



12-18 de enero
Guía de actividades 2026
enero

12-18 DE ENERO

ISAÍAS 21-23

Canción 120 y oración

CANCIÓN 120

Seamos apacibles y humildes como Cristo

(Mateo 11:28-30)

1. El hombre más grande fue Cristo Jesús,
ejemplo perfecto de toda virtud.
El Hijo de Dios no mostró vanidad;
sirvió con total apacibilidad.
2. “A mí vengan todos —nos dijo Jesús—,
y los libraré de cualquier inquietud.
Yo llevo sus cargas, aprendan de mí.
Quien tome mi yugo será muy feliz”.
3. “Son todos hermanos —lo dijo Jesús—.
Ayúdense siempre con solicitud”.
Si somos humildes, Jehová nos dará
un gran paraíso por siempre jamás.

(Vea también Prov. 3:34; Mat. 5:5; 23:8; Rom. 12:16).

Palabras de introducción (1 min.)

https://mega.nz/#F!F6ADED7b!gdXtSI_d2l5SPIF94vI-Qg<-_1MAG3N35



TESOROS DE LA BIBLIA

1. Qué aprendemos de lo que le pasó a Sebná

(10 mins.)

--No dejemos de ser humildes cuando recibamos más responsabilidades en la congregación (Is 22:15-19; w18.03 25 párrs. 7-9).

Isaías 22:15-19

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

15 Esto es lo que dice el Señor Soberano, Jehová de los ejércitos: “Ve a ver a ese mayordomo, Sebná,+ que está encargado de la casa,* y dile: **16** ‘¿Qué tienes aquí, y a quién tienes aquí, para que te hayas labrado aquí una

sepultura?'. Él se está labrando su sepultura en un lugar alto; se está tallando una tumba* en el peñasco. **17** '¡Mira! Jehová te tirará hacia abajo con violencia y te agarrará con fuerza. **18** Sin falta te enrollará bien apretado, como una pelota, y te lanzará a una tierra espaciosa. Allí morirás y allí acabarán tus gloriosos carros, una vergüenza para la casa de tu amo. **19** Y yo te quitaré de tu puesto y te echaré de tu cargo.

No dejemos de ser humildes cuando recibamos más responsabilidades en la congregación

“Referencias a publicaciones

La disciplina es una muestra del amor de Dios

La Atalaya (estudio) 2018 | marzo

7. a) ¿Quién era Sebná? b) ¿Qué mala cualidad comenzó a desarrollar Sebná?

7 Para resaltar el valor de la disciplina, veamos el ejemplo de dos personas a las que Jehová disciplinó: Sebná, que vivió en tiempos del rey Ezequías, y Graham, un hermano de nuestros días. Hablemos primero de Sebná. Al parecer, él estaba a cargo de la casa de Ezequías, así que tenía mucha autoridad (**Is. 22:15**). Por desgracia, se volvió orgulloso y comenzó a buscar su propia gloria. Hasta se hizo una tumba lujosa y andaba en carruajes impresionantes (**Is. 22:16-18**).

[Un hermano habla con dos ancianos, lee la Biblia y medita en ella, y sale a predicar]

Si somos humildes y cambiamos nuestra actitud, Jehová nos bendecirá. (Vea los párrafos 8 a 10).

8. ¿Cómo disciplinó Jehová a Sebná, y cuál fue el resultado?

8 Como Sebná buscaba su propia gloria, Dios le quitó su cargo y se lo dio a Eliaquim (**Is. 22:19-21**). Esto pasó cuando el rey asirio Senaquerib estaba planeando atacar Jerusalén. Más tarde, Senaquerib envió a un grupo de altos funcionarios y un gran ejército para intimidar a los judíos y hacer que el rey Ezequías se rindiera (2 Rey. 18:17-25). Ezequías envió a encontrarse con los oficiales asirios a Eliaquim y a otros dos hombres. Uno de estos era Sebná, que ahora estaba sirviendo como secretario del rey. Esto podría indicar que Sebná no había dejado que la amargura y el resentimiento lo dominaran y que se había hecho más humilde, pues había aceptado un puesto menos importante que el que había tenido antes. ¿Qué podemos aprender de este relato? Veamos tres lecciones.

9-11. a) ¿Qué lecciones importantes podemos aprender de lo que le pasó a Sebná? b) ¿Cómo se siente usted al pensar en la forma en que Jehová trató a Sebná?

9 En primer lugar, el hecho de que Sebná perdiera su posición nos recuerda que “el orgullo está antes de un ruidoso estrellarse; y un espíritu altivo, antes del tropiezo” (Prov. 16:18). Tal vez usted tenga responsabilidades especiales en la congregación y los demás piensen que es importante. Si este es su caso, ¿se esforzará por mantenerse humilde? ¿Dará la honra a Jehová por sus habilidades o logros? (1 Cor. 4:7). El apóstol Pablo escribió: “Digo a cada uno que está allí entre ustedes que no piense más de sí mismo de lo que sea necesario pensar; sino que piense de tal modo que tenga juicio sano” (Rom. 12:3).

--Si perdemos alguna responsabilidad, sigamos dándole a Jehová lo mejor de nosotros (**Is 36:3; w18.03 25 párr. 10**).

Isaías 36:3

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

3 Entonces Eliaquim+ hijo de Hilquías, que estaba a cargo de la casa,* el secretario Sebná+ y Joá hijo de Asaf el registrador salieron al encuentro de él.

Si perdemos alguna responsabilidad, sigamos dándole a Jehová lo mejor de nosotros

La disciplina es una muestra del amor de Dios

La Atalaya (estudio) 2018 | marzo

10 En segundo lugar, la corrección firme que recibió Sebná tal vez indique que Jehová creía que podía cambiar (Prov. 3:11, 12). Esta es una buena lección para los que pierden privilegios en la congregación hoy día. En vez de enojarse y resentirse, deberían seguir sirviendo a Dios de la mejor forma posible en su nueva situación y ver la disciplina como una muestra del amor de Jehová. Recordemos que nuestro Padre nos recompensará si somos humildes (lea 1 Pedro 5:6, 7). Queremos ser como arcilla blanda en las manos de Jehová y dejar que nos moldee con su amorosa disciplina.

--Si somos padres o ancianos y debemos corregir a alguien con la Biblia, imitemos la forma en que Jehová corrigió a Sebná (**w18.03 26 párr. 11**).

Si somos padres o ancianos y debemos corregir a alguien con la Biblia, imitemos la forma en que Jehová corrigió a Sebná

La disciplina es una muestra del amor de Dios

La Atalaya (estudio) 2018 | marzo

11 En tercer lugar, la forma en que Jehová trató a Sebná enseña una lección muy valiosa a los que tienen autoridad para dar disciplina, como los padres y los ancianos de la congregación. Aunque la disciplina de Jehová muestra que odia el pecado, también muestra que sigue amando a la persona que ha pecado. Además, Jehová se fija en lo bueno de las personas. Si usted debe disciplinar a alguien, ¿lo hará como lo hace Jehová? (Jud. 22, 23).



Cuando nos corrijan con cariño, pensemos que Jehová nos podría estar moldeando.

2. Busquemos perlas escondidas

(10 mins.)

--Is 21:1. ¿Por qué en este texto se le llama a Babilonia “el desierto del mar”? (w06 1/12 11 párr. 2).

Respuesta

Isaías 21:1

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

21 Esta es una declaración contra el desierto del mar:*

Viene como vientos de tormenta que barren el sur,
desde el desierto, desde una tierra aterradora.+

¿Por qué en este texto se le llama a Babilonia “el desierto del mar”?

Puntos sobresalientes del libro de Isaías (parte 1)

La Atalaya 2006 | 1 de diciembre

Isaías 21:1. ¿A qué región se llama “el desierto del mar”? A pesar de no estar nada cerca del mar, la expresión designa a Babilonia, que se convertía todos los años en un “mar” pantanoso por el desbordamiento de los ríos Éufrates y Tigris.

--¿Qué perlas espirituales ha encontrado en la lectura bíblica de esta semana?

ISAÍAS 21-23

Respuesta

* **Isaías 21:6**

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

6 Porque esto es lo que Jehová me dijo:

“Ve, coloca un vigilante para que informe lo que vea”.

Sirvamos con el atalaya

La Atalaya 2000 | 1 de enero

(w00 1/1 7)

Unos doscientos años antes de ese suceso, Jehová había mandado: “Ve, coloca un vigilante para que informe lo que vea”. ¿Qué noticias debía anunciar este? “¡Ha caído! ¡Babilonia ha caído, y todas las imágenes esculpidas de sus dioses él ha quebrado hasta la tierra!” (Isaías 21:6, 9.) La declaración profética se cumplió sin falta en el año 539 a.E.C. La poderosa Babilonia cayó, y poco después el pueblo de Dios volvió a su tierra natal.

* **Isaías 21:11, 12**

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

11 Esta es una declaración contra Dumá:*

Alguien está gritándome desde Seír:+

“Vigilante, ¿qué hay de la noche?

Vigilante, ¿qué hay de la noche?”.

12 Y el vigilante dice:

“La mañana está llegando, y también la noche.

Si ustedes quieren preguntar, pregunten.

¡Vengan de nuevo!”.

‘Sobre la atalaya estoy de pie’

La Atalaya 1987 | 1 de marzo

(w87 1/3 12)

El título La Torre del Vigía fue una buena selección por Russell. La palabra que por lo general se usa en las Escrituras Hebreas para “torre de vigía” o “atalaya” significa un “mirador” o “lugar destinado a la observación”, desde el cual un vigía podía fácilmente divisar al enemigo a la distancia y dar una advertencia del peligro que se acercaba. Fue

propio, pues, que durante sus primeros 59 años de publicación la portada llevara esta desafiadora cita de [Isaías 21:11, 12](#): “¡Guarda! ¿Qué hay de la noche?” “¡La mañana viene [...]!”.

10. ¿Quién sirve hoy día como el vigía de Isaías 21:11 y qué mensaje anuncia?

10 El vigía o atalaya apostado de la profecía de Isaías habría de moverse adelante pronto. En medio del inicuo estado de oscuridad que era general en la Tierra, Russell había proclamado gustosamente las buenas nuevas de “la mañana” que vendría. El Reino Milenario de Jesucristo, un reinado de paz, es el tema de una agradable noticia. Pero antes de que llegue “la mañana”, la clase que sirve de atalaya —el resto del Israel espiritual hoy día— da con denuedo la advertencia de que “la noche” avanza, una noche que alcanzará su punto más tenebroso en “la guerra del gran día de Dios el Todopoderoso” en Har-Magedón. (Revelación 16:14-16.)

* [Isaías 23:12](#)

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

12 Y él dice: “No te alegrarás más,+
tú, la oprimida, la hija virgen de Sidón.
Levántate, cruza hacia Kitim.+
Ni siquiera allí tendrás tranquilidad”.

“Las naves de Kitim” surcan el mar

La Atalaya 2007 | 15 de octubre

La vigorosa actividad exportadora de la isla no pasó desapercibida a los fenicios, quienes acostumbraban fundar colonias en sus rutas comerciales. Una de ellas fue precisamente la ciudad chipriota de Citio ([Isaías 23:10-12](#)).

Al parecer, tras la caída de la ciudad fenicia de Tiro, algunos de sus habitantes se refugiaron en Chipre. Seguramente, ellos contribuyeron con su experiencia al adelanto de la tecnología naval de los chipriotas. La ciudad de Citio, con su ubicación estratégica, también sirvió de refugio para los navíos fenicios.

3. Lectura de la Biblia

(4 mins.) [Is 23:1-14](#) (*th* lección 5).

[Isaías 23:1-14](#)

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

23 Esta es una declaración sobre Tiro:+

¡Lamentense, barcos de Tarsis!+

Porque el puerto ha sido destruido; no se puede entrar en él.

Desde la tierra de Kitim+ les ha llegado la noticia.

2 Callen, habitantes de la tierra costera.

Los mercaderes de Sidón+ que cruzan el mar te han llenado.

3 Los cereales* de Sihor* y la cosecha del Nilo, su fuente de ingresos,
han cruzado muchas aguas+

trayendo las ganancias de las naciones.+

4 Avergüénzate, oh, Sidón, fortificación del mar,
porque el mar ha dicho:

“No he tenido dolores de parto y no he dado a luz;

tampoco he criado muchachos ni educado muchachas”.*+

5 Tal como cuando escucharon la noticia sobre Egipto,+
la gente se angustiará por la noticia de Tiro.+

6 ¡Crucen a Tarsis!

¡Lamentense, habitantes de la tierra costera!

7 ¿Es esta su ciudad, que se alegraba y enorgullecía desde tiempos antiguos, desde sus inicios?
Sus pies la llevaban a países lejanos para vivir en ellos.

8 ¿Quién ha decidido esto contra Tiro,
la que concedía coronas,

cuyos mercaderes eran príncipes,

cuyos comerciantes recibían honra de toda la tierra?+

9 El propio Jehová de los ejércitos ha decidido esto,

- para profanar el orgullo que ella sentía por toda su belleza,
para humillar a todos los que recibían honra por toda la tierra.+
- 10** Oh, hija de Tarsis, atraviesa tu país como el río Nilo.
Ya no queda ningún astillero.*+
- 11** Él ha extendido su mano sobre el mar;
ha sacudido reinos.
Jehová ha mandado destruir las fortalezas de Fenicia.+
- 12** Y él dice: “No te alegrarás más,+
tú, la oprimida, la hija virgen de Sidón.
Levántate, cruza hacia Kitim.+
Ni siquiera allí tendrás tranquilidad”.
- 13** ¡Miren! La tierra de los caldeos.+
Este es el pueblo —y no Asiria—+
que la convirtió en un lugar para las criaturas del desierto.
Ellos han levantado sus torres de asedio;
han desmantelado las torres fortificadas de ella+
reduciéndola a escombros.
- 14** Lámentense, barcos de Tarsis,
porque su fortaleza ha sido destrozada.+

LECCIÓN 5 Seamos mejores lectores y maestros

Leer con exactitud



1 Timoteo 4:13

Mientras llego, sigue
aplicándote en la lectura
pública,+ en aconsejar* y en
enseñar.

RESUMEN: Lea en voz
alta exactamente lo que
está escrito.



https://download-a.akamaihd.net/files/media_publication/fe/thv_S_05_r360P.mp4

CÓMO HACERLO

- **Prepárese bien.** Investigue por qué se escribió el pasaje. Aprenda a leer grupos de palabras en vez de palabras sueltas. Procure no añadir ni cambiar ni quitar palabras. Respete los signos de puntuación: coma, punto, signos de interrogación, etc.



Pídale a un amigo que
escuche su lectura y le
diga qué palabras leyó
mal.

- **Pronuncie todas las palabras correctamente.** Si no sabe cómo se pronuncia una palabra, escuche una grabación de la publicación que esté leyendo o pida ayuda a un buen lector.
- **Hable con claridad.** Pronuncie bien las palabras manteniendo la cabeza levantada y abriendo bien la boca. Esfuércese por pronunciar bien todas las sílabas.



No exagere la pronunciación. Si lo hace, su lectura sonará poco natural.



SEAMOS MEJORES MAESTROS

4. Empiece conversaciones

(1 min.) PREDICACIÓN INFORMAL. Sin ponerse a hablar de la Biblia, busque una manera natural de hacerle saber a la persona que usted es testigo de Jehová ([lmd lección 2 punto 4](#))

LECCIÓN 2 Hacer discípulos: una obra de amor

Naturalidad

Imite a Felipe

4. **Tenga paciencia.** No piense que tiene que ponerse a hablar de la Biblia enseguida. Espere al momento oportuno y saque el tema de forma natural. Quizás tenga que esperar hasta la próxima vez que hable con la persona.

5. Empiece conversaciones

(3 mins.) DE CASA EN CASA. Use una de las “Verdades bíblicas que nos encanta enseñar”, del [apéndice A](#) del folleto *Una obra de amor* ([lmd lección 1 punto 3](#)).

LECCIÓN 1 Hacer discípulos: una obra de amor

Interés sincero

Imite a Jesús

3. **Sea flexible.** En vez de empezar conversaciones con lo que le interesa a usted, mejor empiece con lo que le interesa a la otra persona. Así que abra su mente, cambie el chip y pregúntese:

- “¿Qué está saliendo en las noticias?”.
- “¿De qué hablan mis vecinos, mis compañeros de trabajo o mis compañeros de clase?”.

6. Haga revisitas

(2 mins.) DE CASA EN CASA. La persona está ocupada ([lmd lección 7 punto 4](#)).

LECCIÓN 7 Hacer discípulos: una obra de amor

Constancia

Imite a Pablo

4. **Pregúntele cuándo pueden volver a hablar.** No termine la conversación sin hablar con la persona sobre el día y la hora en los que volverá a visitarla. Y asegúrese de no faltar a la cita.

7. Discurso

(5 mins.) [ijwyp artículo 71](#). Título: ¿A quién me gustaría parecerme? Durante el discurso, use la imagen ([th lección 9](#)).



LOS JÓVENES PREGUNTAN

¿A quién me gustaría parecerme?

“Algo que me ayudaba a superar los problemas en la escuela era pensar en alguien a quien admiraba y que le hubiera pasado algo parecido. Luego intentaba seguir el ejemplo de esa persona. Cuando tienes a alguien en quien fijarte, es más fácil superar las situaciones difíciles” (Haley).

Tener a alguien a quien imitar puede ahorrarte problemas y ayudarte a alcanzar tus objetivos. Lo importante es elegir *bien* a esa persona.

¿Por qué tienes que elegir con cuidado?

¿A quién vas a elegir?

Lo que opinan otros jóvenes

¿Por qué tienes que elegir con cuidado?

- La persona que elijas influirá en tu forma de comportarte.

La Biblia anima a los cristianos a fijarse en quienes tienen una conducta ejemplar. Dice: “Fijándose en los resultados de su conducta, imiten su fe” ([Hebreos 13:7](#) [7 Acuérdense de los que los dirigen,*+ quienes les han hablado acerca de la palabra de Dios, y, fijándose en los resultados de su conducta, imiten su fe.+](#)).

Consejo: Como las personas a las que quieras imitar influirán en ti para bien o para mal, elige a quienes tengan cualidades que de verdad valgan la pena. Y no te fijas solo en quienes sean populares o de tu misma edad.

“Aprendí mucho de la forma de ser y comportarse de Adam, un amigo de mi misma religión. Es increíble que todavía me acuerde de cosas específicas que hizo o dijo. Él ni se imagina el impacto que tuvo en mi vida” (Colin).
- La persona que elijas influirá en tu forma de pensar y en cómo te sientes.

La Biblia dice: “No se dejen engañar. Las malas compañías echan a perder las buenas costumbres” ([1 Corintios 15:33](#) [33 No se dejen engañar. Las malas compañías echan a perder las buenas costumbres.+](#)).

Consejo: Al elegir, fíjate en las cualidades de la persona y no en su apariencia. Recuerda que las apariencias engañan y puedes acabar decepcionado.

“Si siempre estás comparándote con gente glamurosa, sentirás que eres feo y que no vales nada. Podrías obsesionarte con tu apariencia” (Tamara).

Piensa en esto: ¿Cuáles son los peligros de elegir a alguien famoso como tu modelo a seguir?
- La persona que elijas puede hacerte más fácil o más difícil alcanzar tus objetivos.

La Biblia dice: “El que anda con los sabios se hará sabio” ([Proverbios 13:20](#) [20 El que anda con los sabios se hará sabio,+ pero el que se junta con los insensatos acabará mal.+](#)).

Consejo: Elige a alguien que tenga las cualidades que a ti te gustaría tener. Fíjate bien en cómo se comporta, y poco a poco sabrás qué debes hacer para conseguir tus objetivos.

“En lugar de ponerte un objetivo muy general como ‘Quiero ser más responsable’, puedes decir: ‘Quiero ser igual de responsable que Ana porque ella siempre es puntual y se toma muy en serio sus tareas’” (Miriam).

Conclusión: Si eliges *bien* a quién vas a imitar, estarás más cerca de convertirte en la persona que quieres ser.



Si tienes a alguien que te sirva de ejemplo, alcanzarás tus objetivos más rápido.

¿A quién vas a elegir?

Puedes utilizar uno de estos dos métodos para elegir a quién vas a imitar:

1. Elige una cualidad en la que quieras mejorar y luego busca a alguien que admires y que tenga esa cualidad.
2. Elige a alguien que admires y luego escoge una cualidad que esa persona tenga y en la que tú quieras mejorar.

El ejercicio de este artículo te ayudará a hacerlo.

Puede que encuentres a esa persona entre los siguientes grupos:

- **Gente de tu edad.** “Me gustaría parecerme a mi mejor amiga. Siempre tiene tiempo para interesarse por los demás. Aunque es menor que yo, veo que tiene cualidades muy bonitas que yo no tengo, y eso me motiva a seguir su ejemplo” (Miriam).
- **Adultos.** Pueden ser tus padres u otros adultos que tengan tus mismas creencias. “Sin duda, mis padres son mi ejemplo a seguir. Tienen cualidades muy bonitas. Claro que veo sus defectos, pero me doy cuenta de que aun así siguen siendo fieles a lo que creen. Cuando tenga su edad, espero ser como ellos” (Annette).
- **Personajes de la Biblia.** “Decidí imitar a varios personajes de la Biblia —Timoteo, Rut, Job, Pedro y la niña israelita—, y a cada uno lo elegí por una razón. Cuanto más aprendo sobre ellos, más reales me parecen. Me encanta estudiar los relatos del libro *Ejemplos de fe* y la lista titulada ‘Buenos ejemplos’, de los dos volúmenes del libro *Lo que los jóvenes preguntan. Respuestas prácticas*” (Melinda).

Consejo: No te conformes con elegir a una sola persona. El apóstol Pablo les dijo a los cristianos: “Fíjense en los que viven de acuerdo con el ejemplo que les pusimos nosotros” ([Filipenses 3:17](#) **17** Hermanos, todos unidos imítanme a mí+ y fíjense en los que viven* de acuerdo con el ejemplo que les pusimos nosotros.).

¿Sabías esto? Tú también puedes ser un ejemplo para otros. La Biblia dice: “Sé un ejemplo para los fieles por tu manera de hablar, tu conducta, tu amor, tu fe, tu castidad” ([1 Timoteo 4:12](#) **12** No permitas que nadie menosprecie tu juventud. Más bien, sé un ejemplo para los fieles por tu manera de hablar, tu conducta, tu amor, tu fe, tu castidad.*).

“Aunque veas que todavía te falta mucho por mejorar, mientras tanto puedes ir ayudando a otros. Nunca sabes quién te está observando, y algo que digas podría cambiarle la vida a alguien” (Kiana).

Lo que opinan otros jóvenes



“Muchos famosos maltratan el cuerpo que Jehová les dio, pero admirar a esas personas no nos lleva a nada bueno. Podríamos llegar a pensar que hacer eso es lo normal” (Emma).



“Si tienes un buen ejemplo a seguir, es más probable que te vaya bien en la vida. Tienes dos opciones: aprender por las malas (cometiendo errores), o ahorrarte un mal trago al fijarte en alguien que hace las cosas bien. Así sabrás exactamente qué debes hacer” (Justine).



“A veces tienes que esforzarte por encontrar un buen ejemplo a seguir, y para eso hay que conocer gente y hacer nuevos amigos. Puede que lo encuentres donde menos te lo esperes” (Micah).

LECCIÓN 9

Usar bien las ayudas visuales



Génesis 15:5

5 Luego lo llevó afuera y le dijo:

“Por favor, mira al cielo y cuenta las estrellas... si es que puedes contarlas”. Y entonces le dijo: “Así de numerosa llegará a ser tu descendencia”.+

RESUMEN: Use medios visuales para que las ideas importantes sean más fáciles de entender y de recordar.



https://download-a.akamaihd.net/files/media_publication/de/thv_S_09_r720P.mp4

CÓMO HACERLO

- **Escoja ayudas visuales que mejoren su enseñanza.** Utilice fotos, ilustraciones, diagramas, mapas, líneas de tiempo o cualquier otro medio visual para destacar ideas importantes, no ideas secundarias. Ayude a sus oyentes a recordar el punto que quiere enseñarles, y no solo la ayuda visual que haya utilizado.
- **Asegúrese de que todos los presentes puedan ver lo que les quiere mostrar.**



Antes de usar cualquier ayuda visual, compruebe que todo esté preparado.

PARA PREDICAR

Muéstrele a la persona una imagen que aparezca en alguna de nuestras publicaciones y hágale una pregunta sobre lo que ve. Si es necesario, hágale más preguntas para enfatizar las ideas clave. Cuando ponga un video, asegúrese de que la persona vea bien la pantalla. Normalmente, no es necesario hablar durante el video.



Canción 124

CANCIÓN 124

Siempre fieles y leales

(Salmo 18:25)

1. Siempre fieles y leales
a Jehová, el Creador,
cumpliremos sus mandatos
con placer y con amor.
Dios es fiel y verdadero,
y nos trata con bondad.
Él nos guía, nos educa
y merece lealtad.

2. Siempre fieles y leales
a la hermandad mundial,
entre todos nos cuidamos
con cariño fraternal.
Nos tratamos con respeto,
con bondad y dignidad.
Ofrecemos nuestra mano
en cualquier necesidad.

3. Siempre fieles y leales
a la organización,
seguiremos sus consejos
y su clara dirección.
Dios bendice con cariño
a quien muestra lealtad,
a quien sirve con empeño
en completa unidad.

(Vea también Sal. 149:1; 1 Tim. 2:8; Heb. 13:17).

8. Necesidades de la congregación

(15 mins.)

9. Estudio bíblico de la congregación

(30 mins.) *lfb* lecciones 52, 53.



LECCIÓN 52 Lecciones que aprendo de la Biblia

El ejército de fuego de Jehová

El rey Ben-Hadad de Siria atacó varias veces Israel. Pero el profeta Eliseo siempre avisaba al rey de Israel para que pudiera escaparse. Así que Ben-Hadad decidió secuestrar a Eliseo. Averiguó que estaba en la ciudad de Dotán y envió allí al ejército sirio para atraparlo.

Los sirios llegaron a Dotán de noche. A la mañana siguiente, el ayudante de Eliseo salió y vio que la ciudad estaba rodeada de un gran ejército. Se asustó muchísimo y gritó: “Eliseo, ¿qué vamos a hacer?”. Eliseo le respondió: “Hay más guerreros con nosotros que con ellos”. En ese momento, Jehová hizo que el ayudante de Eliseo viera que las montañas alrededor de la ciudad estaban llenas de caballos y carros de guerra de fuego.



Cuando los soldados sirios intentaron atrapar a Eliseo, él oró: “Jehová, por favor, haz que se queden ciegos”. De repente, los soldados no tenían ni idea de dónde estaban aunque todavía podían ver. Entonces Eliseo les dijo: “Se equivocaron de ciudad. Síguenme, los llevaré adonde está el hombre que buscan”. Ellos siguieron a Eliseo hasta llegar a Samaria. Allí vivía el rey de Israel.

Por fin los sirios se dieron cuenta de dónde estaban en realidad, pero ya era demasiado tarde. El rey de Israel le preguntó a Eliseo: “¿Los mato?”. Los sirios habían intentado hacerle daño a Eliseo, ¿aprovecharía él esta oportunidad para vengarse? No. Él contestó al rey: “No los mates. Dale de comer y deja que se vayan”. Así que el rey les preparó un gran banquete y después los dejó volver a sus casas.



Y “Esta es la confianza que tenemos con él: que le podemos pedir cualquier cosa que esté de acuerdo con su voluntad y él nos escucha” ([1 Juan 5:14](#)).

Preguntas: ¿Cómo protegió Jehová a Eliseo y a su ayudante? ¿Crees que Jehová puede protegerte a ti también?

[2 Reyes 6:8-24.](#)



Jehoiadá es valiente

Jezabel tuvo una hija que se llamaba Atalía y que era igual de malvada que ella. Atalía se casó con el rey de Judá. Cuando él murió, su hijo empezó a reinar. Y, cuando su hijo murió, Atalía se quedó con el reino de Judá. Para que nadie le quitara el trono, trató de matar a los hijos del rey y a todos los que pudieran reinar en vez de ella. ¡Hasta mató a sus propios nietos! Por eso, todos le tenían miedo.

El sumo sacerdote, Jehoiadá, y su esposa, Jehoseba, sabían que lo que Atalía estaba haciendo era muy malo. Así que arriesgaron su vida para esconder a uno de los nietos de Atalía, un bebé llamado Jehoás. Lo criaron en el templo.

Cuando Jehoás tenía siete años, Jehoiadá reunió a todos los jefes de los guardias y los levitas. Les dijo: “Vigilen las puertas del templo. No dejen que nadie entre”. Luego, Jehoiadá le puso la corona a Jehoás para que fuera el rey de Judá. Entonces la gente de Judá gritó: “¡Viva el rey!”.

La reina Atalía oyó el ruido de la gente y fue corriendo al templo. Cuando vio al nuevo rey, gritó: “¡Conspiración! ¡Conspiración!”. Los jefes de los guardias agarraron a la malvada reina, se la llevaron y la mataron. Ella había sido un mal ejemplo para la nación. ¿Qué pasaría ahora?

Jehoiadá ayudó a la nación a hacer un pacto con Jehová. Con ese pacto, ellos le prometieron a Dios que lo adorarían solo a él. Jehoiadá hizo que derribaran el templo de Baal y destruyeran los ídolos. Puso



sacerdotes y levitas a trabajar en el templo de Jehová para que la gente pudiera adorarlo allí otra vez. También puso guardias a vigilar el templo para que no entrara nadie impuro. Luego, Jehoiadá y los jefes de los guardias llevaron a Jehoás al palacio y lo sentaron en el trono. La gente de Judá se alegró mucho. Por fin podían servir a Jehová, libres de la malvada Atalía y de la adoración a Baal. ¿Crees que Jehoiadá fue valiente? ¿Te das cuenta de que por eso ayudó a mucha gente?

Y “No teman a los que matan el cuerpo pero no pueden matar el alma. Más bien, teman al que puede destruir tanto el alma como el cuerpo en la Gehena” ([Mateo 10:28](#)).

Preguntas: ¿Cómo mostró Jehoiadá que era valiente? ¿Crees que Jehová te puede ayudar a ser valiente?

[2 Reyes 11:1-12:12](#); [2 Crónicas 21:1-6](#); [22:10-24:16](#).

Palabras de conclusión (3 mins.)

Canción 3 y oración

CANCIÓN 3

Tú me das fuerza, confianza y valor

(Proverbios 14:26)

1. Padre mío, tú lo sabes bien,
yo siempre te querré.
Tú me diste un futuro
que no olvidaré.
Pero vivo en un mundo cruel
que me llena de dolor;
no permitas que se muera
la llama del amor.

(ESTRIBILLO)

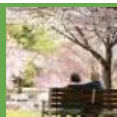
Cuando siento temor,
tú me das valor,
y no me defraudas jamás.
Con tu fuerza podré
proclamar mi fe.
Confío en ti, oh, Jehová.

2. Cuando miro hacia el ayer,
yo sé que fuiste tú
quien estuvo a mi lado
enviándome su luz.
Nada me separará de ti,
tú me brindas protección.
Hablaré de tus promesas,
te doy mi corazón.

(ESTRIBILLO)

Cuando siento temor,
tú me das valor,
y no me defraudas jamás.
Con tu fuerza podré
proclamar mi fe.
Confío en ti, oh, Jehová.

(Vea también Sal. 72:13, 14; Prov. 3:5, 6, 26; Jer. 17:7).



w22 noviembre

La Atalaya

Anunciando el Reino de Jehová (estudio)(2025)

Artículo de estudio 45 (del 12 al 18 de enero de 2026)

10 **Cómo mantener la alegría al cuidar de un ser querido**

CANCIÓN 111 Los motivos de nuestro gozo

CANCIÓN 111

Los motivos de nuestro gozo

(Mateo 5:12)

1. Mi pecho palpita con fuerza,
rebosa de felicidad.
Personas de toda la Tierra
aceptan servir a Jehová.
Me llena de gran alegría
tener la Palabra de Dios.
Sus páginas siempre me guían
y son una gran bendición.
La llama del gozo reside
muy dentro de mi corazón.
Si vienen problemas y pruebas,
Jehová me dará protección.

(ESTRIBILLO)

¡Qué gozo servir a Jehová!
Me llena de fe y de paz.
Mi Dios me dará inmensa bondad
si obro con fidelidad.

2. Con fascinación observamos
el libro de la creación:
los cielos, el mar y la tierra
que Dios con su mano formó.
En todos los pueblos y lenguas
hablamos del Reino de Dios.
Las nuevas de su nacimiento
llevamos a todo rincón.
Muy pronto vendrán bendiciones
que ha prometido Jehová.
Al fin viviremos felices
por toda la eternidad.

(ESTRIBILLO)

¡Qué gozo servir a Jehová!
Me llena de fe y de paz.
Mi Dios me dará inmensa bondad
si obro con fidelidad.

(Vea también Deut. 16:15; Is. 12:6; Juan 15:11).

ARTÍCULO DE ESTUDIO 45

Cómo mantener la alegría al cuidar de un ser querido

CANCIÓN 111 Los motivos de nuestro gozo

“Los que siembran con llanto cosecharán con gritos de alegría” (SAL. 126:5).

5 Los que siembran con llanto
cosecharán con gritos de alegría.

¿QUÉ RESPONDERÍA?

- . ¿Qué cosas podrían robarles la alegría a los cuidadores?
- . ¿Qué pueden hacer los cuidadores para mantener la alegría?
- . ¿Qué podemos hacer por los cuidadores?

TEMA

Sugerencias que lo ayudarán a mantener la alegría al cuidar de un amigo o un familiar mayor o enfermo.

1, 2. ¿Qué piensa Jehová de sus esfuerzos por cuidar de un ser querido? ([Proverbios 19:17](#); vea también las imágenes).

UN HERMANO de Corea del Sur llamado Jin-yeol cuenta: “Mi esposa y yo llevamos casados más de 32 años. Los últimos cinco he estado cuidando de ella, pues tiene párkinson y casi no puede moverse. La quiero muchísimo y me gusta cuidarla. Todas las noches dormimos agarrados de la mano, yo en mi cama y ella a mi lado en una cama especial”.

2 ¿Está usted cuidando de un ser querido, tal vez un padre, un hijo, un amigo o su esposo o esposa? En ese caso, seguro que lo hace con mucho gusto por el amor que siente por esa persona. Y también lo hace porque ama a Jehová ([1 Tim. 5:4, 8](#); [Sant. 1:27](#)). Aun así, sin duda se enfrenta a dificultades que quizás les pasen desapercibidas a los demás o incluso puede que sienta que es el único que está sufriendo. Por fuera tal vez sonría, pero puede que por dentro esté muy triste y se eche a llorar cuando está a solas ([Sal. 6:6](#)). Aunque otros quizás no sepan por lo que usted está pasando, Jehová sí lo sabe y comprende sus sentimientos (compare con [Éxodo 3:7](#)). Cada una de sus lágrimas es muy valiosa para él, y aprecia todos los sacrificios que hace por atender a su ser querido ([Sal. 56:8](#); [126:5](#)). De hecho, Jehová considera que está en deuda con usted y promete recompensarlo ([lea Proverbios 19:17](#)).

***[Proverbios 19:17](#)

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

17 El que le muestra compasión al necesitado le hace un préstamo a Jehová,+
y él lo recompensará* por eso.+

[1 Timoteo 5:4, 8](#)

4 Pero, si alguna viuda tiene hijos o nietos, que ellos aprendan primero a demostrar devoción a Dios en su propia casa+ y a pagarles a sus padres y abuelos lo que les deben,+ porque esto es agradable a los ojos de Dios.+

8 Porque, si alguien no mantiene a los suyos, y en especial a los miembros de su casa, ha rechazado la fe y es peor que una persona sin fe.+

[Santiago 1:27](#)

27 Desde el punto de vista de nuestro Dios y Padre, la forma de adoración* pura y sin contaminar es esta: cuidar de los huérfanos+ y de las viudas+ en sus dificultades*+ y mantenerse sin mancha del mundo.+

[Salmo 6:6](#)

6 Me he agotado de tanto suspirar;+
toda la noche empapo mi cama de lágrimas;+
con mi llanto inundo mi lecho.+

[Éxodo 3:7](#)

7 Jehová añadió: “De veras he visto el dolor de mi pueblo en Egipto y he oído sus quejas por culpa de los que los han esclavizado. Conozco bien sus sufrimientos.+”

Salmo 56:8

8 Tú estás al tanto* de mi vida errante.+
Recoge mis lágrimas en tu odre.+
¿Acaso no están anotadas en tu libro?+

Salmo 126:5

5 Los que siembran con llanto
cosecharán con gritos de alegría.



¿Está usted cuidando de un ser querido? (Vea el párrafo 2).

3. ¿Por qué debió resultarles difícil a Abrahán y Sara cuidar de Taré?

3 En la Biblia encontramos muchos relatos de hombres y mujeres que tuvieron que cuidar de otros. Por ejemplo, cuando Abrahán y Sara salieron de Ur, su padre, Taré, tenía unos 200 años. A pesar de su avanzada edad, fue con ellos. Viajaron unos 960 kilómetros (600 millas) hasta llegar a Harán (**Gén. 11:31, 32**). Sin duda, Abrahán y Sara querían mucho a Taré, pero debió resultarles difícil cuidar de él, sobre todo mientras viajaban. Probablemente iban montados en camellos o en burros, lo que tenía que ser especialmente incómodo para Taré. Así que lo más normal es que Abrahán y Sara a veces se sintieran muy cansados, incluso agotados. Pero seguro que Jehová les dio las fuerzas que necesitaban. Y lo mismo hará con usted (**Sal. 55:22**).

Génesis 11:31, 32

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

31 Taré salió de Ur de los caldeos y se llevó a su hijo Abrán, a su nieto Lot+ —el hijo de Harán— y a su nuera Sarái, la esposa de su hijo Abrán. Fueron con él hacia la tierra de Canaán+ y, cuando llegaron a Harán,+ comenzaron a vivir allí. **32** Taré vivió 205 años en total. Entonces murió en Harán.

Salmo 55:22

22 Arroja tu carga sobre Jehová,+
y él te sostendrá.+
Jamás permitirá que caiga* el justo.+

4. ¿Qué veremos en este artículo?

4 Le resultará más fácil seguir cuidando de su ser querido si tiene una actitud alegre (**Prov. 15:13**). Recuerde que la felicidad es una cualidad que no depende de las circunstancias (**Sant. 1:2, 3**). ¿Cómo puede cultivarla? Una manera es pidiéndole a Jehová que lo ayude a mantener una actitud positiva. En este artículo veremos más sugerencias para no perder la alegría. También analizaremos qué pueden hacer los demás por quienes están cuidando de un ser querido. Pero primero veamos por qué es indispensable que los cuidadores mantengan la alegría y qué cosas podrían robársela.

Proverbios 15:13

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

13 Un corazón alegre* ilumina el rostro,
pero un corazón angustiado aplasta el ánimo.*+

Santiago 1:2, 3

2 Hermanos míos, cuando se encuentren con diversas pruebas, considérenlo un motivo de felicidad absoluta,+ **3** porque saben que su fe de calidad probada* produce aguante.*+

POR QUÉ PUEDE SER DIFÍCIL MANTENER LA ALEGRÍA

5. ¿Por qué es importante mantener la alegría?

5 Si los cuidadores pierden la alegría, es más fácil que se cansen ([Prov. 24:10](#)). Y, si están cansados, puede que no sean tan amables ni ayuden tanto como les gustaría. Veamos ahora algunas cosas que podrían robarles la alegría.

[Proverbios 24:10](#)

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

10 Si te desanimas en los momentos difíciles,*
te faltarán las fuerzas.

6. ¿Por qué se queman algunos cuidadores?

6 Los cuidadores pueden quemarse física y emocionalmente. Una hermana llamada Leah explica: “Incluso en los días buenos, cuidar de alguien implica un desgaste emocional tremendo. Al final del día, muchas veces siento que no me queda ni una gota de energía. Ni siquiera tengo fuerzas para responder un mensaje”. A otros les cuesta sacar tiempo para descansar bien y desconectar a pesar de lo mucho que lo necesitan. Una hermana que se llama Inés dice: “No consigo dormir lo suficiente. Muchas noches tengo que levantarme cada dos horas para atender a mi suegra. Y mi esposo y yo llevamos años sin poder tomarnos unas vacaciones”. Algunos cuidadores tienen que rechazar invitaciones sociales e incluso asignaciones teocráticas porque no pueden dejar solo a su ser querido ni un momento. Por eso quizás se sientan aislados o atrapados por sus circunstancias.

7. ¿Por qué se sienten culpables o tristes algunos cuidadores?

7 Los cuidadores pueden sentirse profundamente culpables o tristes. Jessica, que también es hermana, admite: “Me frustra no poder hacer más. A veces necesito un tiempo para descansar, pero cuando me lo tomo me siento culpable y egoísta”. Algunos cuidadores luchan con remordimientos porque de vez en cuando se sienten molestos por su situación. Otros temen que no están haciendo lo suficiente. Y hay quienes se sienten fatal porque en algún momento han perdido los nervios y le han dicho algo fuera de lugar a su ser querido ([Sant. 3:2](#)). Es posible que también les duela ver cómo la persona va perdiendo el vigor y la salud que la caracterizaban. Una hermana llamada Bárbara dice: “Una de las cosas que peor llevo es ver a mi querida amiga deteriorarse cada día un poco más”.

[Santiago 3:2](#)

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

2 Porque todos tropezamos* muchas veces.+ El que nunca tropieza con sus palabras es perfecto y capaz de refrenar también todo su cuerpo.

8. ¿Cómo se han sentido algunos cuidadores cuando les han dado las gracias por su ayuda?

8 Los cuidadores pueden sentir que no se valora lo que hacen. ¿Por qué? Porque pocas veces les dan las gracias o los felicitan por sus esfuerzos y sacrificios. Pero todos sabemos que unas palabras de gratitud pueden hacer mucho bien ([1 Tes. 5:18](#)). Por ejemplo, una hermana llamada Melissa cuenta: “En ocasiones me siento tan frustrada que me echo a llorar. Pero, cuando las personas a las que cuido me dicen ‘Gracias por todo lo que haces por mí’, siento una inyección de ánimo. Eso me ayuda a levantarme al día siguiente lista y con muchas ganas de seguir cuidándolas”. Y un hermano que se llama Ahmadu explica el efecto que tienen en él las muestras de aprecio. Él y su esposa están cuidando de su sobrina pequeña, que sufre ataques epilépticos. Dice: “Aunque ella quizás no comprenda bien todos los sacrificios que hacemos para cuidarla, mi corazón rebosa de alegría cuando nos da las gracias o garabatea en un papel ‘Los quiero mucho’”.

[1 Tesalonicenses 5:18](#)

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

18 Den gracias por todo.+ Esta es la voluntad de Dios para ustedes en Cristo Jesús.

SUGERENCIAS PARA MANTENER LA ALEGRÍA

9. ¿De qué maneras demuestran los cuidadores que son modestos?

9 Sea modesto ([Prov. 11:2](#)). Ninguno de nosotros tiene fuerzas y tiempo sin límites. Así que usted tendrá que determinar lo que puede hacer y lo que no, y a veces tendrá que decir que no a algunas cosas. Y eso no tiene nada de malo; solo está siendo modesto. Si otros se ofrecen a darle una mano, acepte con gusto su ayuda. Un hermano que se llama Jay explica:

“Es imposible hacer todo lo que nos gustaría. Para no perder la alegría, tenemos que saber cuáles son nuestros límites y no intentar ir más allá”.

Proverbios 11:2

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

2 Cuando llega la arrogancia,* llega también la deshonra,+
pero la sabiduría está con los modestos.+

10. ¿Por qué necesitan tener perspicacia los cuidadores? ([Proverbios 19:11](#)).

10 *Trate de ver más allá de lo obvio (lea Proverbios 19:11).* La perspicacia lo ayudará a comprender por qué su ser querido hace o dice ciertas cosas y así mantener la calma en situaciones tensas. Algunas enfermedades crónicas pueden provocar que la persona haga cosas que nunca antes había hecho ([Ecl. 7:7](#)). Por ejemplo, alguien que es amable y bondadoso puede volverse irritable o conflictivo. Quizás se vuelva exigente, crítico o difícil de complacer. Por otro lado, puede resultar útil investigar un poco sobre la enfermedad de la persona que usted está cuidando. Cuanto más la conozca, más fácil le resultará comprender que el culpable de su comportamiento no es la persona, sino su enfermedad ([Prov. 14:29](#)).

*****Proverbios 19:11**

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

11 La perspicacia del hombre frena su furia,+
y es un gesto hermoso que él pase por alto una ofensa.*+

Eclesiastés 7:7

7 Pero a un sabio la opresión puede llevarlo a la locura, y un soborno corrompe el corazón.+

Proverbios 14:29

29 El que es paciente* tiene mucho discernimiento,+
pero el impaciente exhibe su tontedad.+

11. ¿Para qué cosas importantes deben sacar tiempo los cuidadores todos los días? ([Salmo 132:4, 5](#)).

11 *Saque tiempo para fortalecer su amistad con Jehová.* En ocasiones tendrá que dejar a un lado algunas actividades para atender asuntos “más importantes”, como por ejemplo fortalecer su relación con Jehová ([Filip. 1:10](#)). El rey David estaba muy ocupado, pero demostró que adorar a Jehová era lo principal en su vida (**lea Salmo 132:4, 5**). Igualmente, aunque usted esté muy ocupado, es importante que saque tiempo todos los días para leer la Biblia y orar. Una hermana llamada Elisha dice: “Consigo mantener la alegría orando y meditando en las palabras reconfortantes de algunos salmos. La oración ha sido mi salvavidas. Acudo a Jehová durante todo el día para que me ayude a estar tranquila”.

*****Salmo 132:4, 5**

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

4 no dejaré que mis ojos duerman
ni que mis párpados descansen
5 hasta que encuentre un lugar para Jehová,
una digna residencia* para el Poderoso de Jacob”.+

Filipenses 1:10

10 que se aseguren de qué cosas son las más importantes+ para que no tengan ningún defecto y no hagan tropezar a otros+ hasta el día de Cristo

12. ¿Por qué tienen que apartar tiempo para cuidar su salud los cuidadores?

12 *Aparte tiempo para cuidar su salud.* Como usted está muy ocupado atendiendo a su ser querido, es posible que esté descuidando su alimentación porque no tiene tiempo de ir a comprar alimentos saludables y cocinar platos nutritivos. Pero recuerde que una buena alimentación y una rutina de ejercicio son esenciales para la salud física y mental. Así que aproveche bien el poco tiempo que tiene comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio con regularidad ([Efes. 5:15, 16](#)). Además, procure descansar lo suficiente ([Ecl. 4:6](#)). Según algunos estudios, dormir ayuda a eliminar toxinas del cerebro. El artículo “El impacto del sueño en el estrés”, publicado por la institución médica estadounidense Banner Health, afirma que dormir lo suficiente también puede reducir la ansiedad y mejorar la capacidad de procesar el estrés. Por otro lado, es bueno que busque momentos para hacer actividades que le gusten ([Ecl. 8:15](#)). Una hermana que cuida de un ser querido explica algo que la ayuda a no perder la alegría: “Cuando hace buen tiempo, salgo al aire libre para disfrutar del

sol. Y por lo menos una vez al mes quedo con alguna amiga para pasar juntas un día divertido”.

Efesios 5:15, 16

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

15 Así que tengan muchísimo cuidado de no comportarse como tontos, sino como sabios, **16** aprovechando el tiempo de la mejor manera,+ porque los días son malos.

Eclesiastés 4:6

6 Es mejor un puñado de descanso que dos puñados de trabajo duro y perseguir el viento.+

Eclesiastés 8:15

15 Así que recomendé la alegría,+ porque bajo el sol no hay nada mejor para el hombre que comer, beber y alegrarse; esto debe acompañarlo mientras trabaja duro durante los días de vida+ que el Dios verdadero le da bajo el sol.

13. ¿Por qué es buena la risa? ([Proverbios 17:22](#)).

13 No pierda el sentido del humor (lea [Proverbios 17:22](#); [Ecl. 3:1, 4](#)). La risa es buena para el cuerpo y la mente. Claro, al cuidar de alguien, las cosas muchas veces no salen como esperamos. Pero, si usted logra ver el lado divertido incluso de las situaciones estresantes, le será más fácil sobrellevarlas. Y, si usted y su ser querido se ríen *juntos*, se sentirán más unidos.

*****Proverbios 17:22**

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

22 Un corazón alegre es una buena medicina,*+
pero un espíritu aplastado te deja sin energías.*+

Eclesiastés 3:1, 4

3 Para todo hay un tiempo determinado;
hay un tiempo para cada actividad bajo los cielos:
4 un tiempo para llorar y un tiempo para reír;
un tiempo para lamentarse* y un tiempo para bailar;*

14. ¿Por qué es bueno hablar con un amigo de confianza?

14 Hable con un amigo de confianza. Aunque se esfuerce por no perder la alegría, habrá ocasiones en las que se sentirá superado por la situación y necesite desahogarse con un buen amigo, alguien que no lo juzgue ni se escandalice por lo que usted le cuente ([Prov. 17:17](#)). Él lo escuchará con paciencia y le dirá palabras de consuelo, justo lo que usted necesita para mantener la alegría ([Prov. 12:25](#)).

Proverbios 17:17

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

17 El verdadero amigo ama en todo momento+
y es un hermano en* tiempos de angustia.+

Proverbios 12:25

25 La ansiedad aplasta el corazón del hombre,*+
pero una buena palabra lo reanima.+

15. ¿Cuáles son los beneficios de hablar sobre la vida en el Paraíso?

15 Imagine lo que harán juntos en el Paraíso. Recuerde que, cuando Jehová creó a los seres humanos, su propósito no incluía que tuviéramos que cuidar de enfermos y mayores. Esa es una tarea temporal ([2 Cor. 4:16-18](#)). En el futuro nos espera “la vida que realmente es vida” ([1 Tim. 6:19](#)). Si usted y su ser querido hablan de lo que harán juntos en el Paraíso, los dos se sentirán reconfortados ([Is. 33:24; 65:21](#)). Una hermana llamada Heather cuenta: “Suelo decirles a quienes cuido que pronto coseremos juntos, correremos juntos y pasaremos en bici juntos. Haremos pan y cocinaremos comidas ricas para nuestros seres queridos que resuciten. Y siempre le damos las gracias a Jehová por nuestra esperanza”.

2 Corintios 4:16-18

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

16 Por lo tanto, no nos rendimos. Aunque la persona que somos por fuera vaya desgastándose, la persona que somos por dentro+ sin duda va renovándose cada día.+ **17** Porque, aunque las dificultades son momentáneas y livianas, producen en nosotros una gloria de una grandeza* cada vez más extraordinaria, una gloria eterna,+ **18** mientras mantenemos la vista fija en las cosas que no se ven, y no en las cosas que se ven.+ Porque las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas.

1 Timoteo 6:19

19 y así ellos se conseguirán un tesoro, unos buenos cimientos para el futuro,+ para que logren aferrarse a la vida que realmente es vida.+

Isaías 33:24

24 Y ningún habitante* dirá: “Estoy enfermo”.+

La gente que viva en esta tierra será perdonada por su pecado.+

Isaías 65:21

21 Construirán casas y vivirán en ellas;+

plantarán viñas y comerán su fruto.+

QUÉ PODEMOS HACER POR LOS CUIDADORES

16. ¿Qué podemos hacer si en nuestra congregación hay algún cuidador? (Vea también la imagen).

16 Ayudemos a los cuidadores a tener tiempo para descansar. Podemos ofrecernos para atender a la persona a la que están cuidando. Así le daremos al cuidador tiempo para despejar la mente y atender sus asuntos personales (Gál. 6:2). Algunos hermanos han organizado turnos semanales. Natalya, una hermana que está cuidando de su esposo, que no puede andar, dice: “Un hermano de la congregación viene a nuestra casa una o dos veces por semana para pasar tiempo con él. Predican, hablan e incluso ven películas. Mi esposo aprecia mucho esos ratos que pasan juntos, y yo aprovecho para descansar o para hacer cosas que me gustan, como salir a dar un paseo”. En algunos casos, hasta podríamos ofrecernos para cuidar a la persona alguna noche para que así su cuidador pueda dormir bien.

Gálatas 6:2

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

2 Sigan llevándose las cargas unos a otros,+ y así cumplirán la ley del Cristo.+



¿Qué podemos hacer si en nuestra congregación hay algún cuidador? (Vea el párrafo 16). **DESCRIPCIÓN DE LA IMAGEN:** Dos hermanas jóvenes visitan a una hermana mayor para que su cuidadora pueda salir a dar un paseo.

17. ¿Cómo podemos ayudar a los cuidadores durante las reuniones?

17 Ayudemos a los cuidadores durante las reuniones. Es posible que los cuidadores no puedan concentrarse mucho en lo que se dice en las reuniones y las asambleas porque están ocupados atendiendo a su ser querido. Así que podemos ofrecernos para sentarnos con la persona a la que cuidan durante una de estas reuniones o parte de ellas. Si la persona no puede salir de su casa, podríamos ofrecernos para ir allí y conectarnos a la reunión con ella para que el cuidador pueda asistir en persona.

18. ¿Qué más podemos hacer por los cuidadores?

18 Animemos a los cuidadores y oremos por ellos. Los ancianos deben pastorear con regularidad a estos hermanos (Prov. 27:23). Y es bueno que todos nosotros, sin importar las circunstancias, tengamos la costumbre de decirles palabras de ánimo y cariño. También podemos pedirle a Jehová que los siga fortaleciendo y ayudando a mantener la alegría (2 Cor. 1:11).

Proverbios 27:23

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

23 Conoce bien el aspecto de tu rebaño.

Cuida bien a* tus ovejas,+

2 Corintios 1:11

11 Ustedes también pueden ayudarnos rogando por nosotros.+ Así muchos podrán dar gracias por nosotros a causa de la ayuda que recibimos en respuesta a las oraciones de muchos.+

19. ¿Qué esperamos que suceda pronto?

19 Pronto Jehová secará todas las lágrimas de dolor. La enfermedad y la muerte ya no existirán (**Apoc. 21:3, 4**). “El cojo trepará como un ciervo” (**Is. 35:5, 6**). “Las cosas del pasado no serán recordadas”, entre ellas los achaques de la vejez y el dolor de tener que cuidar de un ser querido que está enfermo (**Is. 65:17**). Mientras llega el día en que Jehová cumpla sus maravillosas promesas, sabemos que él siempre estará a nuestro lado. Si seguimos pidiéndole que nos dé fuerzas, Jehová nos ayudará a “aguantar todo con paciencia y felicidad” (**Col. 1:11**).

Apocalipsis 21:3, 4

La Biblia. Traducción del Nuevo Mundo (edición de estudio)

3 Luego oí una voz fuerte que salía del trono y decía: “¡Mira! La tienda* de Dios está con la humanidad. Él residirá con ellos y ellos serán su pueblo. Dios mismo estará con ellos.+ **4** Y les secará toda lágrima de sus ojos,+ y la muerte ya no existirá,+ ni habrá más tristeza* ni llanto ni dolor.+ Las cosas anteriores han desaparecido”.

Isaías 35:5, 6

5 En ese tiempo, los ojos de los ciegos serán abiertos+
y los oídos de los sordos serán destapados.+

6 En ese tiempo, el cojo trepará como un ciervo*+
y la lengua del mudo gritará de alegría.+
Pues brotarán aguas en el desierto
y torrentes en la llanura desértica.

Isaías 65:17

17 Porque, ¡miren!, voy a crear* unos nuevos cielos y una nueva tierra;+
y las cosas del pasado no serán recordadas
ni vendrán al corazón.+

Colosenses 1:11

11 También pedimos que, por medio de su glorioso poder,+ ustedes sean fortalecidos con todo el poder necesario para aguantar todo con paciencia y felicidad,*+

¿QUÉ RESPONDERÍA?

- . ¿Qué cosas podrían robarles la alegría a los cuidadores?
- . ¿Qué pueden hacer los cuidadores para mantener la alegría?
- . ¿Qué podemos hacer por los cuidadores?

CANCIÓN 155 Mi mayor felicidad

CANCIÓN 155

Mi mayor felicidad

(Salmo 16:11)

1. Al observar tu creación,
tus obras sin fin,
mi alma y mi corazón
sonríen por ti.
Sentir el sol, oír el mar,
oler las flores, ver nevar...
Me hace feliz.

(ESTRIBILLO)

Tú me llenas cada día
de amor y alegría,
y de ganas de vivir.
Eres lo que yo más quiero,
un amigo verdadero,
mi mayor felicidad
por la eternidad.

2. Es tan bonito proclamar
que muy pronto ya
por fin podremos disfrutar,
vivir de verdad.
Nos vas a dar la salvación,
la vida y la perfección...
¡Mil gracias, Jehová!

(ESTRIBILLO)

Tú me llenas cada día
de amor y alegría,
y de ganas de vivir.
Eres lo que yo más quiero,
un amigo verdadero,
mi mayor felicidad
por la eternidad.

(PUENTE)

Son tantas cosas tan preciosas
las que nos das.
El sacrificio de tu Hijo
es lo más grande, Jehová.

(ESTRIBILLO)

Tú me llenas cada día
de amor y alegría,
y de ganas de vivir.
Eres lo que yo más quiero,
un amigo verdadero,
mi mayor felicidad
por la eternidad.

(ESTRIBILLO)

Tú me llenas cada día
de amor y alegría,
y de ganas de vivir.
Eres lo que yo más quiero,
un amigo verdadero,
mi mayor felicidad
por la eternidad.

(Vea también Sal. 37:4; 1 Cor. 15:28).

Este trabajo es con mucho cariño, para todos los hermanos que están demasiado ocupados por sus muchas responsabilidades o son de edad avanzada o con alguna discapacidad, para ayudarles en su preparación y puedan aprovechar mejor las reuniones y puedan tener una mejor participación en éstas.....

Comentarios y sugerencias: cesarma196@gmail.com

[Buenas Noticias De Parte De Dios \(fg_S\)](#)

[¿Qué Enseña Realmente La Biblia? \(bh_S\)](#)

http://download.iv.org/files/media_books/d9/bh_S.pdf

http://download.iv.org/files/media_books/03/fg_S.pdf

[Su Familia Puede Ser Feliz \(hf_S.pdf\)](#)

https://download-a.akamaihd.net/files/media_books/22/hf_S.pdf

¿Por qué se relaciona Jesús con personas conocidas por sus pecados?
¿Qué piensan los fariseos de la gente común y de qué Jesús se relaciona con esas personas?
¿Cuál es la lección de los dos ejemplos que pone Jesús?

7 a 13 de enero 2019 th5 th1 14 a 20 de enero 2019 th5 th1 th2 th3 21 a 27 de enero 2019 th5 th2 th3 28 de enero a 3 de febrero th5 th2 th3 4 a 10 de febrero 2019 th10 th2 th7 11 a 17 de febrero 2019 th10 th5 th9 18 a 24 de febrero th10 th5 th9 25 de febrero a 3 de marzo th10 th5 th9 4 a 10 de marzo 2019 th10 th3 11 a 17 de marzo 2019 th10 th3 th11 18 a 24 de marzo 2019 th10 th3 th11 25 a 31 de marzo 2019 th10 th3 th11 1 a 7 de abril 2019 th5 th4 th2 8 a 14 de abril 2019 th5 th1 th3 th6 15 a 21 de abril 2019 <i>(comemoración)</i> 22 a 28 de abril 2019 th10 th5 th9 29 de abril a 5 de mayo 2019 th10 th5 th8 6 a 12 de mayo 2019 th12 th5 th7 13 a 19 de mayo 2019 th12 th1 th4 20 a 26 de mayo 2019 th5 th2 th4 27 de mayo a 2 de junio 2019 th10 th2 th6 3 a 9 de junio 2019 th10, th5 th13 10 a 16 de junio 2019 th5 th1 th3 th9 17 a 23 de junio 2019 th10 th5 th8 24 a 30 de junio 2019 th5 th4 th8 1 a 7 de julio 2019 th2 th7 8 a 14 de julio 2019 th5 th1 th3 th4 15 a 21 de julio 2019 th10 th6 th12 22 a 28 de julio 2019 th10 th2 th6 29 julio a 4 agosto 2019 th5 th1 th3 th12 5 a 11 agosto 2019 th10 th8 th7 12 a 18 agosto 2019 th5 th3 th12 th11 **19 a 25 agosto 2019 th10 th4 th11 26 agosto a 1 septiembre 2019 th5 th6 th12	2 a 8 septiembre 2019 th5 th9 th7 9 a 15 septiembre 2019 th5 th1 th2 th11 16 a 22 septiembre 2019 th10 th3 th11 23 a 29 septiembre 2019 th11 th2 th6 30 sep a 6 oct 2019 th5 th3 th12 th13 7 a 13 octubre 2019 th5 th10 th3 th14 14 a 20 octubre 2019 th10 th1 th3 th9 21 a 27 octubre 2019 th10 th6 th8 28 octubre a 3 noviembre 2019 th5 th7 th13 4 a 10 noviembre 2019 th5 th11 th7 11 a 17 noviembre 2019 th12 th1 th6 18 a 24 noviembre 2019 th5 th2 th3 16 a 22 diciembre 2019 th10 th2 th11 25 noviembre a 1 dic 2019 th5 th4 th2 2 a 8 diciembre 2019 th5 th12 th6 9 a 15 diciembre 2019 th10 th6 th3 th9 16 a 22 diciembre 2019 th10 th2 th11 23 a 29 diciembre 2019 th5, th8 th13 30 dic 2019 a 5 enero 2020 th5 th3 th9 th8 6 a 12 enero 2020 th5 th13 th11 13 a 19 enero 2020 th5 th1 th3 th2 20 a 26 enero 2020 th10 th12 th7 27 de enero a 2 de febrero th5 th4 th2 3 a 9 de febrero 2020 th10 th1 th4 10 a 16 de febrero 2020 th10 th3 th6 17 a 23 de febrero 2020 th12 th6 th9 24 febrero a 1 marzo th5 th4 th3 2 a 8 marzo 2020 th2, th15, th7 9 a 15 marzo 2020 th2, th1, th12, th11 16 a 22 marzo 2020 th5, th3, th15 23 a 29 marzo 2020 th2, th6, th11 30 marzo a 5 abril th2, th16 th18 6 a 12 abril 2020 <i>(comemoración)</i> 13 a 19 abril 2020 th10 th4 th8 20 a 26 abril 2020 th5, th12 th16 27 abril a 3 mayo th5 th13 th14	4 a 10 mayo 2020 th5 th17 th6 11 a 17 mayo 2020 th5 th17 th1 th11 th6 18 a 24 mayo 2020 th2, th11 th13 25 a 31 mayo 2020 th2, th5 th8 1 a 7 junio 2020 th10 th18 th18 8 a 14 junio 2020 th10 th3 th14 15 a 21 junio th5 th6 th16 22 a 28 junio 2020 th11 th16 th12 th13 29 junio a 5 julio th12 th2 th4 th8 6 a 12 julio 2020 th10 th19 th19 13 a 19 julio 2020 th12 th6 th3 th12 20 a 26 julio 2020 th10 th8 th12 27 julio a 2 agosto th5 th2 th6 th19 3 a 9 agosto 2020 th5 th20 th13 10 a 16 agosto 2020 th10 th3 th9 17 a 23 agosto th10 th12 th7 19 a 25 agosto 2020 th10 th1 th15 th8 31 agosto a 6 sep. th5 th2 th20 th19 7 a 13 septiembre 2020 th5 th1 th14 14 a 20 septiembre 2020 th5 th12, th8 th11 21 a 27 septiembre 2020 th5 th1 th2 th13 28 sept. a 4 octubre th5 th2 th13 th20 6 a 11 octubre 2020 th10 th5 th7 12 a 18 octubre 2020 th10 th6 th8 19 a 25 octubre 2020 th10 th2 th11 26 octubre a 1 nov. th5 th3 th1 th7 2 a 8 noviembre 2020 th5, th2, th14 9 a 15 noviembre 2020 th10, th2 th11 16 a 22 noviembre 2020 th5 th12, th4 th19 23 a 29 noviembre 2020 th5 th3 th1 th 30 nov. a 6 diciembre th5 th6 th4 th11 7 a 13 diciembre 2020 th10, th20 th12 14 a 20 diciembre 2020 th5 th3, th6 th9 th9 21 a 27 diciembre 2020 th5 th16 th11 th19	28 dic 2020 a 3 enero 2021 th5 th3 th4 th14 4 a 10 enero 2021 th5 th3 th7 11 a 17 enero 2021 th5 th6 th19 18 a 24 enero 2021 th5 th13 th9 th13 25 a 31 enero 2021 th10 th16 th11 th14 1 a 7 febrero 2021 th10 th11, th6 th16 8 a 14 febrero 2021 th5 th9 th12 th7 15 a 21 febrero 2021 th5, th2, th15, th13 22 a 28 febrero 2021 th10 th1, th3 th13 1 a 7 marzo 2021 th5 th11, th6 th12, th17 8 a 14 marzo 2021 th5 th11 th2 th17 15 a 21 marzo 2021 th2 th11 th4 th2 22 a 28 marzo 2021 th5 th14 29 marzo a 4 abril 2021 th10 th1, th8 5 a 11 abril 2021 th5, 6, 20 12 a 18 abril 2021 th2, 12, 3, 16 19 a 25 abril 2021 th2, 6 26 abril a 2 mayo 2021 th10, 1, 3, 17 3 a 9 mayo 2021 th5, 4, 16 10 a 16 mayo 2021 th5, 6, 19 17 a 23 mayo 2021 th5, 13 24 a 30 mayo 2021 th10, 12, 9, 19 31 mayo a 6 junio 2021 th10, 16, 11, 13 7 a 13 junio 2021 th10, 11 14 a 20 junio 2021 th5, 9, 12, 8 19 a 25 junio 2021 th5, 15, 9, 7 28 junio a 4 julio 2021 th10, 3, 9, 18 5 a 11 julio 2021 th2, 1 12 a 18 julio 2021 th5, 6, 11 19 a 25 julio 2021 th5, 3, 4, 18 26 julio a 1 agosto 2021 th10, 12, 6, 13 2 a 8 agosto 2021 th5, 14 9 a 15 agosto 2021 th10, 1, 2, 20 16 a 22 agosto 2021 th11, 6, 3, 9
--	---	--	--

23 a 29 agosto 2021 th2, 1, 6, 13 30 agosto a 5 septiembre 2021 th2, 3, 12, 16 6 a 12 septiembre 2021 th10, 1, 3 13 a 19 septiembre 2021 th10, 11, 16 20 a 26 septiembre 2021 th10, 15, 27 septiem a 3 octubre 2021 th10, 12, 9, 4 a 10 octubre 2021 th5, 2, 11, 13 11 a 17 octubre 2021 th10, 14 18 a 24 octubre 2021 th5, 6, 20, 18 25 a 31 octubre 2021 th5, 19, 4, 9 1 a 7 noviembre 2021 th2, 1, 11 8 a 14 noviembre 2021 th5, 12, 14 15 a 21 noviembre 2021 th11, 2, 20, 3 22 a 28 noviembre 2021 th5, 11 29 nov a 5 diciembre 2021 th10, 1, 4, 14 6 a 12 diciembre 2021 th10, 6, 15 13 a 19 diciembre 2021 th5, 9, 20, 13 20 a 26 diciembre 2021 th5, 1, 4, 9 27 diciemb 2021 a 2 enero 2022 th5, 17 3 a 9 enero 2022 th10, 3, 9 10 a 16 enero 2022 th2, 6, 13 17 a 23 enero 2022 th10, 5, 17, 4 24 a 30 enero 2022 th10, 12, 9, 20 31 enero a 6 febrero 2022 th5, 8 7 a 13 febrero 2022 th12, 3, 20, 13 14 a 20 febrero 2022 th10, 11, 15, 14 21 a 27 febrero 2022 th2, 12, 18, 20 28 febrero a 6 marzo 2022 th5, 19 7 a 13 marzo 2022 th2, 1, 13 14 a 20 marzo 2022 th2, 3, 11 21 a 27 marzo 2022 th5, 11, 2, 4, 20 28 marzo a 3 abril 2022 th11, 13	4 a 10 abril 2022 th5, 6, 12, 20 11 a 17 abril 2022 <i>(comemoración)</i> 18 a 24 abril 2022 th10, 6, 13, 14 25 abril a 1 mayo 2022 th2, 9 2 a 8 mayo 2022 th5, 1, 6 9 a 15 mayo 2022 th2, 8, 16 16 a 22 mayo 2022 th5, 3, 20, 19 23 a 29 mayo 2022 th10, 12, 9, 19 30 mayo a 5 junio 2022 th5, 13, 18, 8 6 a 12 junio 2022 th12, 3, 17, 13 13 a 19 junio 2022 th10, 11, 13, 15 20 a 26 junio 2022 th2, 12, 18, 18 27 junio a 3 julio 2022 th5, 7, 2, 13 4 a 10 julio 2022 th2, 1, 20 11 a 17 julio 2022 th2, 4, 11 18 a 24 julio 2022 th10, 1, 3, 13 25 a 31 julio 2022 th11, 9, 3, 19 1 a 7 agosto 2022 th2, 11, 20, 13 8 a 14 agosto 2022 th5, 3, 12 15 a 21 agosto 2022 th12, 11, 2, 9 22 a 28 agosto 2022 th5, 6, 3, 8 29 agosto a 4 septiembre 2022 th12, 1, 15, 14 5 a 11 septiembre 2022 th5, 1, 13 12 a 18 septiembre 2022 th10, 3, 11, 8 19 a 25 septiembre 2022 th10, 7, 5, 19 26 septiembre a 2 octubre 2022 th5, 12, 16, 6 3 a 9 octubre 2022 th10, 12, 13 10 a 16 octubre 2022 th12, 18, 7 17 a 23 octubre 2022 th2, 4, 6, 14 24 a 30 octubre 2022 th10, 12, 13, 14 31 octubre a 6 noviembre 2022 th5, 17, 20, 15 7 a 13 noviembre 2022 th2, 12, 15	14 a 20 noviembre 2022 th2, 6, 11 21 a 27 noviembre 2022 th10, 1, 12, 16 28 noviembre a 4 diciembre 2022 th5, 4, 3, 6 5 a 11 diciembre 2022 th10, 1, 20, 11 12 18 diciembre 2022 th5, 4, 20, 9 19 a 25 diciembre 2022 th5, 1, 2, 14 26 diciembre 2022 a 1 enero 2023 th10, 4, 6, 19 2 a 8 enero 2023 th2, 1, 16 9 a 15 enero 2023 th11, 15, 19 16 a 22 enero 2023 th5, 4, 1, 8 23 a 29 enero 2023 th2, 3, 14, 9 30 enero a 5 febrero 2023 th10, 16, 20, 13 6 a 12 febrero 2023 th5, 12, 6, 18 13 a 19 febrero 2023 th11, 18, 7, 8 20 a 26 febrero 2023 th2, 17, 3, 9 27 febrero a 5 marzo 2023 th10, 1, 19, 16 6 a 12 marzo 2023 th5, 11, 14 13 a 19 marzo 2023 th10, 9, 6 20 a 26 marzo 2023 th10, 2, 17, 9 27 marzo a 2 abril 2023 th11, 3, 17, 18 3 a 9 abril 2023 <i>(comemoración)</i> 10 a 16 abril 2023 th5, 2, 19 17 a 23 abril 2023 th2, 12, 6, 20 24 a 30 abril 2023 th5, 1, 11, 6 1 a 7 mayo 2023 th11, 18, 16 8 a 14 mayo 2023 th10, 9, 14 15 a 21 mayo 2023 th5, 1, 17, 8 22 a 28 mayo 2023 th12, 2, 15, 3 29 mayo a 4 junio 2023 th10, 4, 19, 13 5 a 11 junio 2023 th5, 20, 18, 16 12 a 18 junio 2023 th11, 6, 17, 19 19 a 25 junio 2023 th2, 7, 11, 14	26 junio a 2 julio 2023 th5, 3, 9, 8 3 a 9 julio 2023 th5, 1, 9 10 a 16 julio 2023 th5, 4, 11 17 a 23 julio 2023 th2, 13, 6, 14 24 a 30 julio 2023 th2, 16, 2, 11 31 julio a 6 agosto 2023 th2, 3, 12, 10 7 a 13 agosto 2023 th2, 9, 6, 20 14 a 20 agosto 2023 th10, 13, 11, 8 21 a 27 agosto 2023 th5, 1, 4, 20 28 agosto a 3 septiembre 2023 th2, 16, 3, 20 4 a 10 septiembre 2023 th10, 1, 14 11 a 17 septiembre 2023 th2, 16, 15 18 a 24 septiembre 2023 th5, 3, 12, 17 25 septiembre a 1 octubre 2023 th11, 6, 13, 19 2 a 8 octubre 2023 th12, 9, 20, 19 9 a 15 octubre 2023 th10, 4, 15, 16 16 a 22 octubre 2023 th2, 7, 11, 8 23 a 29 octubre 2023 th11, 17, 3, 14 30 octubre a 5 noviembre 2023 th5, 1, 1 6 a 12 noviembre 2023 th12, 2, 19 13 a 19 noviembre 2023 th12, 11, 8 20 a 26 noviembre 2023 th5, 12, 3, 20 27 noviembre a 3 diciembre 2023 th5, 1 4 a 10 diciembre 2023 th5, 11, 2, 20 11 a 17 diciembre 2023 th12, 1, 17, 15 18 a 24 diciembre 2023 th5, 3, 17, 6 25 a 31 diciembre 2023 th5, 1, 11, 14 1 a 7 enero 2024 th10 8 a 14 enero 2024 th2 15 a 21 enero 2024 th2, 18 22 a 28 enero 2024 th5, 16 29 enero a 4 febrero 2024 th11, 13
--	--	--	--

5 a 11 febrero 2024 th12 12 a 18 febrero 2024 th10 19 a 25 febrero 2024 th10 26 febrero a 3 marzo 2024 th2, 12 4 a 10 marzo 2024 th5, 11, 9, 2, 6 11 a 17 marzo 2024 th10 18 a 24 marzo 2024 th11, 6 25 a 31 marzo 2024 th2, 20 1 a 7 abril 2024 th5 8 a 14 abril 2024 th2, 3, 13 15 a 21 abril 2024 th10, 6 22 a 28 abril 2024 th10 29 abril a 5 mayo 2024 th5, 17 6 a 12 mayo 2024 th10, 13 13 a 19 mayo 2024 th2 20 a 26 mayo 2024 th12, 19		
---	--	--

27 mayo a 2 junio 2024 th11, 2

3 a 9 junio 2024 th5, 18

10 a 16 junio 2024 th11
17 a 23 junio 2024 th12
24 a 30 junio 2024 th10, 11, 9
1 a 7 julio 2024 th12
8 a 14 julio 2024 th10, 20
15 a 21 julio 2024 th12
22 a 28 julio 2024 th11, 8
29 julio a 4 agosto 2024 th2
5 a 11 agosto 2024 th5, 17
12 a 18 agosto 2024 th10, 14
19 a 25 agosto 2024 th11
26 agosto a 1 septiembre 2024 th5
2 a 8 septiembre 2024 th10
9 a 15 septiembre 2024 th2
16 a 22 septiembre 2024 th12
23 a 29 septiembre 2024 th11, 9, 2
30 septiembre a 6 octubre 2024 th10, 14
7 a 13 octubre 2024 th5
14 a 20 octubre 2024 th11
21 a 27 octubre 2024 th12, 8

****2b** 28 octubre a 3 noviembre 2024 th11, 9, 1

4 a 10 noviembre 2024 th5
11 a 17 noviembre 2024 th10

18 a 24 noviembre 2024 th15, 14

25 noviembre a 1 diciembre 2024 th2
2 a 8 diciembre 2024 th2
9 a 15 diciembre 2024 th5, 20
16 a 22 diciembre 2024 th12
23 a 29 diciembre 2024 th2
30 diciembre 2024 a 5 enero 2025 th5
6 a 12 enero 2025 th2
13 a 19 enero 2025 th11, 12
20 a 26 enero 2025 th2, 16
27 enero a 2 febrero 2025 th12, 7

3 a 9 febrero 2025 th11, 1
10 a 16 febrero 2025 th11, 14

17 a 23 febrero 2025 th10, 3

24 febrero a 2 marzo 2025 th12, 13
3 a 9 marzo 2025 th12, 20
10 a 16 marzo 2025 th12

17 a 23 marzo 2025 th5

24 a 30 marzo 2025 th10
31 marzo a 6 abril 2025 th2
7 a 13 abril 2025 th10, 1
14 a 20 abril 2025 th5
21 a 27 abril 2025 th10
28 abril a 4 mayo 2025 th5
5 a 11 mayo 2025 th5

12 a 18 mayo 2025 th10, 16

26 mayo a 1 junio 2025 th2, 4

2 a 8 junio 2025 th12, 8
9 a 15 junio 2025 th10, 13
16 a 22 junio 2025 th11
23 a 29 junio 2025 th2, 20
30 junio a 6 julio 2025 th5
7 a 13 julio 2025 th5

14 a 20 julio 2025 th10, 20
21 a 27 julio 2025 th5

28 julio a 3 agosto 2025 th11, 6

4 a 10 agosto 2025 th10, 13

11 a 17 agosto 2025 th5
11 a 17 agosto 2025 th5
18 a 24 agosto 2025 th5
25 a 31 agosto 2025 th10
1 a 7 septiembre 2025 th5
15 a 21 septiembre 2025 th10
22 a 28 septiembre 2025 th11

29 septiembre a 5 octubre 2025 th2, 19

6 a 12 octubre 2025 th12

13 a 19 octubre 2025 th10, 17

20 a 26 octubre 2025 th11
27 octubre a 2 noviembre 2025 th12, 20
3 a 9 noviembre 2025 th12, 8

10 a 16 noviembre 2025 th2, 1

17 a 23 noviembre 2025 th12, 7

24 a 30 noviembre 2025 th11, 20

1 a 7 diciembre 2025 th5

****1a** 8 a 14 diciembre 2025 th5

15 a 21 diciembre 2025 th11, 12

22 a 28 diciembre 2025 th11

29 diciembre 2025 a 4 enero 2026 th10, 14

5 a 11 enero 2026 th11, 8

12 a 18 enero 2026 th5, 9

th5, 9