

# ¿ESTÁS IRRITADO?



¿Hay alguien que te irrita?



¿Te cuesta llevarte bien con uno de tus compañeros o con un hermano o hermana menores?

¿Sientes que lo has intentado todo pero que el problema persiste?

Probablemente no quieres dar rienda suelta al mal genio, ...



...pero piensas que no siempre puedes ser amable.

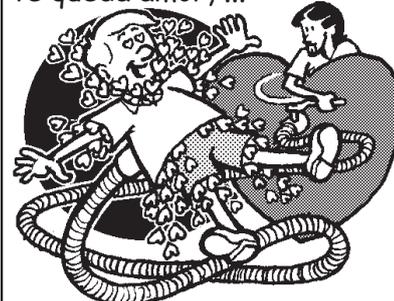
Tu amor nunca será lo bastante fuerte como para amar a las personas que te irritan.



Lo único que debes hacer es canalizar Su amor. Es un amor mayor que ningún otro. Es interminable e incondicional.



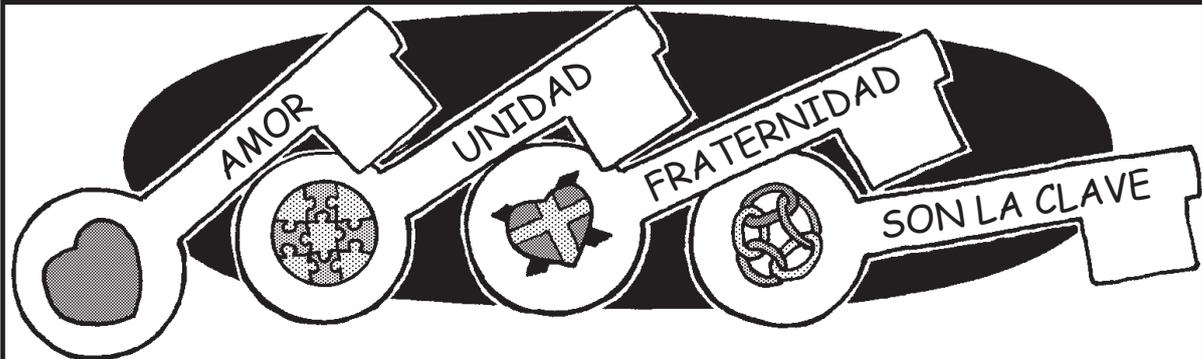
Cuando sientas que con tu amor no basta o que ya no te queda amor, ...



...canaliza el amor de Jesús.

Los siguientes consejos te ayudarán a transmitir a otros Su amor cuando sientas que se ha agotado el tuyo.

## 1. El amor, la unidad y la fraternidad son la clave.



## 2. Solicita la ayuda celestial ...

...para valorar la camaradería y llenarte hasta rebosar del amor de Jesús. Si se lo pides, ...



...Jesús te ayudará a ver a los demás como Él los ve, y a amarlos con Su amor.

Pídele que te llene de Su amor y serás más amoroso con otros.

## 3. Sé lento para hablar (Santiago 1:19b).



Aguarda un momento antes de responder.  
No te precipites a hablar o actuar.

Piensa bien  
antes de  
hacerlo.

Así le das ocasión a Jesús de intervenir, cuando estés a punto de decir o hacer algo que no tendrá buenos resultados.



## 4. Alaba.

Por lo general cuando alguien te irrita, resulta muy difícil pensar bien de él o ella.

**PRAISE YOU, JESUS, ... FOR... JANE'S ... JANE'S ... HER... BIG APPETITE ... O, PLEASE HELP ME JESUS!**

Esfuérzate por agradecerle a Jesús alguna cualidad que tenga esa persona.



Luego pide Su ayuda.

Él ama a esa persona tanto como te ama a ti y puede indicarte una de las



cualidades o características que ama de ella, y así podrás darle gracias por la misma.

## 5. Comunícate. Habla con uno de tus padres, un profesor u otra persona mayor.



Es mucho mejor explicar tus sentimientos a alguien que pueda entenderte y orar por ti, que ventilar tus frustraciones a la persona con la que te encuentras irritado.

## 6. Recuerda que tú tampoco eres perfecto.

Muchas de las cosas que haces están mal o molestan a otras personas.



Piensa en algunas de tus metidas de pata, errores y fallos.

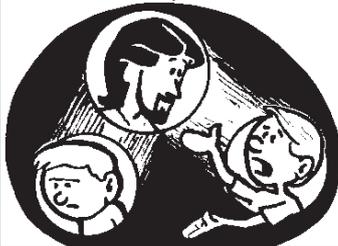


Ello te ayudará a ser más humilde y a no resaltar los problemas de alguien más.



## 7. Ora.

Cuéntale el problema a Jesús y pídele que te ayude a llevarte bien con esa persona.



Las oraciones hechas con fe y humildad son muy poderosas.



Quando oras, Jesús hace milagros para revertir la situación y rectificar el problema.



Si no estás seguro sobre qué orar, pregúntale a Jesús y Él te responderá.

## 8. No pierdas la ternura. «La blanda respuesta aparta la ira» (Proverbios 15:1).

Lo mismo podría decirse de una respuesta amable.



Aunque sientas ganas de hacer un comentario hiriente, contén el impulso y procura responder de forma amable.

Si estás enojado, evita actuar basándote en tus sentimientos. Pídele a Jesús que te ayude a responder con tranquilidad y paciencia.



Incluso retirarte amablemente, sin decir ni hacer nada, es mejor que hacer algo hiriente.

## 9. Ama. Recuerda, la ley más grande es el amor.

Cuando eres paciente con quienes te irritan o molestan, pones en práctica la ley del amor.

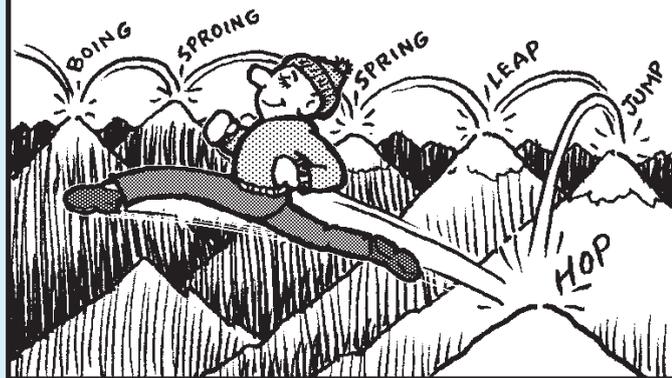


Si procuras amar a otros con el amor de Jesús, incluso a quienes te irritan o son poco amables y te molestan, aprendes a aplicar y vivir Su regla dorada de amor. (Ver Lucas 10:27)

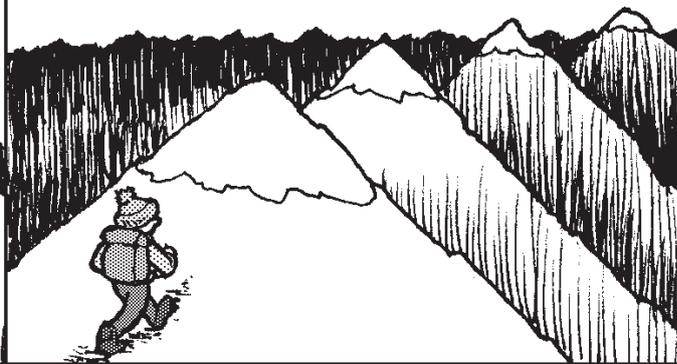
Esfuézate por amar a los demás, sin importar quienes sean.



Él no espera que seas perfecto.

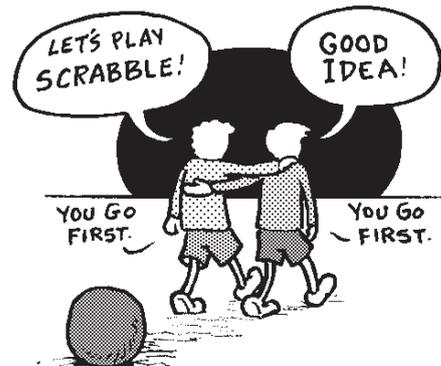
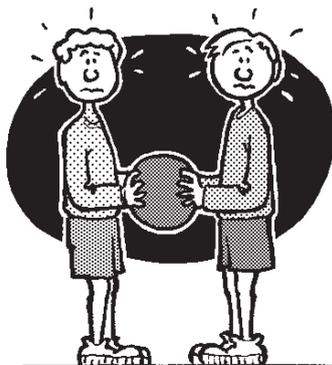
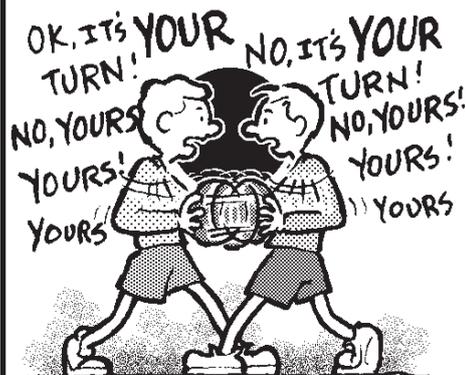
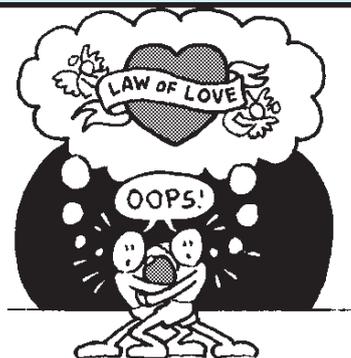


Sólo quiere que no dejes de intentarlo.



Tampoco creas que debes cumplir con todos estos pasos cada vez.

Haz lo que puedas  
en el momento, y  
lograrás grandes  
avances en permitir  
que el amor brille a  
través de ti.



Pronto aprenderás a llevarte bien con los demás, incluso en las  
circunstancias más difíciles.

## MEDITA EN ESTO:

Quando me sienta molesto o irritado con alguien, no dejaré que mis emociones dicten mi comportamiento. Me detendré un momento para orar y procurar reaccionar con amor.

**Se encuadra en:** Desarrollo personal: Habilidades sociales: Comunicación y convivencia-2d

*Redactado por Christí S. Lynch. Adaptación de los escritos de Maria Fontaine. Ilustraciones de Anthony Mizrany.*

© 2010. La Familia Internacional