Chica Verdadera

Devocionales Diarios



DEVOCIONALES

MAYO 2022

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



¡Hola, chica verdadera!

¡Este libro de devocionales hará que tu espíritu interior y tu cuerpo exterior se fortalezcan! Ahondaremos en la Palabra de Dios para aprender que es en nuestro cuerpo donde el Espíritu de Dios habita en este planeta, y que esa es una buena razón por la cual debemos cuidar de él. Antes de que comiences a leer el primer devocional, permíteme recordarte una Verdad que es muy importante. Esto es algo que Jesús dijo cuando vivió en la tierra:

> *Ustedes son verdaderamente mis discípulos si se mantienen fieles a mis enseñanzas; y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.*
> Juan 8:31-32

¡Muchas personas no son libres! Muchos están encerrados en sus malos hábitos y patrones, incluyendo el cómo piensan y cuidan de su cuerpo. Sin embargo, Jesús dijo que nosotros podemos conocer la Verdad y ser libres. Eso incluye los temas de bienestar y salud.

Mi meta con estos devocionales es ayudarte a desarrollar buenos hábitos y patrones acerca de cómo cuidas de tu cuerpo. ¡Te ayudaré a lograrlo con la colaboración de algunas maravillosas autoras! Sé que ya conoces a algunas de ellas. Una mamá me dijo que su hija puede saber quién escribió el devocional del día con solo comenzar a leerlo. ¡Incluso le gusta adivinar y ver si le atina! Espero que tú también estés conociendo a las autoras.

En el amor de Jesús,
Danna Gresh
Fundadora de True Girl

Hogar, Dulce Hogar

Haz que los israelitas me construyan un santuario
para que yo habite en medio de ellos.
Éxodo 25:8

¿Dónde vives? ¿Toda tu familia cabe en un pequeño apartamento? ¿Tu casa está en una calle bastante concurrida del vecindario? O quizá tú, como yo, vives lejos de la ciudad, en el campo o en una granja. Como sea que se vea ese lugar, puedes decir que esa es tu residencia, que es una palabra muy elegante para nombrar el lugar donde alguien vive.

Dios usó el término residencia cuando le dijo a Moisés que necesitaba un lugar en la tierra al cual llamaría "casa". Moisés escribió lo que Dios le dijo en el idioma hebreo antiguo y nosotros lo encontramos en Éxodo 25:8. Si Moisés lo hubiera escrito en un español moderno, esto probablemente diría: "¡Haz que los israelitas me construyan una residencia especial!"

¿Por qué Dios diría esto? ¡Porque quería vivir cerca de ellos! Él quería ser vecino de las personas que tanto amaba.

Dios aún quiere estar cerca de Su pueblo. Él quiere estar cerca de ti. El Salmo 145:18a dice: "El Señor está cerca de todos los que lo invocan". Como a un vecino al que puedes llamar cuando necesitas ayuda con la tarea de matemáticas o cuando se te termina el azúcar, ¡Dios quiere estar cerca para poder ayudarte!

PASO DE ACCIÓN: ¿Con qué necesitas ayuda? ¡Dios está cerca! Escríbele una nota a Dios en tu diario como una forma de "llamarlo".

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

De Nuevo en el Camino

Me mostrarás el camino de la vida;
me concederás la alegría de tu presencia
y el placer de vivir contigo para siempre.
Salmo 16:11

Dibuja un autobús en tu mente. Podría ser el autobús del tour de Chica Verdadera, si tú ya lo has visto, o un autobús escolar. Ahora imagínate un tráiler enganchado a la parte de atrás del autobús. Ese sería el tamaño del Lugar Santo que estaba dentro de la residencia privada o el santuario de Dios. El Lugar Santo no tenía llantas, ¡pero estaba hecho para moverse!

Los israelitas incluso tenían una señal que les decía: "¡Empiecen a empacar!" Éxodo 40:36 dice: "Cada vez que la nube se levantaba del tabernáculo, el pueblo de Israel se ponía en marcha y la seguía". ¡Los israelitas eran buenos siguiendo a Dios!

¿Lo eres tú?

Hoy Dios no se aparece en una nube, así que es un poco más difícil saber cuándo quiere que lo sigamos, pero nosotras lo seguimos cuando obedecemos las enseñanzas de la Biblia y escuchamos a nuestros padres. O cuando estamos dispuestos a ayudar ante una necesidad. Si tú se lo permites, Dios te mostrará "el camino de la vida". Él te ayudará a tomar decisiones y tú encontrarás mucho gozo al mantenerte cerca de Él. Pídele a Dios que hoy te enseñe a seguirlo.

PASO DE ACCIÓN: Habla con tu mamá o con tu abuelita acerca de cómo ellas siguen a Dios. Anota en tu diario todos los consejos que te den.

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

Tu Pase de Acceso Total

Y estoy convencido de que nada podrá jamás separarnos del amor de Dios. Ni la muerte ni la vida, ni ángeles ni demonios, ni nuestros temores de hoy ni nuestras preocupaciones de mañana. Ni siquiera los poderes del infierno pueden separarnos del amor de Dios.
Romanos 8:38

Cuando tenemos visitantes especiales en un evento en vivo de Chica Verdadera, ellas necesitan un pase de acceso total para poder ir detrás del escenario y pasar tiempo conmigo en el autobús del tour o en los vestidores. A mí realmente me gustan esos pases porque yo amo conocer a las chicas especiales de Dios.

¿Sabías que tú tienes un pase de acceso total para pasar tiempo con Dios? Déjame explicarte. En la residencia de Dios, el Lugar Santísimo era la sala privada de Dios. Solo el sacerdote podía pasar la cortina que protegía este lugar especial.

¡Qué molesto para las chicas normales como tú y yo! Nosotras nunca podríamos entrar en la sala privada de Dios para estar realmente cerca de Él.

Hasta que… Jesús murió en la cruz por nosotros.

Mateo 27:51 señala que: "En ese momento, la cortina del santuario del templo se rasgó en dos, de arriba abajo. La tierra tembló, las rocas se partieron en dos". ¡Guau! La cortina que separaba al pueblo de Dios se rasgó cuando Jesús murió. Ya no necesitamos mantenernos alejados de la santa presencia de Dios o comunicarnos con Dios a través de un sacerdote. No hay nada que pueda separarnos de Dios y de su amor, ni siquiera una cortina.

¡Chica, tú tienes un pase de acceso total a Dios!

PASO DE ACCIÓN: Encuentra hoy un lugar especial y solo siéntate tranquilamente a pasar un tiempo con 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 Nueva Residencia de Dios

¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios? Ustedes no se pertenecen a sí mismos, porque Dios los compró a un alto precio. Por lo tanto, honren a Dios con su cuerpo.
1 Corintios 6:19-20

Cuando me mudé a la granja de los Gresh, envié avisos de mudanza. Yo quería que mis amigos supieran dónde encontrarme, así ellos podrían venir a visitar mis caballos, llamas y cabras.

Bien, pues 1 Corintios 6:19-20 ies un tipo de "aviso de mudanza"! El apóstol Pablo, uno de los primeros misioneros, escribió una carta para algunos cristianos, quienes al parecer no sabían que Dios ya no vivía en su antigua residencia, la que en ese tiempo era llamada Templo. Pablo escribió: "¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo?"

¡Dios se ha mudado del Lugar Santísimo para venir a vivir dentro de nosotros!

Cuando alguien decide rendir su vida para seguir a Jesús, el Espíritu de Dios hace del cuerpo de la persona el lugar donde Él vive. Esto no es como que un pequeño Jesús esté allí ni nada parecido, pero la presencia de Dios está siempre contigo sin importar a dónde tú vayas.

¡Esto hace que tu cuerpo sea súper importante! Es un templo para Dios, lo que significa que merece el mejor cuidado posible; después de todo, ies básicamente un palacio real para el Rey de reyes!

PASO DE ACCIÓN: ¿Cuidas bien de tu cuerpo? ¿Los alimentos que consumes son una buena fuente de energía para ti? ¿Puedes honestamente decir que estás lo suficientemente activa como para mantenerte fuerte? ¡Habla con tu mamá o con tu abuelita al respecto!

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

El Espejo Puede Mentir

¿No se dan cuenta de que todos ustedes juntos son el templo de Dios y que el Espíritu de Dios vive en ustedes?
1 Corintios 3:16

¿Qué ves cuando te miras al espejo? Es posible que veas una chica hermosa y feliz en él. Si es así, igenial! Pero tal vez no siempre te guste tu reflejo. Tengo algo importante que decirte: el espejo no siempre dice la verdad acerca de quiénes somos o cómo nos vemos.

Es importante recordarnos a nosotras mismas que no es el espejo, sino la Biblia, quien nos dice la Verdad. Eso puede ayudarnos a detectar las mentiras que vemos cuando estamos frente al espejo y así dejar de creerlas.

El versículo de hoy dice que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Así que no importa cómo te veas a ti misma, tú tienes una parte de Dios viviendo dentro de ti, probando que tú eres Suya. Si tú no lo ves así, quizá no estás mirando con la suficiente frecuencia el espejo verdadero.

Creer mentiras acerca de tu cuerpo puede llevarte a comportarte de maneras poco saludables para tratar de ser valiosa. Pero ¿adivina qué? Tú ya eres valiosa. El Dios del universo te considera valiosa para ser Su "templo" o "tabernáculo".

PASO DE ACCIÓN: Escribe algunos de tus versículos favoritos de la Biblia en algunas notas adhesivas. Pégalas en tu espejo para que puedas combatir con la Verdad cualquier mentira que intente decirte.

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

¡Eres la Obra Maestra de Dios!

Tú creaste las delicadas partes internas de mi cuerpo y me entretejiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien.
Salmo 139:13-14

Imagina que estás viendo a un artista que ha trabajado con esmero en una obra durante meses. ¡Finalmente está lista! El artista se detiene, da un paso atrás y observa con deleite su obra maestra. Sus ojos se llenan de amor mientras la admira. Nunca más hará ese mismo diseño. ¡Es único e inigualable en su clase! Puedes notar que a este artista le encanta crear y que ama su creación.

¿Te das cuenta, dulce niña, qué así es como se siente tu Padre celestial con respecto a ti? La Biblia dice que Él te formó en el vientre de tu madre. Él unió las piezas que te conforman de una manera asombrosa. No hay nadie como tú, y nunca más habrá nadie como tú.

¡Estás hecha de una manera extraordinaria y maravillosa!

El Creador del universo dice que eres invaluable. No importa lo que nadie más diga de ti. No importa lo que los demás piensen de ti. No importa cuántos amigos tengas o no tengas. No importa qué tan elegante sea o no tu ropa. Y no importa qué tan popular seas o no.

Tú eres una obra maestra. Eres una asombrosa obra de arte. ¡Y tu Creador está muy agradecido de haberte creado!

PASO DE ACCIÓN: Comparte con tu mamá o tu abuelita tres cosas sobre ti misma por las que estés agradecida. Luego dale a Dios las gracias por crearte de esta manera.

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*

Fuerte y Poderosa

Cada vez él me dijo: «Mi gracia es todo lo que necesitas; mi poder actúa mejor en la debilidad». Así que ahora me alegra jactarme de mis debilidades, para que el poder de Cristo pueda actuar a través de mí. Es por esto que me deleito en mis debilidades, y en los insultos, en privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo. Pues, cuando soy débil, entonces soy fuerte.
2 Corintios 12:9-10

Cuando yo tenía tu edad, me imaginaba a Jesús como un hombre enorme y con grandes músculos, pero era porque se le describe como alguien fuerte y poderoso. ¿Conoces la canción que dice: "Mi Dios es tan grande, tan fuerte y poderoso, no hay nada que Él no pueda hacer"? ¡Me encantaba cantarla! Quería ser grande y fuerte y capaz de hacer cualquier cosa, así como Él.

¡Quizás tú también lo quieras! ¡La buena noticia es que estás hecha a la imagen de Dios! Y, si estás siguiendo a Jesús, el Espíritu Santo vive dentro de ti, ¡así que la fuerza y el poder de Dios también viven en ti! ¿Qué tan asombroso es eso?

Pero ¿qué significa esto para tu cuerpo?

Probablemente hayas aprendido sobre los genes en la clase de ciencias. Ellos deciden si eres alta o bajita y qué tan musculosa eres. Tú no puedes controlar esas cosas, pero aún puedes cuidar bien del cuerpo que Dios te ha dado. Puedes mantenerte activa, comer alimentos saludables, dormir lo suficiente y tomar un tiempo para relajarte.

¿Cuál de los puntos anteriores es el más difícil para ti? ¡Dios está listo para ayudarte con eso! Pídele que te muestre maneras en las que puedes cuidar mejor de tu cuerpo.

PASO DE ACCIÓN: En tu diario de oración escribe una lista de todo lo que haces para fortalecer tu cuerpo. Luego escribe una oración pidiéndole a Dios que use todo eso para ayudarte a servirle bien.

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

¡Es Hora de un Masaje en el Cuero Cabelludo!

Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas
Marcos 12:30

Pregunta rápida: ¿Cuál es la parte más importante de tu cuerpo como una Chica Verdadera?
Si respondiste "mi cerebro", ¡tienes razón!

Tu cerebro, el órgano ondulado y de aspecto blando en tu cabeza, ¡es la parte más importante de tu cuerpo! Este órgano es responsable de tus pensamientos, sentimientos, acciones… e incluso de tu bienestar. ¡Es el centro de tu personalidad extraordinaria! Es donde sientes felicidad y tristeza. Demasiadas cosas suceden en los giros y vueltas de tu increíble cerebro.

Cuando Jesús te pidió amar a Dios con "todo tu corazón", ¿crees que estaba hablando del órgano que bombea la sangre a través de tu cuerpo? ¡No! Estaba hablando de la parte de ti que procesa el amor y la conexión. Entonces, ¿dónde está tu "corazón"? ¡En tu cerebro! ¿Dónde está tu "alma"? ¡En tu cerebro! ¿Dónde está tu mente"? En tu cerebro. ¿Dónde tienes la fuerza que impulsa tu "fortaleza"? Ya lo sabes: en tu cerebro.

Dios te ama y te dio un cerebro súper-fantástico ¡para que puedas amarlo a Él también!

PASO DE ACCIÓN: Realiza una respiración profunda, cierra los ojos y date un largo masaje en el cuero cabelludo. Agradece a Dios por el asombroso cerebro que Él te dio. Pídele que te ayude a amarlo con todo tu corazón, alma, mente y fuerzas.

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

Considérate Muy Dichosa

Amados hermanos, cuando tengan que enfrentar cualquier tipo de problemas, considérenlo como un tiempo para alegrarse mucho.
Santiago 1:2

Nuestro equipo estaba a punto de ganar el campeonato nacional. Todo lo que se interponía entre nosotras y la victoria eran unos cuantos tiros de penal, pero los habíamos practicado una y otra vez, así que estábamos listas.

Todo iba según lo planeado, hasta que una compañera pateó el balón con demasiada potencia y el balón se elevó por encima de la portería. ¡El equipo contrario ganó y empezó a celebrar!

Estábamos impactadas, pero, en lugar de dejar la cancha sintiéndonos derrotadas, caminamos hasta el centro de ella, pusimos nuestras manos en el centro y gritamos: "¡Considerémonos muy dichosas! ¡Amén!"

Estábamos tristes por perder el partido más importante que jamás podríamos jugar, pero nuestros entrenadores nos estuvieron preparando para ese momento durante toda la temporada. Ellos sabían que no solo estaban entrenando a un equipo deportivo, también nos estaban ayudando a aprender a ser más como Jesús en nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Aprendimos a jugar con excelencia y a agradecer a Dios cuando ganábamos, pero también sabíamos que era solo un juego. Podíamos entregarle nuestra decepción a Dios y seguir adelante. Es posible que no podamos presumir el trofeo de un campeonato nacional, pero ipodemos afrontar los problemas de la vida con alegría!

PASO DE ACCIÓN: ¿Últimamente has enfrentado problemas o decepciones? Habla con Dios acerca de cómo te sientes y pídele que te ayude a encontrar la oportunidad de alegrarte.

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*

¡Salud para tu Cuerpo y tus Huesos!

Confía en el Señor con todo tu corazón; no dependas de tu propio entendimiento. Busca su voluntad en todo lo que hagas, y él te mostrará cuál camino tomar. No te dejes impresionar por tu propia sabiduría. En cambio, teme al Señor y aléjate del mal. Entonces dará salud a tu cuerpo y fortaleza a tus huesos.
Proverbios 3:5-8

Es importante cuidar bien de tu cuerpo. Comer alimentos saludables, como frutas y verduras; beber agua potable en lugar de refrescos, pasar más tiempo haciendo actividad del que pasas frente a las pantallas, y dormir lo suficiente ¡son cuatro maneras increíbles de cuidar tu cuerpo!

Sin embargo, la Biblia dice que hay algo más que te brinda salud y alimento. Cuando confías en el Señor, tienes menos estrés. Cuando tienes menos estrés, te preocupas menos. Cuando te preocupas menos, tu cuerpo se vuelve saludable y tus huesos se fortalecen.

¿Por qué confiar en Dios?

¡Porque Él te ama! "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). ¡Esa es una promesa en la que puedes confiar! ¡Deja que esta promesa se funda en tu cuerpo y tus huesos!

PASO DE ACCIÓN: ¿Qué te preocupa? Escribe sobre eso en tu diario de oración y pídele a Dios que te ayude a confiar en Él en esa parte de tu vida.

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

¡Tu Salud Mental también Importa!

Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes.
1 Pedro 5:7

Cuando piensas en estar sana, ¿piensas sólo en tu cuerpo o también en tus emociones?

Cuando tratamos de cuidarnos bien, es importante que también nos concentremos en nuestra salud mental. La salud mental se refiere a cómo nos sentimos emocionalmente, y si estamos estresadas, nerviosas, molestas o felices.

¿Alguna vez te sientes ansiosa? Así se llama cuando tus emociones te dicen que estás totalmente estresada y nerviosa por algo o alguien. Puede hacer que te distancies de otras personas, que comas demasiado o no lo suficiente, o que trates a los demás (y a ti misma) de una forma poco amable. Puede que no planees hacer cosas malas, pero tus emociones empiezan a controlar cómo respondes. ¡Entonces acabas diciendo cosas que desearías no haber dicho!

Una manera de superar la ansiedad es hablar con Dios. Cuando ores, dile dos cosas: Primero, dile que necesitas ayuda para sentirte más tranquila. Y segundo, pídele perdón cuando hayas utilizado tu ansiedad como excusa para ser poco amable con los demás. Pedir ayuda y confesar tu pecado será un gran comienzo para superar la ansiedad.

PASO DE ACCIÓN: ¿Qué te preocupa o te hace sentir ansiosa hoy? Escribe en tu diario una oración pidiendo a Dios que te quite ese peso de encima y te ayude.

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

¡Vamos!
¡Pero Primero Revisa tu Aceite!

Por lo tanto, amados hermanos, les ruego que entreguen su cuerpo a Dios por todo lo que él ha hecho a favor de ustedes. Que sea un sacrificio vivo y santo, la clase de sacrificio que a él le agrada. Esa es la verdadera forma de adorarlo.
Romanos 12:1

Un caluroso día de verano, quise ayudar con las tareas exteriores. Nunca antes había cortado el césped, pero decidí intentarlo. Empujé la cortadora de césped hasta el patio delantero y tiré de la cuerda de arranque con todas mis fuerzas. Encendió. ¡Funcionó!

Cuando empecé a cortar el césped noté una gran nube de humo. Rápidamente apagué el motor y descubrí que ¡estaba completamente seco! No tenía aceite ¡y los motores necesitan aceite! "No se recomienda que esté seco". ¡Había descompuesto la cortadora de césped!

¿Sabías que para que tu cuerpo "funcione" de la manera en que Dios lo diseñó necesita tener todas las cosas correctas? Si no estás cuidando tu cuerpo con los nutrientes, el ejercicio, el agua y el sueño que necesita, junto con la lectura y el estudio de la Palabra de Dios, tu cuerpo no funcionará de la manera en que fue diseñado. ¡Fue creado por Dios para adorarlo y darle gloria!

Dios quiere que uses tu cuerpo para servir, animar, orar y hablar a otros de Jesús. Así que, ¡vamos! Pero, primero, asegúrate de revisar tu "aceite".

PASO DE ACCIÓN: Utiliza tu diario de oración para escribir una lista de lo que estás poniendo en tu cuerpo a fin de verificar que no estés tratando de operarlo sin aceite. Compártela con tu mamá y pregúntale si te falta algo.

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*

¡Pero Me Encanta la Miel!

¿Te gusta la miel? ¡No comas demasiada,
porque te darán ganas de vomitar!
Proverbios 25:16

Una vez, cuando estaba de vacaciones con mis padres, vi en una tienda el oso más lindo y grande de Winnie Pooh, y realmente lo quería. Tomé el dinero que había estado ahorrando y me compré ese oso al que le encanta la miel. ¿Quieres saber qué es lo más gracioso? En realidad no era una niña cuando esto ocurrió… ¡Creo que estaba en la universidad!

Winnie Pooh es famoso por su interminable deseo de comer miel. Se pasa el día entero comiendo botes y botes de miel, y parece que le va bien.

Pero yo soy humana, y no soy del Bosque de los Cien Acres. Si como miel todo el día como Pooh, me enfermaré. Ahora, la Biblia no dice "no comas miel"; dice: "No comas demasiada". ¿Has oído hablar de la palabra *moderación*? Básicamente significa que evites un comportamiento extremo (como el comerte una bolsa entera de galletas Oreo en un solo día) y, en su lugar, comas sólo unas pocas galletas y luego guardes las demás.

Dios quiere que cuidemos bien de nuestro cuerpo y eso significa disfrutar de golosinas de vez en cuando, pero no todo el tiempo.

PASO DE ACCIÓN: La próxima vez que comas galletas o papas fritas, come una porción y guarda el resto. No te permitas comer comida chatarra todo el día. Pídele ayuda a tu mamá si la necesitas.

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

¡Salta!

Por lo tanto, ya que estamos rodeados por una enorme multitud de testigos de la vida de fe, quitémonos todo peso que nos impida correr, especialmente el pecado que tan fácilmente nos hace tropezar. Y corramos con perseverancia la carrera que Dios nos ha puesto por delante.
Hebreos 12:1

No soy una gran corredora, pero me encanta ver las carreras de obstáculos. La velocidad de los corredores es impresionante, pero también es sorprendente que sean capaces de mantener esa velocidad mientras saltan cada obstáculo.

Los veo al borde de mi asiento, orando para que no tropiecen accidentalmente. Rara vez lo hacen; están demasiado concentrados en esa hermosa línea de meta. No se dejan distraer por los gritos del público ni por nada más. Estos corredores conocen el premio y lo que se necesita para ganarlo.

Lo mismo debería ocurrir con nuestra forma de vivir para Jesús. Nuestro premio es una vida bien vivida para Él. Cuando nos convertimos en Sus seguidoras y empezamos a parecernos más a Él, ya no nos distraemos por aquello que está al margen de la vida. Nuestros ojos se fijan únicamente en Él y en las cosas a las que nos ha llamado. En esta carrera no tenemos tiempo para cosas como el egoísmo y la falta de amabilidad. No nos distraemos con nada, ¡especialmente con el pecado! No permitiremos que cosas como esas se vuelvan un obstáculo, nos hagan tropezar o detengan nuestra carrera.

Enfrentaremos algunos obstáculos al vivir la vida para Jesús, pero Su gracia es suficiente para ayudarnos a saltarlos y a levantarnos si caemos.

PASO DE ACCIÓN: ¿Hay algún pecado que te esté distrayendo en tu carrera de vivir para Jesús? Díselo a Él en tu diario de oración y pídele ayuda para superarlo.

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

De Nariz a Nariz

En esto consiste el amor verdadero: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y envió a su Hijo como sacrificio para quitar nuestros pecados.
1 Juan 4:10

Cuando era pequeña, a veces mi papá me acompañaba a la cama. Me arrullaba para dormir y cantaba la vieja canción "Oh, cuánto Él nos ama a ti y a mí" (*Oh How He Loves You and Me*). Papá me tocaba la nariz cuando cantaba "Oh, cuánto te ama a ti" y luego se tocaba la nariz mientras cantaba "Oh, cuánto me ama a mí".

Una noche me uní a él. En el momento justo, me toqué la nariz. Luego moví mi manita para tocar la nariz de mi papá. En ese instante él supo que algo se estaba grabando en mi mente de niña pequeña.

No sé en qué situación te encuentras, pero sí sé esto: Tengas o no un papá en la tierra, tienes un Papá en el cielo que te ama profundamente. Él te abraza por la noche cuando lloras hasta quedarte dormida. Te ve cuando ríes y juegas con tus amigas, y cuando te sientas a solas. Él conoce las palabras de tu boca incluso antes de que las pronuncies. Conoce los pensamientos que guardas en tu interior ¡y que no puedes contar a nadie! Él sabe qué es a lo que más le temes y cuáles son tus más grandes sueños.

Tu Papá en el cielo te conoce por dentro y por fuera. ¡Eres un tesoro para Él!

PASO DE ACCIÓN: Pídele a tu mamá que te ayude a buscar y escuchar la canción "Yo Tengo un Amigo que me Ama". Cuando la cantes, señálate a ti misma. Repite esa frase una y otra vez hasta que empieces a asimilarla.

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*

¡Florece!

Sin embargo, Daniel estaba decidido a no contaminarse con la comida y el vino dados por el rey. Le pidió permiso al jefe del Estado Mayor para no comer esos alimentos inaceptables.
Daniel 1:8

¿Alguna vez has escuchado la frase "Florece donde sea que estés plantada"? Significa que no importa dónde estés, debes crecer y dar vida, incluso si no es exactamente en un ambiente de invernadero.

Daniel "floreció" a pesar de que estaba en un lugar difícil. Él había sido capturado y llevado a una tierra extranjera para servir a un rey que adoraba a otros dioses. Debido a que Daniel era fuerte, bien parecido e inteligente, el rey quería que se convirtiera en uno de sus hombres importantes, pero inecesitaba que él quisiera renunciar a Dios! Una manera en que tentó a Daniel fue con la deliciosa comida de la mesa del palacio, pero Daniel no cedió. En su lugar, comió verduras y bebió solamente agua.

Al final de un periodo de prueba de diez días, Daniel y tres de sus amigos estaban más sanos que cualquiera de los hombres que aceptaron la comida del rey. De esta manera sencilla, Dios demostró que Él era el verdadero Rey.

Dios también quiere que tú estés fuerte y sana. ¡Esa es una de las razones por las que tu mamá te dice que te comas tus zanahorias y el brócoli! Él quiere que florezcas donde sea que estés plantada.

PASO DE ACCIÓN: Escribe una meta especial para comer de manera más saludable durante algunos días. Tal vez puedas beber más agua o comer vegetales en cada comida. Cuando lo hagas, ¡recuerda que estás fortaleciendo el templo de Dios!

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

Bella o Bestia

Los que están dominados por la naturaleza pecaminosa piensan en cosas pecaminosas, pero los que son controlados por el Espíritu Santo piensan en las cosas que agradan al Espíritu. Por lo tanto, permitir que la naturaleza pecaminosa les controle la mente lleva a la muerte. Pero permitir que el Espíritu les controle la mente lleva a la vida y a la paz.
Romanos 8:5-6

¿Alguna vez has escuchado el cuento de *La Bella y la Bestia*? Si lo has hecho, entonces sabes que la bestia es en realidad un príncipe egoísta que solo piensa en sí mismo. Sus pensamientos egoístas conducen a acciones que causan que él se transforme en una ¡*verdadera* bestia!

Tú y yo no nos convertiremos en bestias al pensar de forma egoísta, pero el versículo bíblico de hoy nos dice que, si nuestros pensamientos se enfocan solamente en nosotras mismas y en las cosas pecaminosas de este mundo, nos conducirán a la muerte. ¡Eso es incluso más grave que convertirse en una bestia!

Nuestra mente es una parte importante de nuestro cuerpo. La mantenemos sana pidiendo al Espíritu Santo que controle nuestros pensamientos y permaneciendo centrados en la Verdad de Dios que se encuentra en la Biblia. Mirar a Jesús y las Escrituras hace que nuestro cerebro esté saludable. Nuestras metas, sueños y planes conducen a la vida y la paz porque provienen de un enfoque en Dios y en Sus palabras.

No dejes que la vida de tus pensamientos te convierta en una bestia. En cambio, deja que la Palabra de Dios transforme tus pensamientos para que lo honren maravillosamente y te traigan vida y paz.

PASO DE ACCIÓN: Haz un dibujo de una "bestia" y escribe acciones pecaminosas que podrían causar que esa bestia salga de ti. Después, dibuja a "Bella" y escribe acciones piadosas que reflejen la Verdad de la Biblia. Pídele a Dios que te dé una mente enfocada en la Verdad.

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*

¡Tú tienes la llave!

Sobre todas las cosas cuida tu corazón,
porque este determina el rumbo de tu vida.
Proverbios 4:23

Un día me puse a organizar documentos importantes, como partidas de nacimiento y tarjetas del seguro, en una caja de seguridad. Cerré la caja, la escondí en el armario y me sentí bien conmigo misma. ¡Estaba cuidando las cosas importantes de la vida! Un año después necesitaba uno de esos documentos, pero ¿adivina qué? Como no había abierto la caja en mucho tiempo, ¡no podía recordar dónde había guardado la llave!

Tu mente es como una caja de seguridad que protege tus pensamientos y sentimientos. Puede ser difícil de imaginar, pero las cosas privadas que suceden dentro de tu mente determinan todo lo demás en tu vida. ¡Es importante que ahí dentro guardes las cosas correctas!

La Palabra de Dios está llena de la Verdad que puedes meter en tu mente. También está repleta de consejos sobre cómo lidiar con cosas como el pecado y el temor, que no deberían quedarse en tu mente. Tú tienes la llave para meter y sacar cosas todos los días, todo el día.

Aunque no pierdas tu llave, puedes olvidar que la tienes. Pídele a Dios que te ayude a recordar que tú tienes la llave para proteger tu mente. Y entonces, ¡disfruta llenando tu mente con las mejores cosas de la vida!

PASO DE ACCIÓN: Toma papel y tus plumas favoritas. Crea un tablero de "bondad" lleno de ideas, versículos, imágenes y citas para ayudarte a guardar cosas buenas, verdaderas y hermosas en tu mente. Y después piensa en estas cosas a lo largo del día.

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

Muestra tu Bondad Corporal

Luego el Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra. Sopló aliento de vida en la nariz del hombre, y el hombre se convirtió en un ser viviente.
Genesis 2:7

En Génesis, Dios creó al hombre. Aunque Él formó cuidadosamente el mundo, tuvo especial cuidado con Su última creación (inosotros!). Ya que Dios nos hizo con esmero, debemos cuidar bien de nuestro cuerpo, y una gran parte de cuidar tu cuerpo consiste en ser amable con él. ¿Sabes cómo poner en práctica la bondad corporal?

"Bondad corporal" significa irse a la cama a tiempo para que puedas tener el descanso que necesitas. Es recordar que debes cepillarte los dientes por la mañana y por la noche. Además, bondad corporal significa hablarle a tu cuerpo y hablar sobre él con amor y paciencia.

Cuando yo tenía tu edad, era bailarina. Recuerdo que mis clases estaban llenas de estiramientos con la esperanza de perfeccionar mis splits; sin embargo, por mucho que lo intentaba, nunca pude llegar hasta abajo en mis *splits*. Me volví impaciente y me frustraba mi cuerpo. Me hablaba de una manera cruel que no honraba a Dios. Necesitaba dar un paso atrás, mostrarme gracia a mí misma y recordar la Verdad de Génesis 2:7: Dios creó mi cuerpo perfectamente.

Se necesita práctica para hablarnos amablemente a nosotras mismas. Así como necesitamos practicar el cepillarnos los dientes con regularidad para que se vuelva un hábito, necesitamos practicar el ser amables y pacientes con nuestro cuerpo.

PASO DE ACCIÓN: ¡Prepárate para la repetición! En tu diario, escribe el versículo bíblico de hoy y la fecha. Haz lo mismo en las siguientes cinco páginas. Durante los próximos cinco días, escribe dos cosas que te gusten de ti misma y de tu cuerpo.

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

Él te dará Paz

No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho.
Filipenses 4:6

¿Alguna vez has escuchado a alguien decir "No te preocupes tanto que te vas a enfermar"? De hecho, eso puede pasar. ¡La preocupación puede causar todo tipo de problemas!

Cuando comencé a trabajar en el ministerio de niños en mi primera iglesia, me sentía ansiosa y preocupada por hacer un buen trabajo… todos los días. Me preocupaba tanto que enfermaba del estómago. ¡Y me enfermaba tanto que tenía que ir al médico! Vivir en un estado de ansiedad no era bueno para mi cuerpo. No es bueno para el cuerpo de nadie, incluido el tuyo.

La preocupación puede mantenerte despierta por la noche; puede hacerte sentir mal al provocarte dolores de cabeza o de estómago, o incluso una sensación de opresión en el pecho. La preocupación puede hacer que te irrites y digas cosas de las que luego te arrepentirás.

En lugar de preocuparnos, las Escrituras nos dicen que debemos acudir a Dios. Cuando llevamos nuestras preocupaciones en oración, podemos respirar un poco más fácilmente porque sabemos que el Dios que creó el universo todavía está en control. Nada lo sorprende y no hay nada demasiado difícil para Él.

La próxima vez que sientas que la preocupación se está apoderando de ti, acércate a Dios y háblale al respecto. Él te dará paz.

PASO DE ACCIÓN: ¿Te preocupas demasiado? Escribe el versículo de hoy en una tarjeta y cuélgala en algún lugar de tu habitación. Cada vez que comiences a preocuparte, mira tu tarjeta y recuerda mejor acudir a Dios.

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.*

El Descanso es un Regalo

Acuérdate de guardar el día de descanso al mantenerlo santo.
Éxodo 20:8

Cuando se trata de cuidar tu cuerpo, mente y espíritu, es importante recordar el Sabbat, que es como la Biblia llama al día de descanso. El descanso es tan importante como la actividad. Luego de andar en tu bicicleta o de jugar fútbol, tu cuerpo necesita descansar para recuperarse. Lo mismo sucede en la vida diaria.

Mi hija, Megan, que está en el último año de la universidad, lucha con el perfeccionismo y la ansiedad. Sin embargo, ella ha descubierto el gozo del descanso del Sabbat. Esto ha cambiado su vida y la ha ayudado a estar más tranquila.

Ahora ella ve el *Sabbat* como un regalo. Le brinda la motivación que necesita para trabajar duro toda la semana, de manera que los domingos en la mañana puede disfrutar en la iglesia con sus amigos, crecer espiritualmente al escuchar la enseñanza de la Palabra de Dios, participar de la comunión en la cena del Señor y celebrar los bautismos.

Megan no piensa en sus tareas o en su lista de pendientes; se los entrega a Dios y Él le da gozo y descanso. No todas las semanas son perfectas, pero es un patrón de vida que le ha traído orden a su rutina. Los domingos en la tarde, ella invierte su tiempo en estar con sus amigos, descansar en un sillón, hacer proyectos de arte, tocar el ukelele o salir a caminar.

Este "mandamiento" es ahora un hermoso regalo que ella disfruta cada domingo, ¡y tú también puedes disfrutar de él!

PASO DE ACCIÓN: Habla con tu mamá sobre el Sabbat. ¿Qué actividades necesitas priorizar durante la semana para darle a tu familia el regalo del descanso del Sabbat? ¿Qué harías si ese día estuviera libre de cosas por hacer?

JODY TOKEN es la entrenadora y fundadora de The Great Flip, *defensa personal en línea, seguridad y empoderamiento lleno de fe para las chicas. thegreatflip.compuralibertad.org*

El Alimento es Combustible

Entonces Dios dijo: "¡Miren! Les he dado todas las plantas con semilla que hay sobre la tierra y todos los árboles frutales para que les sirvan de alimento".
Génesis 1:29

El verano pasado, el granjero Bob y yo decidimos llevar a nuestras nietas gemelas en un largo viaje en tractor. Bob se colocó detrás del volante y yo me subí de un brinco en el vagón detrás del tractor con Addie y Zoe. ¡Viajamos más tiempo y más lejos que en otras ocasiones! Atravesamos un campo de soya y después un campo de trigo. Y luego… *chuc… chuc… chuc…¡Puf!* El granjero Bob se volteó y anunció: "Nos hemos quedado sin gasolina".

¡Tu cuerpo necesita "gasolina" tal cual la necesita un tractor! Por eso comemos. Génesis 1:29 nos dice lo que originalmente Dios quiso que fuera nuestro alimento: plantas con semilla (o vegetales) y frutas de los árboles. Dado que Dios los hizo para ser nuestro alimento, deben ser lo mejor para nuestro cuerpo.

¡El alimento es combustible! Pero, por alguna razón, muchas personas piensan que comemos solo por diversión. Los Doritos, la pizza y los brownies calientes son golosinas especiales, pero, si no tenemos cuidado, podemos olvidar que Dios diseñó nuestros cuerpos para llenarse con vegetales y fruta.

La moraleja del paseo en mi tractor es esta: ¡come algo de soya tostada y pan integral, amiga mía!

PASO DE ACCIÓN: ¿Comes suficientes frutas y vegetales? Piensa cuáles son tus favoritos. Haz una lista y pregúntale a tu mamá si puede agregar algunas de estas a su lista de compras de la semana.

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*

Amor y Cuidado para tu Asombroso Cerebro

Así que, sea que coman o beban o cualquier otra cosa que hagan, háganlo todo para la gloria de Dios.
1 Corintios 10:31

Cuando era preadolescente, ¡me encantaban las pijamadas! Veíamos películas, comíamos comida chatarra, jugábamos y reíamos toda la noche. Pero al día siguiente, yo era la persona más gruñona del mundo ¡porque estaba exhausta!

Las pijamadas nos ayudan a ver cuánto le afecta a nuestro cerebro la falta de sueño, la comida no saludable y la falta de agua. ¡Claro!, queremos disfrutar las pijamadas algunas veces, pero también queremos tener buen cuidado de nuestro cerebro para que podamos estar despiertas y alertas. Queremos amar a nuestra familia, trabajar duro en la escuela y aprender tanto como podamos en la iglesia.

Hay muchas maneras en que puedes cuidar tu cerebro. Aquí te dejo algunas para comenzar:

- Consume alimentos saludables para el cerebro, como huevos, granos enteros y bayas. (¡Mmm!)
- Duerme de 9 a 10 horas cada noche. (¡Felicidad absoluta!)
- Usa tu casco al andar en bicicleta, montar tu patineta y practicar deportes como el softbol. (¡Vamos!)
- Disfruta de los grandiosos lugares al aire libre. (¡Qué diversión!)
- Toma agua. (¡Refrescante!)

¿Sabes quién más quiere que cuides tu cerebro? ¡Dios! Cuando lo haces, estás lista para amarle, servirle, disfrutar la vida que te da y mostrarle al mundo cuán bueno es Él.

PASO DE ACCIÓN: Toma un vaso grande de agua fría y simple mientras copias el versículo de hoy en tu diario. Mientras lo haces, anota una manera en que puedes cuidar de tu cerebro hoy.

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

Tanque Lleno

Nadie odia su propio cuerpo, sino que lo alimenta y lo cuida tal como Cristo lo hace por la iglesia.
Efesios 5:29

El día de mi concierto de coro de quinto grado, el director me llamó con desesperación: "¿Te sabes las palabras del solo de tu amiga?

"¡Sí!", le respondí.

"Estupendo", dijo mi director. "Ella se enfermó y tú debes hacerlo".

El espectáculo se presentó sin inconvenientes. Aunque yo estaba triste porque mi amiga no estaba allí, no podía esperar para contarle cómo fue. Sin embargo, cuando ella no vino al coro la siguiente semana ni la semana después de esa, comencé a preocuparme.

Finalmente, nuestras mamás se sentaron a hablar conmigo. Su mamá dijo que la noche del concierto, ella se negó a cenar, y que eso se estaba convirtiendo en un hábito, así que decidieron que ella necesitaba ayuda. Afortunadamente, mi amiga encontró ayuda ¡y regresó mucho más sana!

Nuestro cuerpo necesita una buena alimentación como combustible para que podamos correr, saltar ¡y hasta cantar! Cuando no llenamos bien nuestro tanque de combustible, nuestro cuerpo no funciona de la manera en que Dios lo creó. Él nos diseñó a cada uno y tiene mucho que decir sobre cómo debemos cuidar de Su obra maestra. Pablo dice en Efesios 5:29 que debemos cuidar nuestro cuerpo de la misma manera en que Cristo cuida de la iglesia. ¡Es una responsabilidad muy seria!

PASO DE ACCIÓN: Escríbele una carta a Dios en tu diario dándole las gracias por la comida. Si tú o una amiga están luchando con la comida, habla con tu mamá o con una persona adulta de confianza para que te ayuden.

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*

Está Bien Llorar

Entonces Jesús lloró.
Juan 11:35

Está bien llorar. No solamente está bien llorar, también es saludable. Una buena amiga mía suele recordarme esto cuando estoy triste. Al igual que a muchas personas, me es difícil pensar que llorar está bien, pero así es.

Nuestros cuerpos producen lágrimas por una buena razón. Producen lágrimas cuando estamos tristes, frustradas o incluso enojadas. (Algunas veces, ¡las personas también lloran de alegría!) Estas lágrimas, cuando se les permite fluir libremente, nos ayudan a sentirnos mejor a como nos sentíamos antes de llorar. ¿Por qué? Porque permiten que nos aliviemos un poco y dejemos fluir las emociones que hemos guardado dentro de nosotros. Es una pequeña manera en que nuestro cuerpo se alivia de la aflicción.

¿Sabías que aun Jesús lloró? Así es. Hay una pequeña oración de tres palabras en la Biblia que dice "Entonces Jesús lloró". Cuando Jesús se sintió triste por la muerte de su amigo, Él lloró. Cuando tuvo miedo de morir en la cruz, Él lloró.

Si está bien que Jesús llorara, entonces está bien que tú y yo lloremos también. Llorar nos ayuda a entender nuestro dolor o decepción, alerta a otros de nuestro dolor y nos ayuda a conseguir la ayuda y el consuelo que necesitamos, lo cual nos lleva un paso más cerca de nuestro bienestar.

PASO DE ACCIÓN: En tu diario, escribe nuestro pequeño versículo de hoy. Debajo de él escribe sobre las cosas que te hacen llorar y por qué está bien que te hagan llorar.

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

Shampoo de Tocino
(Algo que no debería existir)

Y, en cuanto a ustedes, cada cabello de su cabeza está contado. Así que no tengan miedo; para Dios ustedes son más valiosos que toda una bandada de gorriones.
Lucas 12:7

¡Me encanta el tocino! Le pongo tocino a mis papas al horno, lo mezclo con mis huevos revueltos y envuelvo con él mi bistec, pero, cuando cocino tocino, siempre queda una repugnante capa de grasa en la sartén. ¡Es desagradable! Es espesa, fangosa y aceitosa. Es un desastre.

Entonces, ¿qué tienen que ver contigo la grasa y el tocino? ¿Acaso no te gusta ducharte, bañarte o lavarte el cabello? Lavarse el pelo lleva tiempo, ¿verdad? Y luego hay que secarlo y desenredarlo. ¡Uf! Me agota tan sólo escribir sobre eso. El cabello es complicado pero, si no nos lavamos el cabello con frecuencia y lo frotamos bien, se le acumula grasa y suciedad. ¡Fuchi! (Dato curioso: la grasa comienza en tu cuero cabelludo, no en las puntas de tu cabello. ¡Así que frota ese cuero cabelludo!)

Dios ama cada parte de ti... ¡grasosa o no! ¿No es asombroso que Él realmente sepa cuántos mechones de cabello tienes en la cabeza? Si Él está atento a nuestro cabello, tal vez nosotras también deberíamos estarlo. La próxima vez que te laves el cabello, ¡recuerda que eres valiosa para Dios!

PASO DE ACCIÓN: Mientras te lavas el cabello, recuerda que Dios sabe cuántos cabellos tienes. ¡Canta canciones de adoración mientras frotas ese cuero cabelludo!

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

El Temor puede ser Algo Bueno

No te dejes impresionar por tu propia sabiduría.
En cambio, teme al Señor y aléjate del mal.
Entonces dará salud a tu cuerpo y fortaleza a tus huesos.
Proverbios 3:7-8

Hace tiempo fui a un safari africano con mi familia. Una tarde salimos en nuestra Range Rover y al doblar en una esquina nos encontrarnos con un elefante que nos miraba fijamente. Inmediatamente, el conductor dio marcha atrás y se alejó. Estaba aterrorizado. Nos explicó que los elefantes son territoriales y no les gusta que conduzcan directamente hacia ellos, ya que pueden reaccionar con ira. Su temor lo llevó a actuar sabiamente.

Solemos pensar en el temor como algo negativo, pero algunas veces es útil.

En la Biblia encontrarás versículos que hablan del *temor del Señor*. Este tipo de temor es como el que experimentó nuestro conductor. Cuando reconoces que algo es más poderoso que tú, te sometes a ello.

Dios es nuestro Rey de reyes y es todopoderoso. Necesitamos vivir nuestra vida con respeto y asombro por Él. Temer al Señor no es estar aterrorizados de Él, es respetarlo como el máximo poder en el universo. Vivir de esta manera puede traer fortaleza y sanidad a tu cuerpo, porque tomarás decisiones sabias.

Así como el alejarme de un elefante mantuvo mi cuerpo a salvo, alejarnos del pecado porque la Palabra de Dios nos lo dice ¡también puede ser bueno para nuestro cuerpo!

PASO DE ACCIÓN: ¿Puedes pensar en algunos pecados que lastiman tu cuerpo? Escribe sobre ellos en tu diario ¡y comprométete a decir "no" por respeto a 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

Principios Básicos de la Motivación

Dios los salvó por su gracia cuando creyeron. Ustedes no tienen ningún mérito en eso; es un regalo de Dios. La salvación no es un premio por las cosas buenas que hayamos hecho, así que ninguno de nosotros puede jactarse de ser salvo.
Efesios 2:8-9

Definitivamente no soy un genio de las matemáticas; al contrario, estoy lejos de serlo. Sin embargo, hay una ecuación matemática que me motiva a cuidar mi cuerpo, comer alimentos saludables, trabajar duro, amar a Dios y servir a mi prójimo. Se trata de esta simple ecuación: Jesús + nada = todo.

* Déjame mostrarte la ecuación opuesta:

Jesús + algo = nada.

El mundo nos enseña a hacer más para obtener más, pero las matemáticas de Dios son diferentes. Cuando hacemos cosas buenas, como mostrar bondad a otros o memorizar versículos de las Escrituras, no estamos tratando de ganarnos el amor de Dios. ¡Ya lo tenemos! Y no podemos atribuirnos el mérito.

* A veces nuestras malas matemáticas aparecen incluso cuando pensamos en nuestra historia de salvación. Todo lo bueno que tenemos o hacemos se debe a la obra consumada de Jesús en la cruz. Eso incluye el regalo de Dios de la salvación. Algunas veces es difícil entenderlo y simplemente aceptar la muerte de Cristo en la cruz como un obsequio, pero eso es exactamente lo que es: ¡un regalo gratuito!

PASO DE ACCIÓN: Habla con tu mamá o con tu abuelita acerca de cómo ellas siguen a Dios. Anota en tu diario todos los consejos que te den.

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

Visión de Rayos X

No había nada hermoso ni majestuoso en su aspecto,
nada que nos atrajera hacia él.
Isaías 53:2b

¿Sabías que el versículo anterior en realidad está hablando de Jesús? Dice que Jesús no era hermoso según los estándares del mundo. ¡Sus características físicas no eran deseables! Para los ojos humanos, Él estaba lejos de ser atractivo.

Pero ¿qué pensaba Dios de Él? La Biblia registra en Mateo 3:17 que "una voz dijo desde el cielo: «Este es mi Hijo muy amado, quien me da gran gozo»". ¡Esa voz del cielo era Dios el Padre!

¿Qué fue exactamente lo que hizo que Jesús agradara a su Padre Celestial? ¡Su corazón! La forma en que estaba cubierto de Verdad y llevó Sus pies a seguir a Dios en obediencia fue algo increíblemente deseable para Dios.

Esto me hace pensar que quizás lo que verdaderamente le agrada no es nuestra apariencia exterior sino nuestro corazón interior. El Señor no ve las cosas como las vemos nosotros. La gente juzga por la apariencia externa, pero el Señor mira el corazón.

¿Te imaginas tener visión de rayos X y poder ver como Dios ve cada corazón? Si los corazones y las almas fueran visibles para nosotros, me pregunto cómo nos verían las personas.

PASO DE ACCIÓN: Usa tu diario de oración para dibujar una radiografía de tu corazón. ¿Qué hay dentro? Escribe una oración pidiéndole a Dios que te ayude a concentrarte más en la belleza de tu corazón.

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.

Tranquila y a Solas

Entonces Jesús les dijo: "Vayamos solos a un lugar tranquilo para descansar un rato". Lo dijo porque había tanta gente que iba y venía que Jesús y sus apóstoles no tenían tiempo ni para comer.
Marcos 6:31

Mientras crecía, mi familia tenía un "tiempo de quietud" cada domingo por la tarde. Durante ese tiempo, me quedaba en mi habitación, lejos de amigos, familiares y pantallas. El tiempo de quietud me enseñó para toda la vida la importancia de estar tranquila y a solas.

La soledad es precisamente lo contrario de lo que queremos mostrar al mundo. Preferimos mostrar cuántas cosas estamos haciendo, cuántos amigos tenemos y cómo nunca corremos el riesgo de estar solas. Si bien es bueno pasar tiempo con la gente, no pasar suficiente tiempo a solas puede hacernos olvidar quiénes somos.

Jesús tenía "tiempos de quietud" frecuentes y no era porque no tuviera mucho que hacer. ¡Mira el versículo de arriba! Algunas veces Él y sus seguidores estaban tan ocupados ique no tenían tiempo ni para comer! ¡Tomarse un descanso de Su propósito no le impidió cumplirlo!

¿Recuerdas esas pocas horas que pasé a solas cada domingo? Ahora estoy usando lo que aprendí entonces para cumplir mi propósito, ayudar a muchísimas personas que no tienen un hogar donde vivir o comida para comer. Creo que Dios usó esos "tiempos de quietud" para llamarme a este importante trabajo.

PASO DE ACCIÓN: ¿Cuándo fue la última vez que elegiste estar tranquila y a solas? Pruébalo hoy por tan solo 15 minutos. Apaga todas las distracciones y sintonízate con las amorosas palabras de Dios mientras te muestra quién es Él y quién eres tú.

SUSANNA MATHEW es la directora de programa del Charlotte Mecklenburg Dream Center, *que ayuda a las personas sin hogar. A ella le gusta cortar la pizza con las tijeras de la cocina y reírse de sí misma tanto como sea posible. cltdc.org*

Entrenamiento para la Piedad

El entrenamiento físico es bueno, pero entrenarse en la sumisión a Dios es mucho mejor, porque promete beneficios en esta vida y en la vida que viene.
1 Timoteo 4:8

Al ser una chica deportista, lo más emocionante de mi verano era el campamento de fútbol OnGoal. Todos los días llegaba al campo lista para practicar mis habilidades, jugar divertidos partidos y competir por un trofeo en la Copa Mundial OnGoal.

Sin embargo, ¡la Copa Mundial no era lo único para lo que entrenaba esa semana! A la hora del almuerzo, tomábamos un descanso para escuchar una lección bíblica, hablar de ella con nuestro equipo y practicar la memorización de versículos. Nuestros entrenadores nos desafiaban a aprender una gran porción de las Escrituras para el final de la semana. (Si lo hacíamos, ¡nos daban una barra de chocolate tamaño extra grande!)

Verano tras verano entrené duro y me convertí en una mejor jugadora de fútbol y en una mejor seguidora de Cristo. Las lecciones que aprendí sobre el trabajo en equipo, la humildad y la ética de trabajo me acompañan hasta el día de hoy.

¡Cada uno de los pasajes de la Biblia que memoricé también me quedó grabado! De hecho, ya no puedo correr tan rápido ni patear tan lejos... pero cuando tengo un mal día, puedo recordar Filipenses 4 (que memoricé en el campamento de fútbol) y encontrar ánimo.

PASO DE ACCIÓN: Comienza a entrenar para la piedad. Elige una de tus tarjetas de textos para memorizar de tu suscripción a Chica Verdadera o escribe un versículo en una tarjeta. Comprométete a memorizarlo para el final de la semana. Con un poco de práctica cada día, ¡lo lograrás en muy poco tiempo!

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*