

*Emociones y pensamientos*  
**Animando a otros – Lección**

**Resumen de Lección:** Tomar la iniciativa para llamar por teléfono a otras personas o ayudarles con algo que necesiten para animarlos.

**HEBREOS 3:13 (RVR)**

Antes exhortaos los unos a los otros cada día, entre tanto que se dice:

Hoy; para que ninguno de vosotros se endurezca por el engaño del pecado.

Dos tipos de ánimo—Para los desanimados y para los que no están desanimados. Anímelos de distinta forma—Los que no están desanimados no necesitan que les diga que se alegren o empatizar con ellos; ellos necesitan ánimo para resistir la decepción del pecado y ánimo para mantener su enfoque en la eternidad.

No tome por entendido que usted sabe lo que les pasa. **Haga preguntas para determinar la verdad de lo que están pasando.**

Animar a los demás es la mejor manera de animarse a sí mismo.

Animar significa dar ánimo o coraje—Fuente: Libro sobre Integridad, capítulo acerca de ser vulnerable.

### **¿Cómo podemos animar?**

1. Cite pasajes bíblicos.
2. Recuérdeles de lo que Dios está haciendo—ayudarles ampliar su perspectiva.
3. Escuche atentamente—no tome por entendido que ya sabe lo que les está pasando.
4. Dígales lo que observa en ellos en cuanto a crecimiento, características positivas.
5. Sea sincero con ellos si hay algo que necesita tratar con ellos.
6. Dígales como usted se sintió al pasar por experiencias similares.
7. Describe como usted se ha sentido desanimado pero pudo salir adelante—esto les ayuda conectar sus sentimientos negativos con acción positiva.
8. Anímeles a hacer lo que ya saben que deben hacer.
9. Dígales con tono positivo que es posible hacerlo.
10. Ayúdeles ver las cosas de otra perspectiva, la perspectiva de “sí lo puedo hacer.”
11. Ayúdeles imaginar cómo será cuando han pasado esta prueba y pueden verlo como recuerdo nada más.
12. Pregúnteles cómo quieren que sea su testimonio cuando ya han salido de esto.
  - a. Ellos saldrán de esto, pero ¿estarán de pie o arrastrados?
13. Siempre ore por ellos.

Haga una lista de personas a quienes puede llamar por teléfono, y haga por lo menos una llamada por semana con el propósito de animarles con un versículo o testimonio

### **Durante los últimos 6 meses ¿cuándo fue la ocasión cuando más necesitaba ánimo?**