

A Guideposts Outreach Publication  
Norman Vincent Peale

# Una oración para cada necesidad





## *Ayuda pastoral de Guideposts Outreach*

*Guideposts, fundado por el Dr. Norman Vincent Peale y su esposa Ruth Stafford Peale, en 1945, es un ministerio interreligioso sin fines de lucro dedicado a ayudar a las personas de todos los niveles de vida a lograr su máximo potencial personal y espiritual. Sus programas y productos inspiradores tienen como base fundamental dos convicciones: que las historias verdaderas son poderosas maneras de motivar a la gente a llevar vidas mejores y que la fe en Dios puede ser reforzada aplicando verdades espirituales de la vida diaria.*

*La ayuda pastoral de Guideposts Outreach se esfuerza en cumplir nuestra misión al proveer publicaciones inspiradoras gratuitas a personal militar y a hospitales, hogares de ancianos, iglesias, establecimientos penales y otras organizaciones que sirven al público. Además, invitamos a nuestros lectores a que envíen sus pedidos de oraciones por correo postal o electrónico. Cada día el personal y los voluntarios de Guideposts oran por las necesidades mencionadas, en nombre de la persona que hizo el pedido.*

*Para obtener información adicional en inglés acerca de la ayuda pastoral de Guideposts Outreach, por favor envíe un mensaje electrónico (e-mail) a [outreach@guideposts.org](mailto:outreach@guideposts.org).*

Dios, muchas manos hacen posibles estos alimentos. Los granjeros los cultivan. Los camioneros los transportan. Las personas de los mercados los venden. Nosotros los preparamos. Bendice todas esas manos, y ayúdanos a recordar siempre que dependemos de ti. Amén.

Padre, te damos las gracias por estos alimentos y te pedimos que te quedes con nosotros mientras los compartimos. Ayúdanos a ir adelante para servirte renovados y fortalecidos por tu generosidad. Amén.

Dios, estamos agradecidos por tu gran bondad al darnos estos alimentos. Haznos conscientes de aquellos que tienen menos. Y ayúdanos a usar nuestras muchas bendiciones para ayudar a quienes lo necesitan. Amén.



# Una oración para cada necesidad

Introducción . . . . .	2
Oraciones para enfrentar el día . . . . .	5
Oraciones para las familias . . . . .	9
Oraciones para las relaciones personales . . . . .	15
Oraciones para cuando viajas . . . . .	18
Oración para obtener la protección de Dios . . . . .	20
Oraciones de sanación . . . . .	23
Oración para las crisis . . . . .	25
Oraciones para las necesidades espirituales . . . . .	26
Oraciones cortas . . . . .	28
La bendición de los alimentos . . . . .	31

## Introducción

*Una oración para cada necesidad* es un homenaje a mi madre Ruth Stafford Peale, quien dedicó su vida a ayudar a las personas a encontrar la fe en Dios y en sí mismas. Por más de 60 años mi mamá fue la inspiración de uno de los hombres más inspiradores de Estados Unidos, su esposo el Dr. Norman Vincent Peale, autor de *El poder del pensamiento positivo* y eminente pastor de la Iglesia Marble Collegiate en la ciudad de Nueva York.

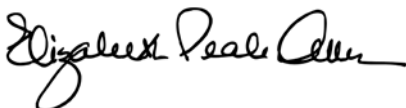
En 1932 fue mamá quien ayudó a mi papá, en aquel entonces un joven ministro con pocos años de experiencia, a tomar la decisión de mudarse a Nueva York y dirigir la Iglesia Marble Collegiate. En 1940, fundaron juntos el Peale Center for Christian Living, una organización dedicada a ayudar a las personas necesitadas. Cinco años después fundaron la revista *Guideposts*, que continúa publicando historias verdaderas de esperanza e inspiración para millones de lectores alrededor del mundo.

Las oraciones que se encuentran en este librito son algunas de las muchas que mi papá usó en los sermones que dio en la Iglesia Marble Collegiate. En *Guideposts*, sabemos muy bien la necesidad de oración que hay en el mundo. Nuestra división de ayuda pastoral (outreach) recibe más de 40.000

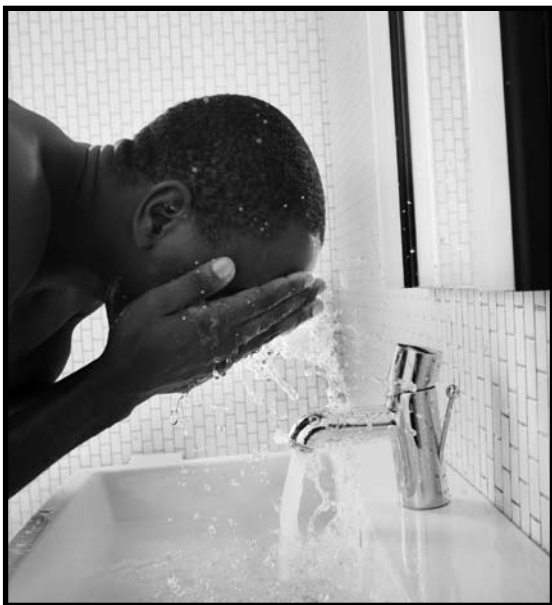
peticiones de oración cada mes, bien sea por teléfono, o por correo postal o electrónico –y nosotros oramos por cada una de ellas. Mi mamá también conocía esa necesidad y es por esa razón que conjuntamente con la publicación de este librito, estamos cambiándole el nombre a la división de ayuda pastoral de Guideposts. De hoy en adelante será llamada The Ruth Stafford Peale Prayer Power Network (La red del poder de la oración Ruth Stafford Peale). Este es un tributo merecido a una mujer que nunca quiso más que asegurarse de que el amor de Dios llegara a quienes lo necesitan.

“Oren sin parar” dijo el apóstol Pablo. Mediante la oración nos acercamos más a Dios; la oración abre una puerta para que Él entre en nuestras vidas con su sabiduría, sus bendiciones y su poder sanador. Mientras honramos a mi mamá Ruth Stafford Peale con este librito, recuerde siempre que hay una oración para cada necesidad –incluso la suya.

Qué Dios lo/a guíe y lo/a bendiga siempre.

A handwritten signature in black ink, reading "Elizabeth Peale Allen". The signature is written in a cursive style with a large, looping initial 'E'.

Elizabeth Peale Allen  
*Presidenta de la Junta directiva  
de Guideposts*



# Oraciones para enfrentar el día

## Al comienzo del día

Querido Señor, te doy las gracias por la noche de descanso que me diste y por las renovadas energías y el entusiasmo que ésta me ha brindado. Acepta mi gratitud por traerme al amanecer de este nuevo día. Lo acepto como un hermoso regalo tuyo. Permíteme usarlo minuto a minuto para hacer tu voluntad. Guíame en todos los problemas que enfrente y en todas las decisiones que tome hoy. Ayúdame a tratar a todas las personas con amabilidad y a ser justo/a y razonable. Si acaso me olvido de ti en este día, Oh Señor, por favor, no me olvides. Amén.

*Este es el día que hizo el Señor; ¡nos gozaremos y alegraremos en él! (Salmo 118:24, Reina-Valera 1995 – Edición de Estudio).*

## Para tener energía

Querido Señor, necesito más energía y fuerza. Cambia mis pensamientos para estar en armonía con tu poder divino. Mantenme en contacto contigo, que eres la fuente de energía que nunca se acaba. Yo acepto ahora esta gran energía nueva, y te doy gracias. Amén.

*...podrán volar como las águilas;  
podrán correr sin cansarse...  
(Isaías 40:31, Dios habla hoy, 1994).*

## Cuando estés preocupado/a

Querido Señor, estoy preocupado/a y lleno/a de temores. He tratado de tranquilizarme, pero no lo he logrado. Tócame con tu paz y ayuda a mi perturbada mente a saber que contigo no debo temer nada malo. Amén.

*Tú guardarás en completa paz a aquel  
cuyo pensamiento en ti persevera  
(Isaías 26:3, R-V 1995).*

## Si necesitas orientación

**D**ios, los problemas de este mundo son tan complicados que no puedo seguir mi camino sin tu guía. Haz más viva mi mente y más profundo mi entendimiento. Ayúdame a oír tu voz y a seguir tus consejos. Déjame seguir el camino que tú me marcas. Amén.

*Confía de todo corazón en el Señor y no en tu propia inteligencia (Proverbios 3:5, DHH).*

## Cuando tengas que tomar una decisión difícil

**Q**uerido Señor, la decisión que tengo que tomar afectará toda mi vida profundamente y esto me pone tenso/a. Dame calma interna. Muéstrame qué hacer y cómo hacerlo. Ayúdame a escuchar tu respuesta y a reconocer la respuesta cuando llegue. Sobre todo, ayúdame a saber que la respuesta vendrá. En el nombre de Jesús. Amén.

*Dios es nuestro refugio y nuestra fuerza; nuestra ayuda en momentos de angustia (Salmo 46:1, DHH).*

## Para reconocer el poder de Dios en nosotros

**D**ios, ayúdame a reconocer que nada puede vencerme si me mantengo en humilde contacto contigo. Permíteme tener el poder espiritual para enfrentar todos los problemas con inteligencia y valentía. Por esto te doy las gracias. Amén.

*Mas a todos los que lo recibieron, a quienes creen en su nombre, les dio potestad (Juan 1:12, R-V 1995).*

## Al final del día

**P**adre nuestro, cierro este día pensando en ti. Me has cuidado durante todo el día. Perdona los pecados que cometí hoy. Dame una mejor percepción y un mayor entendimiento para no cometerlos de nuevo. Cuídame y dame una buena noche de descanso. Manda a tus ángeles a cuidarnos esta y todas las noches que nos quedan por vivir. En el nombre de Jesús. Amén.

*Cuando descanses, no tendrás que temer; cuando te acuestes, dormirás tranquilo (Proverbios 3:24, DHH).*

# Oraciones para las familias

## Cuando extrañas a alguien

**D**ios, mis seres queridos están lejos. Los extraño mucho. Estoy solo/a y triste. Cuídalos, y ayúdalos a sentir que estoy pensando en ellos ahora mismo. Gracias por el don de las relaciones amorosas. Tráelos de regreso a casa y haz que nuestra reunión esté llena de alegría. Amén.

*Yo estaré contigo... sin dejarte ni abandonarte jamás.  
Ten valor y firmeza... (Josué 1:5-6, DHH).*

## Cuando estés lejos de casa

**Q**uerido Señor, estoy lejos de casa y extraño a toda mi familia y el tiempo que compartimos juntos. Pienso en mis hijos y quisiera poder abrazarlos cada noche. Extraño las pequeñas cosas que con frecuencia daba por sentadas. Ayúdame para que el tiempo pase rápido. Bendice a los que amo. Ayúdales a saber que están siempre en mis pensamientos y en mis oraciones. Y llévame pronto y sano a casa. Amén.

*Yo estoy contigo; voy a cuidarte por dondequiera que vayas (Génesis 28:15, DHH).*

## Cuando hay problemas en las relaciones familiares

**D**ios, ayúdanos a ver lo bueno en quienes nos hacen infelices. Ayúdanos a ser tan generosos como tú. Remplaza la hostilidad con el amor y el entendimiento. Ayúdanos a buscar en nuestros corazones la honestidad para reconocer nuestros errores. Danos la felicidad que las familias deben tener. Amén.

*Les dejo la paz. Les doy mi paz  
(Juan 14:27, DHH).*

## Cuando tienes problemas en el trabajo

**S**eñor, tengo problemas en el trabajo. Por favor, dame las herramientas, el tacto y el coraje para arreglarlos. Ayúdame a ser un ejemplo y a ser útil a mi jefe y a mis compañeros de trabajo. Disipa mis miedos y replázalos con confianza en ti. Ayúdame a recordar que todos los trabajos, incluso los más humildes son un llamamiento tuyo, y una oportunidad para practicar el seguir tu ejemplo y reconocer tu presencia. Gracias por el regalo del trabajo. Ayúdame a usarlo sabiamente. Amén.

*Pon tu vida en las manos del Señor; confía en Él,  
y Él vendrá en tu ayuda (Salmo 37:5, DHH).*

## Cuando estés de luto

**P**adre nuestro, tú sabes lo profundo que es mi luto. Anhele sentir el roce de una mano y oír el sonido de la voz que se ha acallado. Tú eres piadoso y bondadoso. Tú consolarás mi corazón herido. Seca las lágrimas de mis ojos. Gracias por entender tan bien nuestros pobres corazones humanos y por dejar que nos apoyemos en ti. En el nombre de Jesús. Amén.

*Dios secará toda lágrima de sus ojos  
(Apocalipsis 7:16-17, DHH).*

## En tiempos de dificultades económicas

**D**ios, ayúdanos a resolver nuestros problemas económicos. No hemos administrado bien nuestro dinero. Danos una nueva actitud y un nuevo compromiso para administrar nuestras finanzas sabia y cuidadosamente. Si nuestros problemas están fuera de nuestro alcance, ayúdanos a encontrar una manera, tu manera, de cumplir con nuestras obligaciones. Ponemos esta necesidad ante ti, sabiendo que tú nos guiarás hacia una buena solución. Amén.

*Mi Dios les dará a ustedes todo lo que les falte,  
conforme a las gloriosas riquezas que tiene  
(Filipenses 4:19, DHH).*

## Cuando los hijos se portan mal

**D**ios, yo amo a mis hijos, pero me están causando problemas. Estoy perdiendo el control. Necesito ayuda. Me doy cuenta de que nunca podré encaminarlos correctamente hasta que yo viva mi vida con integridad. Dame la fuerza y la sabiduría para ser un buen ejemplo. Reemplaza la rabia y los gritos con paciencia, confianza y sentido del humor. Ayúdame a reconocer que su impetuosa energía es un signo de vitalidad y parte de su desarrollo. Aunque esté cansado/a o molesto/a, ayúdame a encontrar alegría en mis hijos. Ayúdame a recordar que los hijos son un regalo tuyo y una oportunidad de aprender sabiduría, disciplina y amor verdadero y desinteresado. Gracias por esta bendición. Por favor no permitas que me desanime. Amén.

*Ten valor y firmeza. No tengas miedo ni te desanimas (Josué 1:9, DHH).*

## Cuando marido y mujer están peleados

**S**eñor, ayúdanos a recordar cuando nos conocimos y el intenso amor que creció entre nosotros. En algún momento dejamos de ponerte a ti en el centro de nuestra relación y nuestro amor se tambaleó.

Ayúdanos a restablecer nuestro matrimonio al volver a ti. Armoniza nuestros malos entendidos y muéstranos lo bueno del otro. Haz que cuidemos lo que decimos, controlando los comentarios desagradables y las réplicas agudas. Ayúdanos a decirnos cosas amables y cariñosas y a pedirnos perdón mutuamente. Ponemos nuestro matrimonio en tus manos, Dios. Por favor, sánalo. Te lo pedimos en nombre de tu hijo, Jesús. Amén.

*Sobre todo vístanse de amor, que es el lazo de la perfecta unión (Colosenses 3:14, DHH).*





# Oraciones para las relaciones personales

## Por alguien a quien no le caigo bien

**D**ios, hay alguien en mi vida a quien no le caigo bien. O así parece. Si estoy haciendo algo que le molesta, ayúdame a saber qué es y a dejar de hacerlo. Ayúdame a verme como él/ella me ve y dame la fuerza y la humildad para cambiar las cosas que lo/la ofenden. Establece un buen espíritu entre nosotros. Yo quiero tener una relación amable con esta persona. Ayúdame a hacer lo necesario para lograrlo. Amén.

*Ámense como hermanos los unos a los otros, dándose preferencia y respetándose mutuamente (Romanos 12:10, DHH).*

## Cuando tengas resentimientos

**D**ios, estoy resentido/a. Tal vez tengo buenas razones para sentirme resentido/a, tal vez no. De todas maneras, saca estos sentimientos de mi corazón. El resentimiento es el deseo de hacer daño a otra persona –pero en realidad solo me hago daño a mí mismo/a. Ayúdame a perdonar. Hazme más grande que mi resentimiento. Amén.

*Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad (Efesios 4:31, DHH).*

## Para obtener el poder de perdonar

**D**ios, tú nos dijiste que perdonáramos a quienes nos ofendieran. Sin embargo no es fácil hacerlo. Elimina en mí el horrible placer de alimentar el rencor. Solo me hace sentir mal. En vez, ayúdame a querer perdonar. Luego llena mi corazón con generosidad. Hazme más grande que mi pequeño ser. Permite que pueda conocer el gran placer de la reconciliación. Amén.

*La prudencia consiste en refrenar el enojo, y la honra, en pasar por alto la ofensa (Proverbios 19:11, DHH).*

## Por un competidor

Querido Señor, vivo en una sociedad que le da una enorme importancia al éxito, un mundo que anima a las personas a ganar a cualquier precio. Pero tú no eres así. Tú eres humilde y amable y nos has animado a que amemos incluso a nuestros enemigos. Dios, ayúdame a amar a aquellos que compiten conmigo. Ayúdame a hacer lo correcto. Y si alguno de mis competidores me trata mal, ayúdame a recordar tus palabras: “A mí me corresponde hacer justicia; yo pagaré, dice el Señor”. Pongo esta situación en tus manos y te pido que me guíes. Ayúdame a portarme con integridad y a ver tus bendiciones incluso en quienes me tratan mal. Ayúdame a amarlos como tú me amas. En el nombre de Jesús. Amén.

*El hombre honrado pasa por muchos males,  
pero el Señor lo libra de todos ellos  
(Salmo 34:19, DHH).*

# Oraciones para cuando viajas

## En la calle

Querido Señor, mantén a todos los miembros de mi familia bajo tu mirada atenta y cuidadosa cuando vayan por la calle. Mantenlos a salvo bajo tu protección. En nombre de Jesús. Amén.

*Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque él se interesa por ustedes (1 San Pedro 5:7, DHH).*

## En el auto

Dios, te encomiendo este auto y a todos sus ocupantes. Las calles están congestionadas y el camino puede ser confuso. Aléjanos del peligro de las carreteras. Danos cortesía y paciencia con los otros conductores. Y ayúdanos a llegar pronto y a salvo a nuestro destino, sabiendo siempre que tú estás con nosotros. Amén.

*¡Qué maravilloso es tu amor, Oh Dios!  
¡Bajo tus alas, los hombres buscan protección!  
(Salmo 36:7, DHH).*

## En un avión

**D**ios, a veces volar me pone nervioso/a. Yo sé que los aviones son seguros, pero igual me preocupo. Dame tu paz, Dios, y ayúdame a recordar que estás cuidando este avión en todo momento del vuelo. Bendice a los hombres y las mujeres de la cabina. Bendice a las aeromozas, a los sobrecargos y a todos los pasajeros. Mantén tus manos en los intrincados mecanismos del motor y todas las partes de este avión. Recuérdate que volar es un maravilloso regalo tuyo y que cuando este avión flota en el aire está obedeciendo las leyes físicas del mundo que tú creaste. Mientras miro el cielo en las alturas y la tierra abajo, te alabo por la belleza de tu creación, me pongo confiadamente bajo tu cuidado, sabiendo que, así como nos guías en la tierra, así también tus brazos poderosos me protegerán en el aire. Amén.

*No tengas miedo, pues yo estoy contigo;  
no temas, pues yo soy tu Dios.  
Yo te doy fuerzas, yo te ayudo,  
yo te sostengo con mi mano victoriosa  
(Isaías 41:10, DHH).*

# Oración para obtener la protección de Dios

*El que vive bajo la sombra protectora  
del Altísimo y Todopoderoso,  
dice al Señor: “Tú eres  
mi refugio, mi castillo,  
¡mi Dios, en quien confío!”  
Solo él puede librarte  
de trampas ocultas y plagas mortales,  
pues te cubrirá con sus alas,  
y bajo ellas estarás seguro.  
¡Su fidelidad te protegerá como un escudo!  
No tengas miedo a los peligros nocturnos,  
ni a las flechas lanzadas de día,  
ni a las plagas que llegan con la oscuridad,  
ni a las que destruyen a pleno sol;  
pues mil caerán muertos a tu izquierda  
y diez mil a tu derecha,  
pero a ti nada te pasará.  
Solamente lo habrás de presenciar:  
verás a los malvados recibir su merecido.*

*Ya que has hecho del Señor tu refugio,  
del Altísimo tu lugar de protección,  
no te sobrevendrá ningún mal  
ni la enfermedad llegará a tu casa;  
pues él mandará que sus ángeles  
te cuiden por dondequiera que vayas.  
Te levantarán con sus manos  
para que no tropieces con piedra alguna.  
Podrás andar entre leones,  
entre monstruos y serpientes.  
“Yo lo pondré a salvo,  
fuera del alcance de todos,  
porque él me ama y me conoce.  
Cuando me llame, le contestaré;  
¡yo mismo estaré con él!  
Lo libraré de la angustia  
y lo colmaré de honores;  
lo haré disfrutar de una larga vida:  
¡lo haré gozar de mi salvación!” Amén.*

*(Salmo 91, Dios habla hoy)*



# Oraciones de sanación

## Cuando un ser querido está enfermo

**D**ios, tengo un ser querido enfermo. Envíale tu poder sanador. Tú nos das la vida y tú tienes el poder de renovar la vida. Yo creo en tu poder de sanación. Deja que mi ser querido se abra a cualquier forma en que tu poder de sanación se presente. Y ayúdame a recordar que, sin importar lo que pase, tú eres el mismo ayer, hoy y siempre. Tú siempre estás con nosotros. Amén.

*Para Dios todo es posible (Mateo 19:26, DHH).*

## Por mi médico

**G**racias, Dios, por mi médico. Gracias por su capacidad y su conocimiento. Dale el entendimiento que necesita para diagnosticar mi enfermedad y determinar el tratamiento adecuado. Serena su mano y dale el poder de sanar en tu nombre. Amén.

*Y todos los que lo tocaban, quedaban sanos (Marcos 6:56, DHH).*

## Cuando tú estés enfermo/a

Querido Señor, tú eres el mejor médico. Yo te busco en mi enfermedad para pedirte que me sanes. Coloca tu mano sobre mí y deja que la salud y la plenitud fluyan en mi interior. Ayúdame a recordar, en este tiempo de vulnerabilidad, mi absoluta dependencia de ti. Me encomiendo a tus brazos amorosos. Amén.

*Bendeciré al Señor con toda mi alma; no olvidaré ninguno de sus beneficios. Él es quien perdona todas mis maldades, quien sana todas mis enfermedades (Salmo 103:2,3, DHH).*

## Cuando te vayan a hospitalizar

Dios, voy a ser hospitalizado y estoy nervioso/a por eso. Ayúdame a encontrar en este extraño mundo de enfermedades, mucho amor y nuevos entendimientos. Sobre todo, ayúdame a oír tus pasos en los pasillos y a sentir tu presencia cuando tenga más temor. Contigo a mi lado, estoy confiado/a y seguro/a. Amén.

*...Te devolveré la salud, curaré tus heridas...  
Yo, el Señor, lo afirmo (Jeremías 30:17, DHH).*

# Oración para las crisis

**D**ios, estoy desesperanzado/a y agobiado/a. Parece que el mundo está fuera de control, lleno de mal. La vida se ha convertido en una verdadera pesadilla. Por favor, ayúdame a recordar que tú hiciste este mundo y lo declaraste bueno. Dame el alivio de tu presencia y la confianza de confiar en ti, incluso cuando pareciera que nada cambia. Calma mis pensamientos, dale paz a mi corazón y fortalece mi espíritu para continuar en medio de este caos. Prepárame el camino y ayúdame a seguirlo mientras voy hacia adelante. Amén.

*El Señor es bueno; es un refugio en horas de angustia: protege a los que en Él confían (Nahum 1:7 DHH).*

# Oraciones para las necesidades espirituales

## Para fortalecer la fe

Señor, siento que mi fe se debilita. A veces dudo y hago cosas que quisiera no haber hecho. Pero en la debilidad está la fuerza, y te agradezco por la maravillosa verdad que hay en lo que haces por las personas. Tú nos diste la vida, una vida vibrante, una vida sin fin, una vida llena de emociones, de entusiasmo inacabable. Ayúdame a creer en eso con todo mi corazón. Por esto te doy las gracias, en el nombre de Jesús. Amén.

*Pondré en ustedes un corazón nuevo y un espíritu nuevo (Ezequiel 34:16, DHH).*

## Por la salvación

Dios, tú nos creaste para que fuéramos tus compañeros. Fuimos creados para caminar contigo y disfrutar tu manera de hacer las cosas. Pero todos los días elegimos no hacerlo. Elegimos seguir nuestro camino. Ponemos una señal en nuestros

corazones: Aléjate. Tú podrías dejarnos vagar. Tú podrías ver esa señal e irte. Pero no lo haces. Nos buscas uno por uno y mandaste a tu hijo, Jesús, entre nosotros para que volviéramos a ti. Para que volviéramos a tener una relación íntegra, abierta y amorosa contigo. De regreso a casa. Ayúdanos a responder a tu llamado. Ayúdanos a alejarnos de nosotros mismos e ir hacia ti. Es impresionante el increíble regalo que nos das –la vida contigo para siempre. Es difícil entender ese regalo. Apenas podemos rozar sus bordes. Pero cuando el conocimiento falla, la fe y el amor triunfan. Dame fe en tu poder salvador. Y gracias por el amor que me rescata. En el nombre de tu Hijo, mi redentor Jesucristo. Amén.

*Mira, delante de ti he puesto una puerta abierta que nadie puede cerrar (Apocalipsis 3:8, DHH).*



# Oraciones cortas

Cuando alguien en la calle se ve cansado o apenado:

Dios, pon tu mano sobre esa pobre persona y eleva su espíritu. Consuela sus penas.

Cuando ocurre lo inesperado:

Señor, ayúdame a aceptar esta mala noticia. Ayúdame a enfrentarla con dignidad y valentía. No dejes que mi fe se quebrante. Señor, te necesito ahora. Acompáñame.

Cuando estés estresado/a:

Señor, ayúdame a no sentirme demasiado agobiado/a. Mantenme calmado/a y ayúdame a hacer una cosa a la vez. Siento tu presencia. Gracias.

Cuando alguien te esté molestando:

Dios, dame autocontrol. No me dejes decir nada de lo cual me vaya a arrepentir luego. Además, evita que parezca que estoy luchando por tener el control sobre otros. Ayúdame a expresarme correctamente ahora. Amén.

**Cuando leas sobre una familia que ha sufrido una tragedia:**

Dios, con tu inmenso amor lleva consuelo y paz a esa triste familia.

**Cuando veas a una pareja discutiendo:**

Padre, en el fondo ellos se aman. Ayúdalos a recordar eso y a ser amables, razonables y pacíficos.

**Cuando estés preparando la cena:**

Dios, condimenta esta comida con amor para que mi familia se mantenga fuerte y saludable.

**Cuando vayas a dar un discurso:**

Señor, ayúdame a ayudar a estas personas.  
Habla a través de mí. Quédate cerca de mí.

**Cuando vayas a reunirte con un cliente:**

Dios, ayúdame a estar tranquilo con esta persona. Ayúdame a dar lo mejor de mí.  
Ayúdame a ayudarlo. Amén.



# La bendición de los alimentos

Dios, gracias por todas las cosas buenas que tenemos en la vida –comida, seres queridos, nuestro hogar, y por todas las pequeñas cosas que damos por sentadas. Te lo debemos todo a ti. Gracias. Amén.

Querido Dios, te damos las gracias por la deliciosa comida que está en nuestra mesa y por los seres queridos aquí reunidos y por ti, que todo lo haces posible. Estamos humildemente agradecidos. Amén.

Querido Padre nuestro, te damos las gracias por la comida y la bebida, por la salud y la fortaleza, por el amor y la salvación. Amén.

Dios, permite que todos los que estamos reunidos en esta mesa podamos ser fortalecidos por los alimentos que tú nos has dado. Inspíranos a ser compañeros con los demás y contigo. Amén.

Señor, bendice estos alimentos para nuestro consumo y a nosotros para ser tus servidores. Amén.

# Por favor, cuéntanos tu historia



A **Guideposts Outreach** le gustaría saber de qué manera estos libritos han tenido un impacto positivo en tu vida. Tu historia pudiera figurar en una publicación de Guideposts. Por favor, envíanos un correo electrónico (e-mail) a [outreach@guideposts.org](mailto:outreach@guideposts.org) o escríbenos a:

**Guideposts Outreach**  
**66 East Main Street**  
**Pawling, NY 12564**

Esta publicación es un ministerio de Guideposts Outreach, la cual distribuye publicaciones inspiradoras, gratuitamente, a organizaciones que ayudan a los necesitados. Le agradecemos su apoyo y apreciamos sus donaciones.