



Jóvenes a prueba de fuego

Libre

40 días para dejar lo que te ata. Una guía para soltar un hábito o una adicción con la ayuda de Dios, paso a paso y sin vergüenza.

FIREPROOF.7

#LIBREFIREPROOF7

Antes de empezar

No importa qué sea ni cuánto tiempo lleves con eso: no eres tu lucha. Esta guía no te pide que digas qué es; solo que seas honesto contigo y con Dios. Muchos jóvenes pelean batallas en silencio, y salir de ahí empieza por dejar de esconderse.

«Así pues, ahora Dios no condena a los que están unidos a Jesucristo...» (*Romanos 8:1, PDT*)

Importante

Esta guía acompaña, pero no reemplaza la ayuda profesional. Si lo que vives afecta tu salud o tu seguridad, o te hace sentir sin salida, habla hoy con un adulto de confianza, un pastor o un profesional de la salud (tu EPS o el psicólogo de tu colegio o universidad pueden orientarte). **En una emergencia, llama al 123.**

Mi compromiso

Lo que quiero dejar (*puedes escribirlo en clave*)

Tres razones por las que quiero ser libre

Mi compañero de camino (*alguien que sepa y me pregunte cada semana*)

Empiezo el

Firma

Conoce tus detonantes

Casi nunca se cae «de la nada». Antes hay un momento, un lugar o una emoción. Cuando los conoces, puedes adelantarte. Revisa la **alerta HESC**: ¿tengo Hambre, Enojo, Soledad o Cansancio? Atiende eso primero.

Plan de emergencia: P·A·R·A

P

Para y respira

Inhala 4 segundos, sostén 4, suelta en 6. Cinco veces.

A

Aléjate

Cambia de lugar, sal del cuarto, deja la pantalla.

R

Recurre

Ora una frase y escríbele o llama a tu compañero.

A

Actívate

Haz otra cosa 15 minutos:
las ganas suben y bajan
como una ola.

Mis reemplazos (qué hago en vez de caer)

Mis personas (a quién llamo)

Los 40 días

Un paso pequeño cada día. Marca «hoy fui libre» y anota del 0 al 10 cuántas ganas tuviste: con el tiempo vas a ver cómo bajan.

SEMANA 1 Reconocer

Ser honesto con Dios y contigo: nombrar lo que te ata, sin excusas y sin vergüenza.

«Dios mío, crea en mí un corazón limpio. Una vez más quiero ser fiel en mí espíritu.» **Salmo 51:10 (PDT)**

DÍA	RETO PEQUEÑO	HOY FUI LIBRE	GANAS (0-10)
1	Escribe en una frase qué quieres dejar (puede ser en clave).	☐	_____
2	Anota a qué hora y dónde suele pasar.	☐	_____
3	Escribe cómo te afecta: cuerpo, estudio, relaciones, fe.	☐	_____
4	Ora: «Dios, no puedo solo».	☐	_____
5	Identifica tu emoción más común antes de caer.	☐	_____
6	Elimina un acceso fácil (una app, un contacto, un lugar).	☐	_____
7	Escribe tres razones para ser libre y pégalas donde las veas.	☐	_____

SEMANA 2 Rendirse

Dejar de pelear solo. Entregarle a Dios el control y pedirle ayuda cada día.

«Vengan a mí los que estén cansados y agobiados, que yo los haré descansar.» **Mateo 11:28 (PDT)**

DÍA	RETO PEQUEÑO	HOY FUI LIBRE	GANAS (0-10)
8	Empieza el día con 5 minutos de oración antes del celular.	☐	_____
9	Dile a Dios cómo te sientes hoy, sin filtro.	☐	_____
10	Lee Mateo 11:28-30 despacio.	☐	_____
11	Pide perdón y recibe el perdón: no cargues culpa vieja.	☐	_____
12	Entrégale a Dios el momento más difícil del día.	☐	_____
13	Escribe una oración corta para la tentación y memorízala.	☐	_____
14	Agradece por un día más, aunque no haya sido perfecto.	☐	_____

SEMANA 3 Reemplazar

Llenar con algo bueno el espacio que deja el hábito: nuevas rutinas, nuevos pensamientos.

«No vivan según el modelo de este mundo. Mejor dejen que Dios transforme su vida con una nueva manera de pensar. Así podrán entender y aceptar lo que Dios quiere y también lo que es bueno, perfecto y agradable a él.» **Romanos 12:2 (PDT)**

DÍA	RETO PEQUEÑO	HOY FUI LIBRE	GANAS (0-10)
15	Haz ejercicio 20 minutos (caminar cuenta).	☐	_____
16	Prepara tu lista de reemplazos: 5 cosas que puedes hacer en vez de caer.	☐	_____
17	Cambia tu rutina en la hora de riesgo.	☐	_____
18	Aprende algo nuevo durante 15 minutos.	☐	_____
19	Escucha música que te levante.	☐	_____
20	Duerme a una hora fija.	☐	_____
21	Llena tu mente: lee Filipenses 4:8.	☐	_____

SEMANA 4 Rodearse

Nadie sale solo. Abrirse con alguien de confianza y dejarse acompañar.

«Más valen dos que uno, pues trabajando unidos les va mejor a ambos. Si uno cae, el otro lo levanta. En cambio, al que está solo le va muy mal cuando cae porque no hay quien lo ayude.» **Eclesiastés 4:9-10 (PDT)**

DÍA	RETO PEQUEÑO	HOY FUI LIBRE	GANAS (0-10)
22	Elige a tu compañero de camino y cuéntale tu plan.	☐	_____
23	Comparte una victoria con alguien.	☐	_____
24	Ve a tu grupo de jóvenes o a la iglesia.	☐	_____
25	Ayuda a alguien hoy sin que te lo pidan.	☐	_____
26	Pasa tiempo con tu familia sin pantallas.	☐	_____
27	Escribe a quién puedes llamar a cualquier hora.	☐	_____
28	Ora por otra persona que también está luchando.	☐	_____

SEMANA 5 Resistir

Prepararse para los momentos difíciles: Dios siempre da una salida.

«Ustedes sólo han tenido las mismas tentaciones que todos los demás. Pero Dios es fiel y no va a dejar que sean tentados más allá de lo que puedan soportar. Así que sepan que cuando sean tentados, van a poder soportar, porque Dios les dará una salida.» **1 Corintios 10:13 (PDT)**

DÍA	RETO PEQUEÑO	HOY FUI LIBRE	GANAS (0-10)
29	Repasa tu plan PARA y escríbelo en el celular.	☐	_____
30	Detecta una mentira que te dices y escríbele la verdad de Dios.	☐	_____
31	Practica la respiración del plan PARA tres veces.	☐	_____
32	Si hoy hubo ganas, anota qué funcionó para vencerlas.	☐	_____
33	Aléjate de un lugar o contenido que te pone en riesgo.	☐	_____
34	Celebra la primera semana completa sin caer (o la próxima que logres).	☐	_____
35	Lee 1 Corintios 10:13 en voz alta.	☐	_____

SEMANA 6 Renacer

Verte como Dios te ve: una persona nueva que está aprendiendo a vivir libre.

«Si alguien está unido a Cristo, hay una nueva creación. Lo viejo ha desaparecido y todo queda renovado.» **2 Corintios 5:17 (PDT)**

DÍA	RETO PEQUEÑO	HOY FUI LIBRE	GANAS (0-10)
36	Escribe cómo era tu vida y cómo es ahora.	☐	_____
37	Agradece a tu compañero de camino.	☐	_____
38	Escribe una carta a tu yo libre (está al final).	☐	_____
39	Piensa a quién podrías ayudar con tu historia algún día.	☐	_____
40	Celebra: 40 días. Sigue contando y no te detengas.	☐	_____

Si recaes

Una caída no borra lo que avanzaste ni cambia lo que Dios piensa de ti. Lo peligroso no es caer: es esconderse. Haz esto:

- 1. **No te escondas.** Cuéntale a tu compañero en las próximas 24 horas.
- 2. **Escribe qué pasó.** ¿Cuál fue el detonante? ¿Qué parte del plan no usaste?
- 3. **Pide perdón y recíbelo.** Dios no te condena; levántate.
- 4. **Ajusta tu plan.** Cierra la puerta por donde entró la caída.
- 5. **Sigue contando desde hoy.** No vuelves a cero: vuelves con lo que aprendiste.

FECHA	QUÉ PASÓ Y QUÉ APRENDÍ	QUÉ CAMBIO EN MI PLAN

Contador de 90 días

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Carta a mi yo libre

Escríbete como si ya hubieran pasado seis meses. ¿Qué le dirías a la persona que empezó esta guía?

«No recuerden lo que pasó antes ni piensen en el pasado. Fíjense, voy a hacer algo nuevo. Eso es lo que está pasando ahora, ¿no se dan cuenta? Haré un camino en el desierto y ríos en tierra desolada.» *(Isaías 43:18-19, PDT)*

¿Necesitas hablar con alguien?

Busca a un adulto de confianza, a tu pastor o a un profesional de la salud. En una emergencia, llama al **123**. También puedes escribirnos por Instagram a **@fireproof.7**: oramos por ti.