

Devocional del 12 de Mayo al 18 de Mayo  
Tema del mes: **"LA PAZ Y LA NO VIOLENCIA"**

**"El sabio domina su enojo: pero el tonto no controla su violencia"**  
**Proverbios 14:29**



¿De qué manera puedes dominar tu enojo? :

Respirando 3 veces profundamente.

Teniendo frases armadas de antemano para decir cuando estés enojado, por ejemplo: "Necesito estar solo o sola un momento porque estoy muy enojado o enojada", "Esto que has hecho me ha enojado(a) y prefiero dejar de jugar", "Ahora no puedo seguir, estoy enojado (a)"

Escribir las emociones. Puede ser en una carta a la persona que te hizo enojar aunque después no se la entregues. Esto te ayudará a descargar el enojo.

Conversa con tu profesora o profesor, con tu mamá, papá, abuelita o abuelito y cuéntale de tu enojo.

Echa tu enojo a los pies de Jesús. Cuéntale cómo te sientes en voz alta. Él te entenderá, tomará tu enojo, y a cambio te entregará su paz. Efesios 4:31 dice: "Déjense de estar tristes y enojados o enojadas. No griten ni insulten a los demás, al contrario, sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense así como Dios los perdonó a ustedes". Sácate el enojo como si te estuvieras sacando una camiseta o polera sucia. Quítatelo y entrégaselo a Jesús. Y perdona a quien te ofendió tantas veces como sea necesario.



**PROF. LIZA CID**  
**PROF. LILIAN SOBARZO**