TV* Kids Baking Championship. *thepearlhouse.org*

¡Ponte la Armadura!

Pónganse toda la armadura de Dios para poder mantenerse firmes contra todas las estrategias del diablo.
Efesios 6:11

En mi secundaria, lo más genial que podías tener era una chaqueta North Face. Las chicas a la moda se paseaban en sus chaquetas y no te hablaban a menos que estuvieras en "El Club North Face".

Cada vez que íbamos al centro comercial, le rogaba a mi mamá que me comprara una. Cuando no lo hacía, me ponía de mal humor y era irrespetuosa. Lo que quería usar en el exterior ¡estaba afectando negativamente mi actitud interior!

Una vez que superaba mi actitud, me daba cuenta de lo tonta que era toda la situación. Estaba tan preocupada por esa etiqueta de North Face ¡que me olvidaba de preocuparme por las cosas que Dios quería que me pusiera! Efesios 6 habla de la importancia de usar cosas como la verdad, la justicia, la paz y la fe. Mi lucha por una chaqueta no me estaba ayudando a ponerme ninguna de esas cualidades.

Mi mamá sabía más. No tenía nada en contra de la ropa linda, pero ella quería que me diera cuenta de que no debía presionarme para ser amiga de un grupo dispuesto a excluir a las personas por algo tan insignificante como una chaqueta. La próxima vez que te estés preparando para un viaje al centro comercial, ¡recuerda ponerte primero la armadura de Dios!

PASO DE ACCIÓN: Abre tu Biblia y lee la descripción completa de la armadura de Dios en Efesios 6. Luego, toma tu diario y dibuja el atuendo de tus sueños. ¡e incluye cada pieza de la armadura!

AUBREY BRUSH es la Gerente de Marca en True Girl *¡y le encanta leer las historias de libertad que nos comparten las chicas que participan en nuestros estudios bíblicos en línea! puralibertad.org*

Brillando desde Adentro

En cambio, la clase de fruto que el Espíritu Santo produce en nuestra vida es: amor, alegría, paz, paciencia, gentileza, bondad, fidelidad, humildad y control propio. ¡No existen leyes contra esas cosas!

Gálatas 5:22-23

Imagina a una niña girando y bailando a la luz del sol. El sol resplandece a través de su cabello, haciéndolo brillar y cobrar vida. Ella es feliz y parece más hermosa que antes, pero ella no era tan hermosa antes. ¿Qué cambió?

No fue el exterior de la chica lo que cambió, sino quién era ella por dentro. Le había entregado su vida a Jesús y estaba dejando que Él la cambiara. Ahora se trataba mejor a sí misma y trataba mejor a los demás, y tenía el tipo de belleza que solo puede venir de Jesús: la verdadera belleza.

Jesús también puede darte verdadera belleza. La verdadera belleza tiene más que ver con lo que está adentro que con lo que está afuera. Si quieres saber si tienes esta clase de belleza, mira la lista de cualidades de Gálatas 5:22-23. Cuando tratas a los demás con amabilidad, les muestras el amor de Jesús. Cuando eres paciente y muestras misericordia, les recuerdas cómo Dios perdona nuestros pecados y es paciente con nosotros mientras trabajamos para pecar menos. Estas cosas son realmente hermosas.

PASO DE ACCIÓN: Saca tu diario y copia el verso de hoy de tu Biblia en la parte superior de la página. Debajo de él escribe: "Esta es la verdadera belleza". Luego, di una oración pidiéndole a Jesús que te dé la verdadera belleza.

ERICA PLEAU es una de las administradoras de la oficina de Pure Freedom y le apasiona ayudar a las chicas a darse cuenta de que son obras maestras creadas por Dios.
puralibertad.org

¡Una Invitación a la Transformación!

Pues, si escuchas la palabra pero no la obedeces, sería como ver tu cara en un espejo; te ves a ti mismo, luego te alejas y te olvidas cómo eres.
Santiago 1:23-24

Por la mañana, suelo levantarme en el último minuto y me miro rápido en el espejo para asegurarme de que mi cola de caballo no esté muy despeinada. Normalmente se ve bien hasta que entro a mi auto y me miro de nuevo al espejo. Ahí es cuando me pregunto: *¿Qué estaba mirando allá?* ¡Mi cola de caballo está más loca que nunca! Me doy cuenta de que no me tomé el tiempo de mirar de cerca en el espejo del baño; solo eché un vistazo y realmente no observé. Eso es casi como olvidar.

A veces pasa esto cuando estudiamos la Palabra de Dios. La leemos demasiado rápido sin realmente prestar atención. No miramos nuestra vida de cerca. No nos tomamos el tiempo para ajustar lo que vemos en nosotras cuando miramos en la Biblia. No cambiamos lo que necesita un ajuste en nuestra vida y, antes de darnos cuenta, lo hemos olvidado.

Cuando buscamos a Dios y leemos Su Palabra con atención, notamos Su Espíritu invitándonos a cambiar nuestras formas habituales de actuar para que reflejen el comportamiento de Jesús.

Permitir o no que el Espíritu Santo nos transforme es nuestra elección. Podemos leer versículo tras versículo sobre mostrar bondad y amor a los demás, pero si no cambiamos nuestro comportamiento, habremos perdido el blanco.

Tómate el tiempo para reconocer la invitación del Espíritu a cambiar tu corazón a diario. Elige aceptar el desafío.

PASO DE ACCIÓN: Pídele a Dios que te revele una cualidad que quiera cambiar en ti. Escríbelo en una nota adhesiva y pégala en tu espejo. Te ayudará a recordar lo que Él quiere hacer y te desafiará a aceptarlo.

STACI RUDOLPH es maestra guía de True Girl *y le encanta ver a las chicas crecer en su relación personal con Cristo. Le gusta la comida picante y escribe hermosas canciones.*
puralibertad.org

Hermosa Sumisión

No se interesen tanto por la belleza externa: los peinados extravagantes, las joyas costosas o la ropa elegante. En cambio, vístanse con la belleza interior, la que no se desvanece, la belleza de un espíritu tierno y sereno, que es tan precioso a los ojos de Dios.

1 Pedro 3:3-4

¿Dios no quiere que me maquille? ¿Debo donar mi ropa más linda a una tienda de segunda mano?

Difícilmente. Si lees los versículos que rodean a estos dos, te darás cuenta de que Pedro les está escribiendo a mujeres cuyos esposos no siguen a Jesús, y les pide que se sometan a ellos de forma dulce y silenciosa.

Genial. Entonces este pasaje no se aplica a mí, ¿verdad?

Nop, hay verdad aquí incluso para ti. Dios nos llama a todos a someternos o escuchar a las autoridades sobre nosotros. Entonces, ¿cómo puedes poner en práctica estos versos? Haz que el trabajo de tus padres sea lo más fácil posible. Trata a esa maestra extraña con respeto, incluso cuando tus compañeros quieran burlarse de ella. Sé amable y callada al responder a su liderazgo.

Este versículo nos dice que la verdadera belleza incluye la sumisión. Se nos invita a prestar atención no solo a nuestra apariencia, sino también a nuestro carácter, y específicamente a la forma en que respondemos a aquellos en autoridad sobre nosotros. ¿Respondes con tranquilidad y respeto? Si lo haces, ¡estás viviendo con verdadera belleza en toda tu vida!

(Dios no espera que nos sometamos a una autoridad abusiva. Si te sientes insegura en una relación, idíselo a un adulto para que puedas obtener ayuda!)

PASO DE ACCIÓN: Lee 1 Pedro 2:13-3:7 para comprender el contexto de este versículo por ti misma. Escribe un par de observaciones y compártelas con tu mamá o una amiga.

PAULA MARSTELLER vive con su esposo y sus dos hijos de ojos azules. Es autora de Confessions of a Boy-Crazy Girl: On Her Journey From Neediness to Freedom. *PaulaWrites.com*

Espejos Rotos

Además, Bezalel hizo el lavamanos y su base, ambos de bronce usando los espejos de bronce donados por las mujeres que servían a la entrada del tabernáculo.
Éxodo 38:8

Cuando los israelitas construyeron la casa de Dios conocida como el Tabernáculo, fue porque querían acercarse a Su presencia. Nada podía interponerse en el camino, ni siquiera sus espejos. Las mujeres los donaron para hacer un cuenco que sería parte de su experiencia de adoración. Aarón, el sacerdote, los partió en muchos pedazos para crear un cuenco en donde pudiera lavarse cuando entrara en el Tabernáculo.

Piensa en esto: estaban en el desierto sin ningún producto de belleza moderno, solo sus espejos. ¡Pudo haber sido su única pequeña comodidad o lujo! ¡Y los entregaron por más de Dios! Y no solo eso, fueron aplastados sin la esperanza de recuperarlos.

¡Necesitamos estar dispuestas a tener "espejos rotos" en nuestra vida para poder tener más de Dios! ¿A qué estarías dispuesta a renunciar si pudieras sentirte más cerca de Dios?

PASO DE ACCIÓN: Es posible que no te importe si tu espejo se rompe, pero ¿qué sería difícil para ti dejar ir? En tu diario, haz un dibujo de eso roto y dile a Dios que se lo ofreces a Él.

DANNAH GRESH es la fundadora de True Girl *y le encanta ver a las chicas aprender a amar su Biblia. Vive en una granja con 20 animales. puralibertad.org*

Tienes unos Pies Hermosos

¿Y cómo irá alguien a contarles sin ser enviado? Por eso, las Escrituras dicen: "¡Qué hermosos son los pies de los mensajeros que traen buenas noticias!"

Romanos 10:15

Cuando otras personas nos hacen un cumplido, suelen decir cosas como: "Tus ojos son preciosos", "Tienes una sonrisa muy bonita" o "¡Tu cabello es increíble!". Pero ¿alguien te ha dicho alguna vez lo mucho que le gustan tus... ¡pies!? En las pocas ocasiones en las que alguien me *ha* hecho un cumplido sobre mis pies, me encuentro a mí misma lanzando una mirada pícara en lugar de un cortés "Gracias".

En Romanos 10:15, Pablo está citando un versículo bíblico del Antiguo Testamento en Isaías 52:7. Quería animar a sus hermanos y hermanas en Cristo a compartir las "buenas noticias de paz y de salvación, ¡las noticias de que el Dios de Israel reina!". ¡Él quería que todo el mundo lo escuchara!

La mejor noticia que tú y yo podemos compartir es que tenemos libertad y perdón en Jesucristo. Hay esperanza y salvación eterna para todos los que crean. No importa lo bien que nos peinemos, cuán a la moda se vea nuestra ropa o lo perfectamente bien que nos apliquemos el brillo en los labios. Dios está buscando pies hermosos para ser ENVIADOS y que compartan el evangelio. Está buscando corazones valientes que no tengan miedo de hablarles a otros de Su amor inagotable hacia ellos.

PASO DE ACCIÓN: ¿Con quién puedes compartir el amor de Jesús? Cuanto más compartas con otros, más fácil se volverá. Pregúntale a Dios a quién quiere que le lleves el mensaje. Deja que tus hermosos pies lleven el mensaje a todos los que te rodean.

SARAH CODNER es maestra y le encanta ver cómo las historias bíblicas se hacen realidad en los niños pequeños. Le gusta hornear, el senderismo y las noches de juegos con sus amigos.

Que tu Corazón aviente Bondad como si fuera Confeti

El corazón contento alegra el rostro;
el corazón quebrantado destruye el espíritu.
Proverbios 15:13

¿Has visto alguna vez a una chica alegre entrar en una habitación? Te hace sentir muy contenta de repente, ¿no es verdad? Pero ¿alguna vez has visto llegar a alguien que está súper triste? De pronto sientes su dolor.

Bueno, hay veces que las circunstancias de la vida nos hacen felices, y eso es bueno. También hay momentos en los que ocurren cosas malas y está bien tener el corazón roto; parece lo correcto. Sin embargo, hay un secreto oculto en el versículo bíblico de hoy que quiero que veas para esos días que están "en el medio", los días que no son especialmente buenos ni especialmente malos, porque es en esos días cuando podemos elegir cómo nos vamos a presentar nosotras.

En Proverbios 15:13, la palabra *alegra* significa "adornar". Es una palabra elegante para "cubrir" o "vestir". Así como tú decides vestir un suéter o una camiseta, puedes decidir vestirte de felicidad y alegría. Cuando lo haces, puedes hacer que tu rostro luzca adornado, perfecto y agradable. ¡Y es divertido para los demás pasar tiempo contigo!

Quizá, en lugar de pasar tanto tiempo rizándonos el pelo y comprando la ropa más moderna, deberíamos trabajar en encontrar la Verdad en la Biblia que nos ayude a permanecer alegres y contentas, incluso en los días difíciles.

PASO DE ACCIÓN: Toma tu diario de oración y anota algunas razones por las que puedes elegir estar alegre y contenta hoy, y "¡pónlelas!".

LISA YABRA es maestra en nuestro equipo de Chica Verdadera. *Dos de sus cosas favoritas son la Biblia y las galletas con chispas de chocolate.*
puralibertad.org.

Poder Femenino vs. Poder de Dios

Pues todo lo puedo hacer por medio de Cristo, quien me da las fuerzas.
Filipenses 4:13

Cuando mi hija vio por primera vez este verso, ¡se emocionó por todas las posibilidades! Podría ganar el primer puesto en su carrera de atletismo o sobresalir en su examen de matemáticas. Pero, por mucho que se esforzó, no obtuvo el primer lugar y el examen de matemáticas fue más difícil de lo que esperaba. Se sintió agotada y derrotada.

¿Quién es la fuente de tu fuerza? ¿Tu poder femenino o el poder de Dios?

El poder de las chicas se rige por los resultados. La promesa es condicional. Si trabajas duro y ganas, obtienes el crédito. Si trabajas duro y fracasas, entonces te sientes como un fracaso. El poder femenino es un poder falso.

Sin embargo, el poder de Dios es incondicional e inagotable, y es un regalo de Jesús. Este versículo bíblico, escrito por el apóstol Pablo, promete a los seguidores de Cristo el poder de Jesús en *toda* circunstancia. Eso significa que, en los días malos, puedes estar bien. La fuerza de Cristo te empodera en cualquier situación, ya sea buena o mala. Si ganas, Él celebra contigo. Si pierdes, Dios te fortalece con Su consuelo y paz. El poder de Dios es un poder real.

Una chica puede hacer cualquier cosa, no por *quién* ella es o por lo mucho que intenta. Una chica puede hacer cualquier cosa por *Quién* está con ella, ¡y su nombre es Jesús!

PASO DE ACCIÓN: Escribe "Poder femenino" en un papel. Ahora rómpelo y tíralo a la basura. Luego, escribe el versículo de hoy y las cosas para las que necesitas fuerzas este día. ¡Agradece a Dios por Su poder en tu vida!

JODY TOKEN es la entrenadora y fundadora de The Great Flip, una plataforma en línea de defensa personal, seguridad y empoderamiento lleno de fe, para chicas de seis años en adelante. thegreatflip.com

Algunos Buenos Consejos

Consigue todo el consejo y la instrucción que puedas, para que seas sabio por el resto de tu vida.
Proverbios 19:20

Mi mamá creció en las montañas de Kentucky junto a siete hermanas y tres hermanos. Su papá trabajaba en las minas de carbón y su mamá se quedaba en casa con todos los niños. Siempre me gustó escuchar historias sobre cómo creció porque todo era muy diferente a mi vida.

Mi mamá tenía un montón de frases que decía todo el tiempo. Una de mis favoritas era: "Todo el mundo es diferente. Nadie es perfecto".

No estoy segura de si ella se dio cuenta en ese momento de lo sabia que era esa afirmación, pero me ha ayudado a superar muchas situaciones difíciles e incómodas con las personas. Aunque no creo que mi mamá fuera cristiana cuando lo dijo por primera vez, estaba diciendo que Dios hizo que todas las personas pensaran y actuaran diferente, y que todas las personas pecan, por lo que tenemos que extenderles gracia.

Estoy muy agradecida por toda la sabiduría que mi mamá, mi papá, mis pastores y mis maestros vertieron en mi vida mientras crecía, pero la fuente de toda la Verdad se encuentra en la Palabra de Dios. Y el libro de Proverbios, del que proviene el versículo de hoy, ¡está repleto de buenos consejos para nuestra vida diaria!

PASO DE ACCIÓN: Copia Proverbios 19:20 en una tarjeta y pégalo en el espejo de tu baño o en otro lugar donde lo veas todos los días. Haz que tu meta en la vida sea buscar la sabiduría.

AMY HARRIS es maestra de Inglés en la preparatoria Grace, un ministerio hermano de True Girl. *Es esposa y madre de cuatro chicos. Le encanta organizar gavetas y tomar largas siestas. graceprep.com*

¿Qué Llevas Puesto?

Está vestida de fortaleza y dignidad, y se ríe sin temor al futuro.
Cuando habla, sus palabras son sabias, y da órdenes con bondad.
Proverbios 31:25-26

¿Qué llevas puesto hoy? ¡Yo traigo mi camiseta favorita con un gallo! La compré cuando estuve en Hawái de vacaciones. (¿Sabías que hay un MONTÓN de pollos sueltos en Hawái?

La Biblia nos dice que hay un montón de cosas que se supone que debemos "vestir" o "ponernos", como fortaleza, dignidad, sabiduría y bondad. Proverbios 31:25-26 es realmente ¡un armario lleno de moda interior para nuestro corazón!

Tal vez tú te levantes con estas prendas puestas, pero yo debo decidir que voy a usarlas cada día. La manera en que lo hago es leyendo mi Biblia, para que me recuerde lo que debo llevar en mi corazón. Luego, ¡le pido ayuda al Señor! Porque la necesito. Digo algo como: "¿Puedes ayudarme a ser amable con (completa el espacio) porque ayer fue difícil mostrarle amor?"

Amiga, déjame terminar con esto: ¿Qué llevas puesto en tu *corazón* hoy?

PASO DE ACCIÓN: ¿Cuál de las cuatro cualidades de Proverbios 31:25-26 te cuesta trabajo ponerte? Escribe una oración en tu diario pidiendo la ayuda de Dios.

DANNAH GRESH es la fundadora de True Girl *y le encanta ver a las chicas aprender a amar su Biblia. Vive en una granja con 20 animales.*
puralibertad.org

La Belleza Vive Dentro de Ti

Pónganse la nueva naturaleza, creada para ser a la semejanza de Dios, quien es verdaderamente justo y santo.
Efesios 4:24

¿Alguna vez viste a una oruga convertirse en una hermosa mariposa? Es una de las cosas más milagrosas que verás en tu vida. De hecho, se transforman en una criatura completamente diferente.

Esa es una buena imagen de lo que nos sucede cuando creemos que Jesús es nuestro Señor y Salvador, y le decimos a la gente que queremos seguirlo. ¡Nos convertimos en nuevas criaturas!

En realidad, no te verás diferente por fuera, no. El cambio será interno. Eres hecha justa y santa. Esas son cosas importantes, pero vamos a resumirlo: la forma en que actúes será más parecida a lo que Dios describe en la Biblia. Serás diferente de aquellos que no conocen a Dios íntimamente. ¡Y es hermoso!

¿Cómo es que los demás pueden ver este cambio? Lo demuestras cuando ayudas a lavar los platos. Lo revelas cuando eres amable con otros. Lo muestras cuando eres honesta y dices la verdad. Y cuando estás menos interesada en patrones o hábitos pecaminosos.

Cuando Jesús toma el control de tu vida, hay un verdadero cambio en ti.

PASO DE ACCIÓN: ¿Le has entregado tu vida a Jesús? ¿Te has convertido en una nueva creación? Habla hoy de eso con tu mamá.

ERICA PLEAU es una de las administradoras de la oficina de Pure Freedom *y le apasiona ayudar a las chicas a darse cuenta de que son obras maestras creadas por Dios.*
puralibertad.org

No es Qué, sino Quién

"Ahora ve, porque te envío al faraón. Tú vas a sacar de Egipto a mi pueblo Israel. Pero Moisés protestó: «¿Quién soy yo para presentarme ante el faraón? ¿Quién soy yo para sacar de Egipto al pueblo de Israel?» Dios contestó: «Yo estaré contigo. Y esta es la señal para ti de que yo soy quien te envía: cuando hayas sacado de Egipto al pueblo, adorarán a Dios en este mismo monte»".
Éxodo 3:10-12

Probablemente has escuchado la historia de Moisés. Dios le dio una tarea sumamente importante. Se suponía que debía regresar a Egipto, que era el país más poderoso en ese momento. Cuando llegó allí, Dios quería que hablara con su gobernante, el faraón, y le dijera que dejara ir a toda su mano de obra gratuita, los israelitas.

¡Esta no fue una petición pequeña para Moisés! Su primer pensamiento fue: "¿Quién soy yo?" Él no creía ser la persona adecuada para el trabajo. No se sentía capaz.

Lo grandioso es cómo Dios le respondió a Moisés. No le dio un discurso motivacional y le dijo: "Tú puedes y no fallarás". No, ¡Dios no habla de Moisés en absoluto! En cambio, dice: "Yo estaré contigo".

Eso es lo más importante. No se trata de cómo nos vemos, cuán talentosas o hábiles somos, si obtenemos buenas calificaciones, si somos populares o cuál es nuestro tipo de personalidad. Se trata de quién está con nosotras. Cualquier tarea que Dios haya pedido o llegue a pedir viene siempre con la promesa de que Él irá con nosotros. Entonces, cuando enfrentes cosas difíciles, fíjate en quién camina contigo. Él te dará el poder y la gracia que necesitas.

PASO DE ACCIÓN: Escribe en tu diario un momento en el que Dios te pidió que hicieras algo difícil. Piensa en cómo viste a Dios trabajar y moverse en esa situación. Dale las gracias por su fidelidad y por estar contigo.

BETH FRANK ama a Jesús, a su esposo, a sus tres hijas y el pensar creativamente. Es cofundadora de KidzMatter *y, junto con su esposo Ryan, edita la revista* KidzMatter.
Kidzmatter.com

Tiempo al Sol

... no se daba cuenta de que su rostro resplandecía
porque había hablado con el Señor.
Éxodo 34:29b

Una de mis cosas favoritas de la creación es el sol. Me encanta nadar, caminar, andar en bicicleta, trabajar en el jardín e incluso dormir con esos cálidos rayos dorados brillando sobre mí.

Vivo donde los inviernos son helados. Entonces, cada año, cuando llega la primavera y el clima se calienta, disfruto viendo cómo mi piel muestra lentamente los signos de que estoy obteniendo mucha vitamina D del sol. Luego, todos los años en el mes de agosto, mi familia empaca y viaja a la playa. Después de cinco días al aire libre, no se puede ocultar el hecho de que he estado bajo el sol, ¡a pesar de que estaba cubierta de protector solar!

Pero ¿qué pasa tan solo una o dos semanas después? Mi piel comienza a palidecer porque ya no paso tanto tiempo al sol.

¿Y si, como Moisés, nuestros rostros mostraran la gloria y el resplandor de Dios? La gente nos vería y sabría, con solo mirarnos, que hemos pasado tiempo diligentemente en la presencia de nuestro Salvador. Si bien es posible que no sea tan notorio como un bronceado, cuanto más tiempo pasemos sentadas a los pies de Jesús buscándolo a Él, más mostrará nuestra vida Su radiante gloria.

PASO DE ACCIÓN: La próxima vez que pases un tiempo a solas con Dios, sigue a Moisés y clama: "¡Dios, te suplico que me muestres tu gloriosa presencia!" (Éxodo 33:18). Ve si otros comienzan a notar que has estado pasando tiempo con el Hijo de Dios.

SARAH CODNER es maestra y le encanta ver cómo las historias bíblicas se hacen realidad en los niños pequeños. Le gusta hornear, el senderismo y las noches de juegos con sus amigos.

Hábitos del Corazón

Dios bendice a los que tienen corazón puro,
porque ellos verán a Dios.
Mateo 5:8

Todos los días, me miro al espejo mientras me cepillo los dientes, me lavo la cara y me peino. Probablemente tú también lo hagas. Pero hacer todas estas cosas no es tan importante como el tiempo que dedicamos a trabajar en nuestro corazón.

El mundo nos dice que debemos enfocarnos en el exterior, pero eso no es lo que dice la Biblia. La Biblia dice que la gente mira nuestra apariencia externa, pero Dios mira nuestro corazón. Las Escrituras también dicen que los de corazón puro son bendecidos. ¿Cómo debemos cuidar nuestro corazón?

Aquí hay algo fácil de probar. Apaga tus pantallas, incluido el televisor. Abre tu Biblia y enfócate en la Verdad de la Palabra de Dios. Estos hábitos son tan importantes como cepillarnos el pelo o lavarnos la cara, pues nos ayudan a tener un corazón puro.

Así como nos miramos al espejo de forma natural para cuidar nuestro rostro, debemos convertir en un hábito el leer nuestra Biblia para cuidar también de nuestro corazón.

PASO DE ACCIÓN: Abre tu diario de oración y escribe una lista con tu rutina matutina en el baño. Luego, escribe una lista de tu rutina matutina para el cuidado del corazón. ¿Es necesario hacer algún cambio?

AMY HARRIS es maestra de Inglés en la preparatoria Grace, *un ministerio hermano de* True Girl. *Es esposa y madre de cuatro chicos. Le encanta organizar gavetas y tomar largas siestas.*
graceprep.com

Tumbas Blanqueadas

Pues son como tumbas blanqueadas: hermosas por fuera, pero llenas de huesos de muertos y de toda clase de impurezas por dentro.
Mateo 23:27b

¿Has estado alguna vez en un cementerio bien cuidado? Muchos de ellos tienen reglas especiales sobre los tipos de flores que puedes llevar, si se pueden dejar otros artículos o no, e instrucciones sobre cuándo recolectar las flores muertas de las tumbas. Los cuidadores hacen lo posible por mantener todo hermoso para quienes visitan a sus seres queridos que han fallecido. Pero la belleza de la superficie no refleja lo que hay debajo. Hay esqueletos bajo tierra.

En Mateo 23, Jesús tuvo algunas palabras duras para los líderes religiosos de Su tiempo. Escuchó la forma en que hablaban y notó que no estaban realmente a la altura de la forma en que se comportaban. Los llamó "hipócritas" y los comparó con "tumbas blanqueadas".

Jesús no se guardó nada, ¡especialmente porque estos eran los hombres a quienes todos admiraban como grandes ejemplos de fe!

Se nos enseña a mostrar amor a los demás a través de nuestras palabras y acciones. Cuando permites que tus palabras y acciones reflejen a Jesús, es como un jardín de hermosas flores con raíces profundas debajo de la superficie. Pero cuando tus palabras y acciones no coinciden, es como las tumbas blanqueadas sobre las que Jesús advirtió a los líderes religiosos. Hermosas por fuera, ¡pero muertas por dentro!

PASO DE ACCIÓN: Dedica algún tiempo a pensar en tus palabras y acciones. ¿Se parecen a un jardín bien regado y bañado por el sol? ¿O son más como un cementerio?

AUBREY BRUSH es la Gerente de Marca en True Girl *¡y le encanta leer las historias de libertad que nos comparten las chicas que participan en nuestros estudios bíblicos en línea! puralibertad.org*