



9-15 de marzo
Guía de actividades 2026
marzo

9-15 DE MARZO

ISAÍAS 43, 44

Canción 63 y oración

CANCIÓN 63

¡Soy testigo de Jehová!

(Isaías 43:10-12)

1. Hoy los hombres dan honor,
culto y adoración
a inertes dioses
sin ningún valor.
¿Qué dios puede predecir
el futuro porvenir?
¿Quién sus testigos presentará
y su poder demostrará?

(ESTRIBILLO)

Proclamamos sin dudar:
“¡Soy testigo de Jehová!”.
Sus profecías él cumplirá,
nunca nos defraudará.

2. Predicamos con fervor
el mensaje del Señor.
Damos testimonio
sin ningún temor.
Difundimos la verdad
que concede libertad.
Los obedientes escucharán
y con nosotros cantarán.

(ESTRIBILLO)

Proclamamos sin dudar:
“¡Soy testigo de Jehová!”.
Sus profecías él cumplirá,
nunca nos defraudará.

3. Ayudamos a limpiar
el buen nombre de Jehová.
Damos advertencia
contra la maldad.
Quien se vuelva a Jehová
el perdón recibirá,
disfrutará de felicidad
y para siempre vivirá.

(ESTRIBILLO)

Proclamamos sin dudar:

“¡Soy testigo de Jehová!”.

Sus profecías él cumplirá,
nunca nos defraudará.

(Vea también Is. 37:19; 55:11; Ezeq. 3:19).

Palabras de introducción (1 min.)

https://mega.nz/#FIF6ADED7b!gdXtSI_d2l5SPIF94vI-Qg <- 1MAG3N35



TESOROS DE LA BIBLIA

1. Una profecía escrita dos siglos antes de su cumplimiento

(10 mins.)



--Los ríos de Babilonia se secarían (Is 44:27; gm 123, 124 párrs. 16, 17).

Isaías 44:27

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

27 soy el que les dice a las aguas profundas ‘Evapórense.
Secaré todos sus ríos’;+

Los ríos de Babilonia se secarían

Profecías que se realizaron

La Biblia... ¿la Palabra de Dios, o palabra del hombre?

16. ¿Cuándo fue conquistada Babilonia, y por quiénes?

16 En 539 a.E.C. terminó el tiempo de la gobernación de Babilonia como la potencia mundial preeminente cuando Ciro, un poderoso gobernante persa, marchó acompañado por el ejército de Media contra aquella ciudad. Sin embargo, Ciro encontró un obstáculo formidable. Babilonia estaba rodeada de muros enormes y parecía inconquistable. También el gran río Éufrates atravesaba la ciudad y era una importante contribución a sus defensas.

17, 18. a) ¿De qué manera hubo ‘una devastación sobre las aguas de Babilonia’? b) ¿Por qué ‘cesaron de pelear los hombres poderosos’ de Babilonia?

17 Heródoto, historiador griego, describe cómo afrontó el problema Ciro: “Colocó parte de su ejército donde el río entra en la ciudad, y otro grupo detrás de donde sale, con órdenes de marchar hacia la ciudad por el lecho de la corriente tan pronto como el agua bajara lo suficiente [...] Desvió el Éufrates mediante un canal hacia la cuenca [un lago artificial cavado por un gobernante anterior de Babilonia], que entonces era un pantano, y el río se hundió allí a tal grado que el lecho natural de la corriente se hizo vadeable. Entonces los persas que habían quedado a propósito al lado del río en Babilonia entraron en la corriente, tan baja ahora que llegaba hasta la mitad del muslo de un hombre, y así penetraron en la ciudad”

--Un conquistador —que se llamaría **Ciro**— actuaría como “pastor” de Dios (**Is 44:28a**; *it “Ciro” párr. 7*).

Isaías 44:28a

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

28 soy el que dice de **Ciro**+ ‘Él es mi pastor
y cumplirá por completo mi voluntad’,+
el que dice de Jerusalén ‘Será reconstruida’,
y del templo ‘Tus cimientos serán colocados’’.+

Un conquistador —que se llamaría **Ciro**— actuaría como “pastor” de Dios

Ciro

Perspicacia para comprender las Escrituras, volumen 1

Conquista de Babilonia. **Ciro** por fin se preparó para una confrontación con la poderosa Babilonia, y es en particular a partir de este momento cuando desempeña un papel importante en el cumplimiento de la profecía bíblica. En las palabras proféticas inspiradas registradas por **Isaías** concerniente a la restauración de Jerusalén y su templo se hizo mención de este gobernante persa como aquel que **Jehová** Dios había designado para derrocar a Babilonia y liberar a los judíos exiliados. (**Isa 44:26–45:7**.) Aunque esta profecía se registró más de un siglo y medio antes de que **Ciro** subiera al poder, y pese a que la desolación de Judá evidentemente tuvo lugar antes de que siquiera hubiera nacido, **Jehová** declaró que **Ciro** actuaría como su “pastor” a favor del pueblo judío. (**Isa 44:28**; compárese con **Ro 4:17**.) En virtud de este nombramiento por anticipado, se llamó a **Ciro** el “ungido” de **Jehová** (una forma de la palabra hebrea *ma·schí·aj*, mesías, y de la palabra griega *kjri·stós*, cristo). (**Isa 45:1**.) El que Dios ‘le llamara por su nombre’ (**Isa 45:4**) con tanta antelación no quiere decir que le diera a **Ciro** su nombre cuando nació, sino, más bien, que sabía de antemano que un hombre llamado así se levantaría y que Él le llamaría, no de manera anónima, sino directa y específicamente, por nombre.

--**Ciro** permitiría que el pueblo de Dios regresara a Jerusalén y reconstruyera la ciudad y el templo (**Esd 1:1–3**; **Is 44:28b**; *it “Ciro” párr. 17*).

Esdra 1:1–3

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

1 En el primer año del rey **Ciro**+ de Persia, **Jehová** movió al* rey **Ciro** de Persia a proclamar un decreto por todo su reino para que se cumplieran las palabras de **Jehová** pronunciadas por **Jeremías**.+ El decreto —que también puso por escrito—+ decía:

2 “Esto es lo que dice el rey **Ciro** de Persia: ‘**Jehová**, el Dios de los cielos, me ha dado todos los reinos de la tierra+ y me ha encargado que le construya una casa en Jerusalén,+ que está en Judá. **3** Aquellos de ustedes que formen parte de su pueblo, que su Dios esté con ellos y que suban a Jerusalén —que está en Judá— y reconstruyan la casa de **Jehová**, el Dios de Israel. Él es el Dios verdadero, cuya casa estaba en Jerusalén.*

Isaías 44:28b

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

28 soy el que dice de **Ciro**+ ‘Él es mi pastor
y cumplirá por completo mi voluntad’,+
el que dice de Jerusalén ‘Será reconstruida’,
y del templo ‘Tus cimientos serán colocados’’.+

Ciro permitiría que el pueblo de Dios regresara a Jerusalén y reconstruyera la ciudad y el templo

Ciro

Perspicacia para comprender las Escrituras, volumen 1

La cooperación de **Ciro** con los judíos contrastaba de forma notable con el trato que estos habían recibido de los gobernantes paganos anteriores. Les devolvió los utensilios sagrados del templo que se había llevado **Nabucodonosor II** a Babilonia, les otorgó permiso real para importar maderas de cedro del Líbano y autorizó el desembolso de fondos de la casa del rey para cubrir los gastos de construcción. (**Esd 1:7–11**; **3:7**; **6:3–5**.) Según el Cilindro de **Ciro** (**GRABADO**, vol. 2, pág. 332), el gobernante persa siguió en líneas generales una política humanitaria y tolerante para con los pueblos conquistados. De acuerdo con esta inscripción, dijo lo siguiente: “Devolví a (estas) ciudades sagradas, del otro lado del Tigris, cuyos santuarios habían sido ruinas largo tiempo, las imágenes que (solían) vivir en ellas y establecí para ellas santuarios permanentes. (También) reuní todos sus habitantes (antiguos) y (les) devolví sus solares”. (*La Sabiduría del Antiguo Oriente*, págs. 245, 246.)

PARA INVESTIGAR: ¿Cómo cumplió **Ciro** las palabras de **Isaías 45:1–4**?

Isaías 45:1–4

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

45 Esto es lo que **Jehová** le dice a su ungido, a **Ciro**,+
cuya mano derecha he agarrado+
para someter a naciones delante de él,+
para desarmar* reyes,

para abrir delante de él las puertas dobles,
de modo que las puertas no estén cerradas:

- 2 “Yo iré delante de ti+
y allanaré las colinas.
Haré pedazos las puertas de cobre
y partiré las barras de hierro.+
3 Te daré los tesoros que están en la oscuridad
y los tesoros escondidos en los lugares ocultos,+
para que sepas que yo soy Jehová,
el Dios de Israel, quien te llama por tu nombre.+
4 Por causa de mi siervo Jacob y de Israel, mi elegido,
te llamo por tu nombre.
Te concedo un nombre honorable aunque tú no me hayas conocido.

2. Busquemos perlas escondidas

(10 mins.)

--Is 44:28. ¿Cómo sabemos que Jehová no obligó a Ciro a hacer lo que él quería? (w24.02 30 párr. 8).

Respuesta

Isaías 44:28

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

28 soy el que dice de Ciro+ ‘Él es mi pastor
y cumplirá por completo mi voluntad’,+
el que dice de Jerusalén ‘Será reconstruida’,
y del templo ‘Tus cimientos serán colocados’.”.+

¿Cómo sabemos que Jehová no obligó a Ciro a hacer lo que él quería?

Preguntas de los lectores

La Atalaya (estudio) 2024 | febrero

El segundo ejemplo es la profecía sobre Ciro, un conquistador que liberaría a los judíos y ordenaría reconstruir el templo de Jehová (Is. 44:26-45:4). Esta profecía la cumplió el rey Ciro de Persia (Esd. 1:1-4). Sin embargo, Ciro no adoraba al Dios verdadero. Es cierto que Jehová lo utilizó para cumplir la profecía, pero no lo obligó a servirle (Prov. 21:1).

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

ISAÍAS 43, 44

Respuesta

* Isaías 43:2

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

2 Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo+
y, al atravesar los ríos, estos no te cubrirán.+
Cuando pases por el fuego, no te quemarás
y las llamas no te chamuscarán.

Jehová nos ayuda a cumplir nuestro ministerio

La Atalaya (estudio) 2022 | noviembre

(w22.11 4)

6. a) ¿Cómo nos confirma Jehová su apoyo? b) ¿Qué nos consuela y anima?

6 Jehová nos confirma su apoyo. Por ejemplo, justo antes de decir: “Ustedes son mis testigos”, él declaró: “Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo y, al atravesar los ríos, estos no te cubrirán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás y las llamas no te chamuscarán” (Is. 43:2). A veces, cuando predicamos, encontramos obstáculos que son como ríos y enfrentamos pruebas que son como fuego. Pero, con la ayuda de Jehová, seguimos predicando (Is. 41:13). A nosotros nos pasa lo mismo que a Ezequiel: la mayoría de la gente rechaza el mensaje. Tenemos presente que este rechazo no quiere decir que seamos malos testigos de Dios. Nos consuela y anima saber que Jehová está contento si seguimos declarando el mensaje fielmente.

* Isaías 43:4

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

4 Y es que llegaste a ser valioso a mis ojos,+
recibiste honra, y yo te amo.+

Por eso entregaré a gente a cambio de ti
y naciones a cambio de tu vida.

No te angusties, porque yo soy tu Dios

La Atalaya (estudio) 2019 | enero

(w19.01)

Para demostrarnos que está con nosotros, nos concede todo su cariño y atención.

Notemos cómo expresa el profundo cariño que siente por nosotros: “Llegaste a ser valioso a mis ojos, recibiste honra, y yo te amo.” (Is. 43:4). Nada en el universo puede hacer que Jehová deje de amar a sus siervos. Su lealtad a nosotros es inquebrantable (Is. 54:10). Nos llena de valor saber que es nuestro amigo y que nos ama.

* **Isaías 43:10**

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

10 “Ustedes son mis testigos+ —afirma Jehová—,
sí, mi siervo, a quien he elegido,+
para que ustedes me conozcan, tengan fe* en mí
y entiendan que yo soy el mismo.+
Ningún Dios fue formado antes de mí,
y después de mí no ha habido ningún otro.+

El nombre de Jehová: qué debería significar para nosotros

La Atalaya (estudio) 2025 | mayo

(w25.05 28, 29)

“USTEDES SON MIS TESTIGOS”

9. ¿Cómo debemos ver el nombre de Jehová los cristianos verdaderos?

9 Como hemos visto, la santificación del nombre de Jehová debe ser un asunto de máxima importancia para todos los cristianos verdaderos (Mat. 6:9, 10). Para nosotros, el nombre de Jehová está por encima de cualquier otro nombre. Y tenemos que demostrarlo con nuestras acciones. ¿Qué podemos hacer para contribuir a santificar el nombre de Jehová y demostrar que las acusaciones que Satanás lanzó contra él son falsas?

10. ¿Qué juicio simbólico se describe en los capítulos 42 a 44 del libro de Isaías? (Isaías 43:9; 44:7-9; vea también la imagen).

10 En los capítulos 42 a 44 del libro de Isaías, se explica cuál es nuestro papel en la santificación del nombre de Jehová. En ellos se describe un juicio simbólico en el que se debate quién es el Dios verdadero. Jehová desafía a quienes afirman ser dioses a que prueben que de verdad lo son. También pide que se presenten testigos que confirmen lo que dicen esos supuestos dioses. Pero no hay nadie que pueda lograrlo (lea Isaías 43:9; 44:7-9).

[Imágenes que muestran a varios hermanos por todo el mundo participando en la santificación del nombre de Jehová mientras unos ángeles vuelan por encima de ellos. 1. Un matrimonio predicando con el carrito. 2. Una hermana joven le da una tarjeta de contacto de jw.org a una compañera de clase. 3. Un hermano le predica a un hombre en el transporte público. 4. A un hermano se lo llevan esposado unos oficiales encapuchados. 5.]

[Una hermana que está en cama en el hospital le explica a un médico su postura sobre la sangre.]

Se nos ha llamado a declarar como testigos en un juicio simbólico. (Vea los párrafos 10 y 11).

11. Según Isaías 43:10-12, ¿qué les dice Jehová a sus siervos?

11 (Lea **Isaías 43:10-12**). Jehová les dice a sus siervos: “Ustedes son mis testigos [...], y yo soy Dios”. Les pide que respondan esta pregunta: “¿Hay algún Dios aparte de mí?” (Is. 44:8). Nosotros tenemos el gran honor de contestar esa pregunta. Con nuestras palabras y con nuestras acciones, damos testimonio de que Jehová es el único Dios verdadero y de que su nombre está por encima de todos los demás nombres. Y, con nuestra manera de vivir, demostramos que amamos de corazón a Jehová y que le somos leales por muy difíciles que nos ponga las cosas Satanás. Así podemos contribuir a santificar el nombre de Dios.

3. Lectura de la Biblia

(4 mins.) **Is 44:9-20** (th lección 10).

Pasaje

Isaías 44:9-20

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

9 Los que hacen imágenes talladas, todos ellos juntos, no valen nada,

- y los objetos que tanto aprecian no servirán para nada.+
Para ser testigos, estas* no ven ni saben nada;+
por eso, sus fabricantes serán avergonzados.+
- 10** ¿A quién se le ocurre hacer un dios o una imagen de metal*
que no sirve para nada?+
- 11** ¡Miren! ¡Todos sus compañeros serán avergonzados!+
Los artesanos son simples seres humanos.
Que se reúnan todos y que ocupen sus puestos.
Quedarán aterrados y todos juntos serán avergonzados.
- 12** Con su herramienta,* el herrero trabaja el hierro sobre las brasas.
A golpe de martillo, le da forma;
con la fuerza de su brazo, lo forja.+
Luego le da hambre y se queda sin fuerzas;
no bebe agua, y se agota.
- 13** El que talla la madera extiende el cordón de medir y traza el diseño con tiza roja.
Le va dando forma con un cincel y lo traza con un compás.
Le da forma de hombre,+
la belleza de un ser humano,
para ponerlo en una casa.*+
- 14** Hay uno que se dedica a cortar cedros.
Elige cierta clase de árbol, un roble,
y lo cuida hasta que se hace grande y fuerte entre los árboles del bosque.+
Planta un laurel, y la lluvia lo hace crecer.
- 15** Entonces un hombre usa la madera para prender fuego.
Una parte la utiliza para calentarse;
enciende una hoguera y hornea pan.
Pero además se hace un dios y lo adora.
Convierte la madera en una imagen tallada y se inclina ante ella.+
- 16** La mitad de la madera la quema en el fuego;
con esa mitad él asa la carne que se come, y queda satisfecho.
También se calienta, y dice:
“¡Qué bien! Me caliento mientras contemplo el fuego”.
- 17** Pero con el resto se hace un dios, una imagen tallada.
Se inclina ante ella y la adora.
Le ora diciendo:
“Sálvame, porque tú eres mi dios”.+
- 18** Ellos no saben nada ni entienden nada,+
porque sus ojos están tapados y no pueden ver,
y su corazón es incapaz de entender.
- 19** Nadie reflexiona en su corazón
ni tiene conocimiento ni entendimiento para decir:
“La mitad la he quemado en un fuego,
y sobre sus brasas hice pan y asé carne para comer.
¿Debería, entonces, hacer con el resto una cosa detestable?+
¿Debería adorar un pedazo* de madera sacado de un árbol?”.
- 20** Se alimenta de cenizas.
Su propio corazón engañado lo ha descarriado.
No puede salvarse a sí mismo, ni tampoco se pregunta:
“¿No es un engaño lo que tengo en la mano derecha?”.



Proverbios 8:4, 7 4 "A ustedes, a toda la gente, los estoy llamando; alzo mi voz para dirigirme a todos.*
7 Porque mi boca susurra la verdad y mis labios detestan la maldad.

RESUMEN: Varíe el volumen, el tono y el ritmo para transmitir claramente las ideas y despertar emociones.



https://download-a.akamaihd.net/files/media_publication/08/thv_S_10_r360P.mp4

CÓMO HACERLO

- **Varíe el volumen.** Eleve la voz para destacar puntos principales y motivar a sus oyentes. Haga lo mismo cuando lea una sentencia divina. Baje la voz para generar expectación o expresar miedo o preocupación.



No eleve la voz constantemente, o sus oyentes creerán que los está regañando. Evite ser demasiado dramático para no llamar la atención hacia usted mismo.

- **Varíe el tono.** Use un tono de voz más agudo para expresar alegría o para hablar de tamaños o distancias. Utilice un tono de voz más grave para expresar tristeza o preocupación.
- **Varíe el ritmo.** Hable más deprisa si desea transmitir entusiasmo. Hable más despacio si va a mencionar un punto importante.



No cambie bruscamente de ritmo, o asustará a sus oyentes. No sacrifique la buena pronunciación por hablar demasiado rápido.



SEAMOS MEJORES MAESTROS

4. Empiece conversaciones

(1 min.) DE CASA EN CASA. Ofrezca la invitación a la Conmemoración (*lmd lección 4 punto 3*).

LECCIÓN 4 Hacer discípulos: una obra de amor

Humildad

Imite a Pablo

3. **No dé la impresión de sentirse superior.** No haga sentir a la persona que usted lo sabe todo y que ella no sabe nada. Háblele siempre con respeto.

5. Empiece conversaciones

(3 mins.) PREDICACIÓN INFORMAL. Invite a un conocido a la Conmemoración (*lmd lección 3 punto 4*).

LECCIÓN 3 Hacer discípulos: una obra de amor

Bondad

Imite a Jesús

4. **Hable con amabilidad y respeto.** Cuando sentimos compasión por alguien y de verdad queremos ayudarlo, eso se nota en la forma de hablar. Así que elija con cuidado lo que dirá y cómo lo dirá. No diga nada que pueda ofender a la persona.

6. Empiece conversaciones

(3 mins.) PREDICACIÓN INFORMAL. Pídale a su jefe que le dé tiempo libre para asistir a la Conmemoración (*Imd lección 6 punto 3*).

LECCIÓN 6 Hacer discípulos: una obra de amor

Valor

Imite a Jesús

3. **Confíe en Jehová.** El espíritu de Dios le dio fuerzas a Jesús para predicar y también puede dárselas a usted (*Mat. 10:19, 20 19 Sin embargo, cuando los entreguen, no se angustien pensando en lo que van a decir o cómo lo van a decir, porque cuando llegue el momento se les indicará lo que deben decir.+ 20 Y es que no serán solo ustedes los que hablen: el espíritu de su Padre hablará por ustedes.+; Luc. 4:18 18 “El espíritu de Jehová está sobre mí, porque él me ungió para anunciarles buenas noticias a los pobres. Me envió para proclamar libertad a los cautivos y recuperación de la vista a los ciegos, para darles libertad a los oprimidos, +*). Pídale valor a Jehová para hablarles a las personas que quizás lo intimiden (*Hech. 4:29 29 Y ahora, Jehová, ten en cuenta sus amenazas y haz que tus esclavos sigan hablando de tu palabra con gran valor.*).

7. Haga revisitas

(4 mins.) DE CASA EN CASA. Ofrezcale un curso de la Biblia a una persona que aceptó la invitación a la Conmemoración en la visita anterior (*Imd 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.



NUESTRA VIDA CRISTIANA

Canción 69

CANCIÓN 69

Prediquen las nuevas del Reino

(2 Timoteo 4:5)

1. Prediquen las nuevas del Reino
en toda la creación.
Ayuden gustosos al manso
librándolo del error.
No hay un mayor privilegio
que ser siervos del Creador.
Por eso, mantengan el paso,
proclamen su fe con valor.

(ESTRIBILLO)

¡Adelante! Sean siempre fieles
al Señor, Jehová.
¡Adelante! Su glorioso Reino
deben anunciar.

2. Ungidos y otras ovejas
predican en unidad.
Son hombres, mujeres y niños
que sirven con lealtad.
Anuncian con gran entusiasmo
el Reino que pronto vendrá.
Jehová estará de su lado,
las fuerzas no les fallarán.

(ESTRIBILLO)

¡Adelante! Sean siempre fieles
al Señor, Jehová.
¡Adelante! Su glorioso Reino
deben anunciar.

(Vea también Sal. 23:4; Hech. 4:29, 31; 1 Ped. 2:21).

Necesidades de la congregación

(15 mins.)

9. Estudio bíblico de la congregación

(30 mins.) *lfb* introducción a la sección 11 y lecciones 68, 69.



Introducción a la sección 11 Lecciones que aprendo de la Biblia

En esta sección, comenzaremos a leer relatos de las Escrituras Griegas Cristianas. Veremos que Jesús nació en una familia con poco dinero que vivía en un pueblo y trabajó con su padre, que era carpintero. Jesús sería el Salvador de la humanidad. Jehová lo escogió para ser Rey del Reino de los cielos. Si usted tiene hijos, ayúdelos a entender que Jehová eligió con cuidado la familia de Jesús para que creciera en un buen ambiente. Explíqueles que Jehová protegió a Jesús cuando Herodes quiso matarlo. Nada puede impedir que el propósito de Jehová se cumpla. Enséñeles que Jehová escogió a Juan

para prepararle el camino a Jesús. Destaque que, desde pequeño, Jesús amaba la sabiduría de Jehová y confiaba en la guía de Dios, no en su propia manera de pensar.

LECCIONES IMPORTANTES

- Seamos leales a Jehová y agradezcamos todo lo que hace para nuestro bien.
- Jesús, el poderoso Hijo de Dios, estuvo dispuesto a venir a la Tierra y empezar su vida humana como un bebé.
- Juan el Bautista ayudó con humildad a la gente a estar lista para la llegada del Mesías.



LECCIÓN 68 Lecciones que aprendo de la Biblia

Elisabet tiene un bebé

Un sacerdote llamado Zacarías y su esposa, Elisabet, vivían cerca de Jerusalén. Ya habían pasado más de 400 años desde que las murallas de Jerusalén se habían construido de nuevo. Zacarías y Elisabet llevaban muchos años casados, pero no tenían hijos. Un día, mientras Zacarías ofrecía incienso en el santuario del templo, se le apareció el ángel Gabriel. Zacarías se asustó mucho, pero Gabriel le dijo: “No tengas miedo. Te traigo buenas noticias de parte de Jehová. Tu esposa, Elisabet, va a tener un hijo, y su nombre será Juan. Jehová ha elegido a Juan para un trabajo especial”. Zacarías le preguntó: “¿Cómo sé que lo que dices es verdad? Mi esposa y yo somos muy mayores para tener un hijo”. Gabriel le respondió: “Dios me ha enviado para darte esta buena noticia. Pero, como no me creíste, no podrás hablar hasta después que nazca el niño”.

Zacarías se quedó en el santuario más tiempo de lo normal. Cuando por fin salió, la gente que estaba esperando fuera quería saber qué había pasado. Pero Zacarías no podía hablar, solo podía hacer señas. Entonces la gente se dio cuenta de que él había recibido un mensaje de Dios.

Tiempo después, Elisabet quedó embarazada y tuvo un niño, tal como había dicho el ángel. Los amigos y familiares de Elisabet vinieron a conocer al bebé y se alegraron por ella. Elisabet dijo: “Se va a llamar Juan”. Ellos le respondieron: “Nadie se llama así en tu familia. Mejor pónganle Zacarías, como su padre”. Pero Zacarías escribió: “Su nombre es Juan”. En ese momento, Zacarías pudo volver a hablar. Las noticias sobre el bebé se supieron en toda Judea, y la gente se preguntaba: “¿Qué va a ser este niño cuando crezca?”.

Entonces Zacarías se llenó de espíritu santo y dijo una profecía: “¡Alabemos a Jehová! Él le prometió a Abrahán

que enviaría a un salvador, el Mesías, para rescatarnos. Y Juan va a ser un profeta que preparará el camino para el Mesías”.

También le pasó algo muy especial a una familiar de Elisabet que se llamaba María. Vamos a verlo en el siguiente capítulo.

Mirándolos fijamente, Jesús les dijo: “Para los humanos esto es imposible, pero para Dios todo es posible” ([Mateo 19:26](#)).

Preguntas: ¿Qué le dijo el ángel Gabriel a Zacarías? ¿Qué trabajo especial haría Juan?

[Mateo 11:7-14](#); [Lucas 1:5-25, 57-79](#); [Isaías 40:3](#) 3 La voz de alguien grita en el desierto: “¡Despejen* el camino de Jehová!+ Hagan para nuestro Dios un camino recto+ por el desierto.+”; [Malaquías 3:1](#) 3 “¡Miren! Voy a enviar a mi mensajero, y él despejará* el camino delante de mí.+ Y, de repente, vendrá a su templo el Señor verdadero+ que ustedes buscan. Y vendrá el mensajero del pacto que esperan con alegría. ¡Miren! De seguro vendrá”, dice Jehová de los ejércitos..



LECCIÓN 69 Lecciones que aprendo de la Biblia

El ángel Gabriel visita a María

María era una joven que vivía en la ciudad de Nazaret, en Galilea, y era familiar de Elisabet. María se iba a casar con un carpintero que se llamaba José. Cuando Elisabet tenía seis meses de embarazo, el ángel Gabriel se le apareció a María y le dijo: “Buenos días, María, Jehová te ha favorecido mucho”. Ella no entendió lo que Gabriel le dijo, así que él le explicó: “Quedarás embarazada y tendrás un hijo. Tienes que llamarlo Jesús. Será rey, y su Reino durará para siempre”.

María dijo: “Pero yo soy virgen. ¿Cómo voy a tener un hijo?”. Gabriel le respondió: “Para Jehová nada es imposible. El espíritu santo vendrá sobre ti, y tendrás un hijo. Tu pariente, Elisabet, también está embarazada”. Entonces María contestó: “Soy la esclava de Jehová. Que me suceda lo que has dicho”.



María fue a visitar a Elisabet a una ciudad que estaba en las colinas. Al llegar, la saludó, y Elisabet sintió que su bebé saltó dentro de su vientre. Ella se llenó de espíritu santo y dijo: “María, Jehová te ha bendecido. Es un honor que venga a visitarme a mi casa la madre de mi Señor”. María le respondió: “Alabo a Jehová con todo mi corazón”. Entonces se quedó tres meses con Elisabet y luego regresó a su casa, en Nazaret.



Cuando José se enteró de que María estaba embarazada, ya no quiso casarse con ella. Pero un ángel se le apareció en un sueño y le dijo: “No tengas miedo de casarte con ella. No ha hecho nada malo”. Así que José se casó con María y se la llevó a su casa.

“Jehová hace todo lo que desea hacer en el cielo y en la tierra” en los mares y en todas las profundidades. ([Salmo 135:6](#)).

Preguntas: ¿Qué le dijo el ángel Gabriel a María sobre el hijo que iba a tener? ¿Cómo se sintieron Elisabet y María por todo lo que les había pasado?

[Mateo 1:18-25](#); [Lucas 1:26-56](#); [Isaías 7:14](#) **14** Por lo tanto, Jehová mismo les dará esta señal. ¡Miren! La joven* quedará embarazada y dará a luz un hijo,+ y lo llamará Emmanuel.*+; [Isaías 9:7](#) **7** La expansión de su gobierno* y la paz no tendrán fin+ en el trono de David+ y en su reino, para establecerlo firmemente+ y sostenerlo con la justicia+ y la rectitud,+ desde ahora y para siempre. El celo de Jehová de los ejércitos lo hará realidad.; [Daniel 2:44](#) **44** "En los días de esos reyes, el Dios del cielo establecerá un reino+ que nunca será destruido+ ni pasará a manos de ningún otro pueblo.+ Este reino hará añicos y pondrá fin a todos esos reinos,+ y será el único que permanecerá para siempre,+"; [Gálatas 4:4](#) **4** Pero, cuando se cumplió el tiempo fijado, Dios envió a su Hijo, que nació de una mujer+ y nació bajo la ley,+.

Palabras de conclusión (3 mins.)

Canción 137 y oración

CANCIÓN 137

Fieles, valiosas, amadas

(Romanos 16:2)

1. Sara, Rebeca, Rut, Ester, María...
¡cuántas mujeres de gran amor leal!
Ser fieles a Jehová fue lo principal.
Su mayor adorno fue su corazón.
Sus historias brillan en la Biblia
por su valentía y su dedicación.
2. Hoy las cristianas siguen el modelo
de las mujeres de la antigüedad.
Muestran modestia, bondad y humildad.
Su mayor adorno es su corazón.
Las amamos por sus cualidades;
todos imitamos su firme devoción.
3. Madres, esposas, hijas y hermanas:
¡cuántos ejemplos de fiel abnegación!
Son muy valiosas en la congregación.
Cada una para Dios es especial.
Que Jehová les brinde su cariño,
muchas bendiciones y vida sin final.

(Vea también Filip. 4:3; 1 Tim. 2:9, 10; 1 Ped. 3:4, 5).



Artículo de estudio del 9 al 15 de marzo de 2026

8 **Cómo vencer los sentimientos negativos**

CANCIÓN 45 “La meditación de mi corazón”

CANCIÓN 45

“La meditación de mi corazón”

(Salmo 19:14)

1. Las puertas de mi corazón
te abro, Dios, de par en par.
Deseo que mi reflexión
te sea grata, oh, Jehová.
A veces, al amanecer,
tras largas horas sin dormir,
la paz consigo mantener
al meditar con fe en ti.

2. Mi mente quiero concentrar
en la bondad y la virtud,
en el amor y la verdad;
así podré hallar quietud.
Tus pensamientos, mi Señor,
¡qué bellos y valiosos son!
En tu Palabra de amor
meditaré mi corazón.

(Vea también Sal. 49:3; 63:6; 139:17, 23; Filip. 4:7, 8; 1 Tim. 4:15).

4

9-15 DE MARZO DE 2026

Cómo vencer los sentimientos negativos

CANCIÓN 45 “La meditación de mi corazón”

“¡Qué desdichado soy!” (ROM. 7:24).

24 ¡Qué desdichado soy! ¿Quién me librará del cuerpo que está sufriendo esta muerte?.

¿QUÉ RESPONDERÍA?

- ¿Por qué razones a veces se sentía “desdichado” el apóstol Pablo?
- ¿Qué ayudó a Pablo a mantener la alegría a pesar de sus sentimientos negativos?
- ¿Qué podemos hacer para luchar contra los sentimientos negativos?

TEMA

Qué podemos hacer cuando nos asaltan pensamientos y sentimientos negativos.

1, 2. ¿Cómo se sentía a veces el apóstol Pablo, y por qué es posible que nos identifiquemos con él? ([Romanos 7:21-24](#)).

¿QUÉ imagen tenemos del apóstol Pablo? Quizás lo veamos como un misionero valiente, un maestro hábil o un escritor de muchos libros de la Biblia. Y así es, Pablo fue todo eso. Pero también fue un hombre de emociones intensas. Y, como muchos de nosotros, a veces tuvo que luchar contra sentimientos negativos.

2 (Lea [Romanos 7:21-24](#)). En su Carta a los Romanos, Pablo expresó algunos sentimientos con los que probablemente nos sintamos identificados. Aunque era un cristiano fiel, tenía una lucha interna entre su deseo sincero de hacer la voluntad de Dios y su inclinación imperfecta a hacer cosas malas. Además, a veces se sentía mal al recordar su pasado y se sentía frustrado porque tenía un problema que no mejoraba.

*** [Romanos 7:21-24](#)

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

21 Por lo tanto, me doy cuenta de que existe esta ley en mi caso: cuando deseo hacer lo que es correcto, lo que es malo está conmigo.+ 22 Al hombre que soy por dentro de veras le agrada la ley de Dios,+ 23 pero en mi cuerpo veo otra ley que lucha contra la ley de mi mente+ y que me hace prisionero de la ley del pecado+ que está en mi cuerpo. 24 ¡Qué desdichado soy! ¿Quién me librará del cuerpo que está sufriendo esta muerte?

3. ¿Qué veremos en este artículo? (Vea también la “Idea importante”).

3 Aunque Pablo tenía esa lucha, no se dejó vencer por los sentimientos negativos.  En este artículo veremos por qué el apóstol a veces se sentía “desdichado”, qué lo ayudó a lidiar con los sentimientos negativos y qué podemos hacer nosotros para ganar también la batalla. 

IDEA IMPORTANTE: En este artículo, cuando hablamos de **sentimientos negativos**, nos referimos a sentimientos como la tristeza, la frustración o el desánimo que tal vez tengamos de vez en cuando. No nos referimos a una depresión crónica, que es una enfermedad grave y que requiere la ayuda de un profesional.

RAZONES POR LAS QUE PABLO TUVO SENTIMIENTOS NEGATIVOS

4. ¿Cuál es una de las razones por las que Pablo tuvo sentimientos negativos?

4 **Las cosas que hizo en el pasado.** Antes de hacerse cristiano, Pablo —o Saulo, como se lo conocía entonces— hizo cosas que después lamentó. Por ejemplo, vio con buenos ojos el asesinato de Esteban ([Hech. 7:58; 8:1](#)). Y también persiguió ferozmente a muchos cristianos ([Hech. 8:3; 26:9-11](#)).

[Hechos 7:58](#)

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

58 Después de sacarlo de la ciudad, empezaron a apedrearlo.+ Los testigos+ pusieron sus mantos a los pies de un joven llamado Saulo.+

Hechos 8:1

8 Y Saulo aprobaba su asesinato.+

En aquel día comenzó una gran persecución contra la congregación que estaba en Jerusalén. Todos, menos los apóstoles, fueron esparcidos por las regiones de Judea y Samaria.+

Hechos 8:3

3 Saulo, por su parte, empezó a atacar ferozmente a la congregación. Invadía una casa tras otra para arrastrar afuera a hombres y mujeres y llevarlos a prisión.+

Hechos 26:9-11

9 Yo mismo estaba convencido de que debía usar todos los medios posibles para luchar contra el nombre de Jesús el Nazareno. **10** Eso es exactamente lo que hice en Jerusalén. Con la autorización de los sacerdotes principales,+ encerré en prisión a muchos de los santos.+ Y, cuando iban a ser ejecutados, yo daba mi voto de aprobación. **11** A menudo los castigaba en todas las sinagogas para tratar de obligarlos a renunciar a su fe. Como estaba sumamente furioso con ellos, llegué al punto de perseguirlos hasta en ciudades apartadas.

5. ¿Qué sentía Pablo al recordar su pasado?

5 Después de hacerse cristiano, el apóstol Pablo en ocasiones se sintió culpable al recordar su pasado. Y es posible que esos sentimientos se volvieran más intensos con el paso de los años. Por ejemplo, en su primera carta a los cristianos de Corinto, allá por el año 55, escribió: “No merezco ser llamado apóstol, pues perseguí a la congregación de Dios” (1 Cor. 15:9). Unos cinco años más tarde, en su Carta a los Efesios, dijo que se consideraba “inferior al menor de todos los santos” (Efes. 3:8). Y, en una de las cartas que le escribió a Timoteo, admitió que antes de hacerse cristiano “era blasfemo, perseguidor e insolente” (1 Tim. 1:13). ¿Nos imaginamos cómo debió de sentirse Pablo al visitar a las congregaciones y encontrarse con algunos cristianos a los que había perseguido o a sus familiares?

1 Corintios 15:9

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

9 Porque yo soy el menor de los apóstoles,+ y no merezco ser llamado apóstol, pues perseguí a la congregación de Dios.+

Efesios 3:8

8 Yo, que soy inferior al menor de todos los santos,+ recibí esta bondad inmerecida+ para anunciarles a las naciones las buenas noticias de las incontables riquezas del Cristo

1 Timoteo 1:13

13 aunque antes era blasfemo, perseguidor e insolente.+ Sin embargo, se me mostró misericordia porque había actuado con ignorancia y sin fe.

6. ¿Qué otra cosa hacía sufrir a Pablo? (Vea también la nota).

6 Una espina en la carne. Pablo escribió que había algo que le causaba mucho dolor, y lo comparó a “una espina en la carne” (2 Cor. 12:7). No explicó si se trataba de un problema físico, emocional o de otra clase. Sin embargo, sus palabras dan a entender que era algo que le hacía sufrir muchísimo.*Nota: Las cartas de Pablo indican que tenía problemas con la vista, algo que le habría dificultado escribir y realizar su ministerio (Gál. 4:15; 6:11). O es posible que se refiriera a la ansiedad que le producían algunos falsos maestros (2 Cor. 10:10; 11:5, 13). En cualquier caso, era algo que lo atormentaba.

2 Corintios 12:7

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

7 simplemente por recibir revelaciones tan maravillosas.

Para evitar que me llene de orgullo, recibí una espina en la carne,+ un ángel de Satanás, que sigue abofeteándome para que no me llene de orgullo.

Gálatas 4:15

15 ¿Dónde está aquella felicidad que tenían? Porque doy fe* de que, si hubiera sido posible, se habrían sacado los ojos y me los habrían dado.+

Gálatas 6:11

11 Vean con qué letras tan grandes* les he escrito con mi propia mano.

2 Corintios 10:10

10 Algunos dicen: “Sus cartas son de peso y enérgicas, pero su presencia es débil y su forma de hablar es despreciable”.

2 Corintios 11:5, 13

5 Creo haber demostrado que no soy inferior en nada a esos “superapóstoles” que ustedes tienen.+

13 Porque esos hombres son apóstoles falsos, trabajadores que engañan a otros y se disfrazan de apóstoles de Cristo.+

7. ¿Cómo hacían sentir a Pablo sus imperfecciones? ([Romanos 7:18, 19](#)).

7 Sus imperfecciones. Pablo tenía una lucha con los aspectos negativos de su personalidad (**lea [Romanos 7:18, 19](#)**). Aunque quería hacer lo correcto, su naturaleza imperfecta lo empujaba hacia otra dirección. Ponía todo su empeño en mejorar, pero reconoció que esa era una batalla constante (**1 Cor. 9:27**). Seguro que se sentía muy frustrado cuando sus defectos volvían a asomar la cabeza.

*****[Romanos 7:18, 19](#)**

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

18 Porque sé que no hay nada bueno en mí —es decir, en mi carne—, pues, aunque deseo hacer lo que está bien, no soy capaz de hacerlo.+ **19** Porque no hago las cosas buenas que deseo hacer, sino que practico las cosas malas que no deseo.

[1 Corintios 9:27](#)

27 Más bien, golpeo mi cuerpo+ y lo hago mi esclavo para que, después de haber predicado a otros, yo no sea desaprobado* de algún modo.

QUÉ AYUDÓ A PABLO A LIDIAR CON LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

8. ¿Qué hacía seguramente Pablo para luchar contra sus imperfecciones?

8 Como se ve en sus cartas, Pablo reflexionaba en cómo el espíritu de Dios podía ayudarlos a él y a otros cristianos a luchar contra las malas tendencias y vencerlas (**Rom. 8:13; Gál. 5:16, 17**). En muchas ocasiones habló de los deseos y las prácticas que los cristianos deben evitar para agradar a Jehová (**Gál. 5:19-21, 26**). Seguro que meditaba en sus propias imperfecciones, buscaba guía en las Escrituras y pensaba en medidas específicas para hacer cambios. No tenemos ninguna duda de que aplicaba en su propia vida los consejos que les daba a los demás.

[Romanos 8:13](#)

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

13 Si ustedes viven guiados por la carne, de seguro morirán. En cambio, si con el espíritu dan muerte a las malas prácticas del cuerpo,+ vivirán.+

[Gálatas 5:16, 17](#)

16 Así pues, les digo esto: sigan andando de acuerdo con el espíritu+ y así no harán realidad ningún deseo de la carne.+ **17** Porque la carne, debido a sus deseos, se opone al espíritu y el espíritu se opone a la carne. Como uno se opone al otro, ustedes no hacen las cosas que quieren hacer.+

[Gálatas 5:19-21, 26](#)

19 Ahora bien, las obras de la carne son evidentes, y son la inmoralidad sexual,+ la impureza, la conducta descarada,+ **20** la idolatría, el espiritismo,+ las enemistades, las peleas,+ los celos,+ los arrebatos de ira, las riñas, las divisiones, la formación de sectas,+ **21** la envidia, las borracheras,+ las fiestas descontroladas y cosas como estas.+ Les aviso, como ya les advertí antes, que los que practican estas cosas no heredarán el Reino de Dios.+

26 No nos volvamos egocéntricos,+ fomentando competencias entre unos y otros+ y envidiándonos unos a otros.

9, 10. ¿Qué ayudó a Pablo a luchar contra los sentimientos negativos? (**Efesios 1:7**; vea también la imagen).

9 Aunque Pablo a veces se desanimaba, había muchas cosas que lo ayudaban a no perder la alegría. Por ejemplo, se sentía feliz al oír las cosas buenas que le contaban sus compañeros de viaje sobre las congregaciones (**2 Cor. 7:6, 7**). También lo llenaba de alegría contar con buenos amigos (**2 Tim. 1:4**). Y le hacía feliz saber que tenía la aprobación de Jehová y podía servirle “con una conciencia limpia” (**2 Tim. 1:3**). Incluso estando preso en Roma, les dijo a los cristianos: “Alégrense siempre a causa del Señor” (**Filip. 4:4**). ¿Verdad que eso no es lo que diría alguien que está consumido por los sentimientos negativos? Cuando lo asaltaba un pensamiento negativo, Pablo enseguida procuraba cambiar el chip y centrar su mente en ideas positivas.

[2 Corintios 7:6, 7](#)

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

6 Pero Dios, que consuela a los desanimados,+ nos consoló con la presencia de Tito. **7** Y no solo con su presencia, sino también con el consuelo que recibió gracias a ustedes. Él nos habló de lo mucho

que querían verme, de su profunda tristeza y de su gran preocupación por mí, y eso me alegró todavía más.

2 Timoteo 1:4

4 Al recordar tus lágrimas, deseo verte para llenarme de alegría.

2 Timoteo 1:3

3 Le estoy agradecido a Dios —a quien doy servicio sagrado como lo hicieron mis antepasados y con una conciencia limpia— y siempre me acuerdo de ti en los ruegos que hago día y noche.

Filipenses 4:4

4 Alégrese siempre a causa del Señor. Una vez más les digo: ¡alégrense!+

10 Algo más que ayudó a Pablo a luchar contra los sentimientos negativos fue meditar en el rescate y verlo como un regalo que Jehová le había dado a él (**Gál. 2:20**; **lea Efesios 1:7**). Así se convenció de que, gracias al sacrificio de Jesús, Jehová había perdonado sus pecados y seguiría haciéndolo (**Rom. 7:24, 25**). A pesar de sus errores del pasado y sus imperfecciones, Pablo pudo servir a Dios con alegría (**Heb. 9:12-14**).

*****Efesios 1:7**

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

7 Por medio de él conseguimos la liberación por rescate mediante su sangre,+ sí, el perdón de nuestras ofensas,+ según las riquezas de la bondad inmerecida de Dios.

Gálatas 2:20

20 Estoy clavado al madero con Cristo.+ Ya no soy yo el que vive,+ sino que es Cristo el que vive en unión conmigo. Así es, la vida que ahora vivo en este cuerpo la vivo por la fe en el Hijo de Dios,+ quien me amó y se entregó por mí.+

Romanos 7:24, 25

24 ¡Qué desdichado soy! ¿Quién me librará del cuerpo que está sufriendo esta muerte? **25** ¡A Dios le doy gracias por medio de Jesucristo nuestro Señor! Así pues, con mi mente soy esclavo de la ley de Dios, pero con mi carne soy esclavo de la ley del pecado.+

Hebreos 9:12-14

12 Él entró una vez y para siempre en el lugar santo, pero no con la sangre de cabras y de toros jóvenes, sino con su propia sangre,+ y consiguió una liberación eterna* para nosotros.+ **13** Porque, si la sangre de las cabras y de los toros+ y las cenizas de una ternera salpicadas sobre los que se han contaminado santifican purificando el cuerpo,+ **14** con mucha más razón la sangre del Cristo,+ quien mediante un espíritu eterno se ofreció sin ningún defecto a Dios, limpiará de obras muertas+ nuestra conciencia para que le demos servicio sagrado al Dios vivo.+



Aunque Pablo a veces se sentía culpable al recordar su pasado, meditar en el rescate le fue de gran ayuda. (Vea los párrafos 9 y 10).

11. ¿Por qué nos anima el ejemplo de Pablo?

11 Es posible que, al igual que Pablo, sintamos que dentro de nosotros hay una lucha constante, ya sea para controlar lo que pensamos, lo que hacemos o lo que decimos. Y quizás también digamos: “¡Qué desdichado soy!”. Una hermana de unos veintitantos llamada Eliza  cuenta: “Me anima mucho pensar en el ejemplo de Pablo. Me consuela saber que no soy la única que se siente así. Es otra cosa que me recuerda que Jehová está al tanto de las dificultades por las que pasan sus siervos”. Veamos ahora qué podemos hacer para tener una conciencia limpia y no perder la alegría, al igual que Pablo, aunque a veces tengamos sentimientos negativos.  **Nota:** Se han cambiado algunos nombres.

QUÉ NOS AYUDARÁ EN NUESTRA LUCHA

12. ¿Cómo nos ayuda en nuestra lucha contra los sentimientos negativos mantener un buen programa de actividades espirituales?

12 Mantener un buen programa de actividades espirituales. Desarrollar y mantener buenos hábitos espirituales nos ayuda a concentrarnos en lo positivo. En sentido físico, cuando nos alimentamos bien, hacemos ejercicio con regularidad y descansamos lo suficiente, por lo general nos sentimos mejor. Pues bien, algo parecido sucede en sentido espiritual. Cuando leemos la Biblia todos los días, predicamos, nos preparamos para las reuniones, asistimos a ellas y comentamos, nos sentimos muy bien. Si nos mantenemos activos espiritualmente, nos será más fácil mantener a raya los pensamientos negativos (Rom. 12:11, 12).

Romanos 12:11, 12

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

11 Sean trabajadores, no holgazanes.*+ Que el espíritu los llene de fervor.+ Sean esclavos de Jehová.+ **12** Alégrese por la esperanza. Aguanten* cuando tengan dificultades.+ Perseveren en la oración.+

13, 14. ¿Cómo ha ayudado a algunos hermanos mantener un buen programa de actividades espirituales?

13 Veamos el ejemplo de Juan, a quien le detectaron un tipo de cáncer poco común cuando tenía 39 años. Al principio, tuvo muchos sentimientos negativos. Dijo: “Me parecía una injusticia enfermar a mi edad”. Además, él y su esposa tenían un niño de tres años. ¿Qué lo ayudó a no dejarse vencer por sus emociones negativas? Él explicó: “A pesar del agotamiento, me aseguré de que siguiéramos fielmente nuestro horario de actividades espirituales. A veces se nos hacía difícil, pero siempre íbamos a las reuniones y a predicar, y teníamos la adoración en familia”. Y añadió: “Una vez que pasa el golpe inicial de la noticia, las fuerzas que nos da Jehová y el amor que nos tiene calman los pensamientos negativos. Jehová puede darnos fuerzas a todos. Me consta”.

14 Eliza, mencionada en el párrafo 11, cuenta: “Siempre que voy a las reuniones y hago mi estudio personal me convengo más y más de que Jehová me escucha y me quiere muchísimo. Eso me hace feliz”. Y Nolan, un superintendente de circuito de África, explica lo que los ayuda a él y a su esposa, Diane: “Nos esforzamos por mantener nuestro programa de actividades espirituales incluso cuando estamos desanimados. Jehová siempre se encarga de demostrarnos que nos está ayudando a tener la actitud correcta. Intentamos recordar que Jehová nos ayudará y nos bendecirá. No sabemos cómo lo hará, pero estamos seguros de que lo hará”.

15. Explique con un ejemplo qué más es posible que tengamos que hacer para vencer los sentimientos negativos.

15 Para vencer los sentimientos negativos, tal vez no baste con hacer todo lo que hemos visto hasta ahora; puede que tengamos que hacer algo más. Pongamos un ejemplo. Imaginemos que nos duele la espalda. Es posible que caminar todos los días nos ayude un poco, pero para que el dolor desaparezca quizás tengamos que hacer algo más, como buscar información sobre el tema e incluso consultar a un médico. De manera parecida, para lidiar con los sentimientos negativos, tal vez tengamos que buscar información en la Biblia y en nuestras publicaciones, e incluso consultar a un hermano maduro. Veamos algunos pasos adicionales que podemos dar.

16. ¿Qué nos ayudará a ver por qué tenemos pensamientos negativos? (Salmo 139:1-4, 23, 24).

16 Pedirle a Jehová que nos ayude a entender lo que necesitamos. El rey David sabía que Jehová lo conocía muy bien, por eso le pidió que lo ayudara a descubrir por qué tenía “pensamientos angustiosos” (lea **Salmo 139:1-4, 23, 24**). Nosotros también podemos pedirle a Jehová que nos ayude a ver por qué tenemos pensamientos negativos y cómo deshacernos de ellos. Además, es bueno que nos hagamos preguntas como estas: “¿Qué es lo que me preocupa en el fondo? ¿Hay algún detonante que siempre despierte en mí

pensamientos negativos? ¿Me quedo dándoles vueltas a esos pensamientos en vez de rechazarlos?”.

***[Salmo 139:1-4, 23, 24](#)

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

139 Oh, Jehová, tú me has examinado a fondo, tú me conoces.+

2 Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto.+

De lejos percibes mis pensamientos.+

3 Me observas* cuando viajo y cuando me acuesto;
conoces bien todos mis caminos.+

4 Todavía no ha llegado una sola palabra a mi lengua,
pero resulta que tú, oh, Jehová, ya la conoces bien.+

23 Examíname a fondo, oh, Dios, y conoce mi corazón.+

Mira dentro de mí y conoce mis pensamientos angustiosos.*+

24 Observa si hay en mí alguna mala tendencia,*+
y llévame+ por el camino de la eternidad.

17. ¿Qué temas conviene que incluyamos en nuestro estudio personal? (Vea también la imagen).

17 Adaptar nuestro estudio personal a nuestras necesidades. De vez en cuando, a lo mejor podemos analizar algunas facetas de la personalidad de Jehová. Por ejemplo, al apóstol Pablo le fue de gran ayuda meditar en el rescate y en el perdón de Jehová. ¿Por qué no hacemos lo mismo? En nuestro idioma disponemos de herramientas como la *Guía de estudio para los testigos de Jehová* y el *Índice de las publicaciones Watch Tower* para investigar sobre temas como la misericordia, el perdón y el amor leal de Dios. Hagamos una lista con los artículos que nos resulten útiles, tengámosla siempre a la mano y estudiemos esos artículos cuando nos asalte un pensamiento negativo. Además, busquemos una aplicación práctica para nosotros ([Filip. 4:8](#)).

[Filipenses 4:8](#)

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

8 Finalmente, hermanos, piensen constantemente en todas las cosas que* son verdaderas, todas las que son serias, todas las que son justas, todas las que son castas,+ todas las que inspiran amor, todas las que tienen buena reputación, todas las que son virtuosas y todas las que son dignas de alabanza.+



Estudiemos temas que nos ayuden a deshacernos de los pensamientos negativos. (Vea el párrafo 17).

18. ¿Qué proyectos de estudio les han resultado útiles a algunos hermanos?

18 Eliza, mencionada antes, se propuso hacer un proyecto de estudio sobre Job. Ella cuenta: “Me siento muy identificada con Job. Él sufrió una prueba tras otra. Y, aunque no sabía por qué estaba sufriendo, nunca dejó de apoyarse en Jehová, ni siquiera en su peor momento” ([Job 42:1-6](#)). Diane, mencionada en el párrafo 14, dice: “Mi esposo y yo estamos estudiando juntos el libro *Acerquémonos a Jehová*. Estamos muy agradecidos de que Jehová nos moldee como si fuéramos barro en las manos de un alfarero. Cuando nos sentimos desanimados por nuestros defectos, tratamos de imaginarnos a Jehová enseñándonos y dándonos forma para que seamos mejores personas. Eso nos acerca más a él” ([Is. 64:8](#)).

[Isaías 64:8](#)

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

8 Pero ahora, oh, Jehová, tú eres nuestro Padre.+

Nosotros somos el barro y tú eres nuestro Alfarero;*+

PODEMOS VENCER EN NUESTRA LUCHA

19. ¿Cómo nos sentiremos a veces, pero de qué podemos estar seguros?

19 Incluso si tenemos un buen programa de actividades espirituales y un estudio personal adaptado a nuestras necesidades, habrá días en los que nos sintamos desanimados o desdichados, como dijo Pablo. Ahora bien, con la ayuda de Jehová, esos pensamientos y sentimientos negativos no nos dominarán. Y podemos estar seguros de que habrá muchos más días buenos que malos, pues sabemos que contamos con la amistad de Jehová y podemos servirle con una conciencia limpia.

20. ¿Qué queremos seguir haciendo?

20 Sigamos haciendo todo lo posible por no dejarnos vencer por los sentimientos negativos que tengamos debido a nuestro pasado, nuestros problemas o nuestras imperfecciones. Jehová nos ayudará a mantenerlos a raya ([Sal. 143:10](#)). Y estamos deseando que llegue el día en que esta lucha sea cosa del pasado. En el nuevo mundo, todos los días nos despertaremos sin ningún pensamiento angustioso... ¡felices de estar sirviendo a nuestro cariñoso Dios, Jehová!

[Salmo 143:10](#)

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

10 Enséñame a hacer tu voluntad,+
porque tú eres mi Dios.
Tu espíritu es bueno;
que me guíe por terreno llano.*

¿QUÉ RESPONDERÍA?

- ¿Por qué razones a veces se sentía “desdichado” el apóstol Pablo?
- ¿Qué ayudó a Pablo a mantener la alegría a pesar de sus sentimientos negativos?
- ¿Qué podemos hacer para luchar contra los sentimientos negativos?

CANCIÓN 34 Caminaré en integridad

CANCIÓN 34

Caminaré en integridad

(Salmo 26)

1. Jehová, mi Dios, te ruego, júzgame.
En ti confío yo, bien sabes que soy fiel.
Y pruébame, te doy mi corazón,
lo abro ante ti, refínalo, Señor.

(ESTRIBILLO)

Caminaré en fiel integridad
y te seré leal por la eternidad.

2. Jamás busqué al hombre desleal,
ni fui amigo de quien odia la verdad.
Mi vida no te lleves, oh, Jehová,
con la del pecador que ama la maldad.

(ESTRIBILLO)
Caminaré en fiel integridad
y te seré leal por la eternidad.

3.Tu casa es lo que más quiero yo,
a ella correré buscando tu favor.
Y marcharé en torno del altar.
Mi alma y mi voz las gracias te darán.

(ESTRIBILLO)
Caminaré en fiel integridad
y te seré leal por la eternidad.

(Vea también Sal. 25:2).

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)

http://download.tw.gr/files/media_books/0b/fg_S.pdf

http://download.tw.gr/files/media_books/d9/bh_S.pdf

¿Qué Enseña Realmente La Biblia? (bh_S)

http://download.tw.gr/files/media_books/22/hf_S.pdf

Su Fcamilia 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? 0b ¿Qué piensan los fariseos de la gente común y de qué Jesús se relacione 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 th3 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 th4 th5 th9 18 a 24 de febrero th10 th6 th9 25 de febrero a 3 de marzo 2019 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 th12 8 a 14 de abril 2019 th5 th1 th5 th6 15 a 21 de abril 2019 (conmemoración) 22 a 28 de abril 2019 th10 th3 th9 29 de abril a 5 de mayo 2019 th10 th6 th8 6 a 12 de mayo 2019 th12 th5 th7 13 a 19 de mayo 2019 th12 th1 th2 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 th6 th3 10 a 16 de junio 2019 th5 th1 th3 th9 17 a 23 de junio 2019 th10 th6 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 th1 th3 th12 5 a 11 agosto 2019 th10 th6 th7 12 a 18 agosto 2019 th5 th3 th12 th11 19 a 25 agosto 2019 th10 th4 th11 25 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 sept a 6 oct 2019 th5 th3 th12 th3 7 a 13 octubre 2019 th5 th10 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 th5 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 th6 th6 6 a 12 enero 2020 th5 th13 th11 13 a 19 enero 2020 th5 th1 th3 th2 20 a 26 enero 2020 th10 th1 th2 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 th9 17 a 23 de febrero 2020 th12 th6 th9 24 febrero a 1 marzo th5 th4 th3 2 a 8 marzo 2020 th2 th5 th7 9 a 15 marzo 2020 th2 th1 th2 th11 16 a 22 marzo 2020 th5 th3 th5 23 a 29 marzo 2020 th2 th6 th11 30 marzo a 5 abril th2 th5 th18 6 a 12 abril 2020 (conmemoración) 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 th1 th6 18 a 24 mayo 2020 th2 th1 th1 th3 25 a 31 mayo 2020 th2 th15 th8 1 a 7 junio 2020 th10 th18 th19 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 24 a 30 agosto 2020 th10 th1 th15 th8 31 agosto a 6 sep th5 th2 th20 th15 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 5 a 11 octubre 2020 th10 th3 th9 th7 12 a 18 octubre 2020 th10 th6 th1 th8 19 a 25 octubre 2020 th11 th1 th4 th19 26 octubre a 1 nov th5 th3 th1 th3 2 a 8 noviembre 2020 th5 th12 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 th11 th1 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 th19 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 th16 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 th8 22 a 28 marzo 2021 th5 th14 29 marzo a 4 abril 2021 th10 th1 th8 5 a 11 abril 2021 th5 th5 th20 12 a 18 abril 2021 th2 th2 th3 th6 19 a 25 abril 2021 th2 th6 26 abril a 2 mayo 2021 th10 th1 th3 th7 3 a 9 mayo 2021 th5 th4 th6 10 a 16 mayo 2021 th5 th6 th19 17 a 23 mayo 2021 th5 th3 th9 24 a 30 mayo 2021 th10 th2 th9 th19 31 mayo a 6 junio 2021 th10 th6 th1 th13 7 a 13 junio 2021 th10 th1 th1 14 a 20 junio 2021 th5 th9 th12 th8 21 a 27 junio 2021 th5 th15 th9 th7 28 junio a 4 julio 2021 th10 th3 th9 th18 5 a 11 julio 2021 th2 th1 12 a 18 julio 2021 th5 th6 th11 19 a 25 julio 2021 th5 th3 th4 th8 26 julio a 1 agosto 2021 th10 th12 th6 th13 2 a 8 agosto 2021 th5 th14 9 a 15 agosto 2021 th10 th1 th2 th3 16 a 22 agosto 2021 th11 th6 th3 th9

23 a 29 agosto 2021 th2 th1 th6 th13 30 agosto a 5 septiembre 2021 th2 th3 th2 th6 6 a 12 septiembre 2021 th10 th1 th3 13 a 19 septiembre 2021 th10 th1 th6 20 a 26 septiembre 2021 th10 th15 27 septem a 3 octubre 2021 th10 th12 th9 4 a 10 octubre 2021 th5 th2 th1 th13 11 a 17 octubre 2021 th10 th14 18 a 24 octubre 2021 th5 th6 th20 th8 25 a 31 octubre 2021 th5 th16 th9 1 a 7 noviembre 2021 th2 th1 th1 8 a 14 noviembre 2021 th5 th12 th14 15 a 21 noviembre 2021 th11 th1 th20 th3 22 a 28 noviembre 2021 th5 th11 29 nov a 5 diciembre 2021 th10 th1 th4 th14 6 a 12 diciembre 2021 th10 th6 th15 13 a 19 diciembre 2021 th5 th9 th20 th3 20 a 26 diciembre 2021 th5 th1 th4 th3 27 dicembi a 2 enero 2022 th5 th17 3 a 9 enero 2022 th10 th3 th9 10 a 16 enero 2022 th2 th2 th6 th13 17 a 23 enero 2022 th10 th5 th17 24 a 30 enero 2022 th10 th12 th20 31 enero a 6 febrero 2022 th5 th8 7 a 13 febrero 2022 th12 th3 th20 th3 14 a 20 febrero 2022 th10 th11 th15 th14 21 a 27 febrero 2022 th2 th18 th18 th20 28 febrero a 6 marzo 2022 th5 th19 7 a 13 marzo 2022 th2 th1 th1 14 a 20 marzo 2022 th2 th1 th1 21 a 27 marzo 2022 th5 th1 th2 th4 th20 28 marzo a 3 abril 2022 th11 th13	4 a 10 abril 2022 th5 th6 th12 th20 11 a 17 abril 2022 (conmemoración) 18 a 24 abril 2022 th10 th6 th13 th14 25 abril a 1 mayo 2022 th2 th9 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th15 2 a 8 mayo 2022 th5 th1 th6 9 a 15 mayo 2022 th2 th8 th16 16 a 22 mayo 2022 th5 th3 th20 th19 23 a 29 mayo 2022 th10 th12 th9 th19 30 mayo a 5 junio 2022 th5 th13 th18 th8 6 a 12 junio 2022 th12 th1 th17 th13 13 a 19 junio 2022 th5 th11 th13 th1
---	---

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
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 th12
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 th12, 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

19 a 25 mayo 2025 th11, 19

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
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

19 a 25 enero 2026 th10, 3

26 enero a 1 febrero 2026 th2

****1a**

2 a 8 febrero 2026 th10

9 a 15 febrero 2026 th12, 14

16 a 22 febrero 2026 th2, 17

23 febrero a 1 marzo 2026 th11

2 a 8 marzo 2026 th11, 1

9 a 15 marzo 2026 th10

th10