

Ya sea que eres conocido por hablar o por ser bastante tranquilo, lo que sale de su boca afecta quién eres y hacia dónde se dirige su vida. Dado que nuestro discurso afecta a todas las áreas de nuestras vidas — incluyendo las relaciones, el éxito y la vida familiar — la Biblia proporciona instrucción. Nuestras palabras tienen poder y tenemos una opción en cómo usamos ese poder. Usted puede ser sabio y hablar, pero solo si cuida su boca.

### Inicio

1. ¿Alguna vez se ha “metido en una pelea” porque no tuvo cuidado con lo que dijo? (Ejemplo: “Me recuerdas a tu madre”.)
2. **Elige ser una fuente de vida.** Lea [Proverbios 10:11 y Proverbios 11:11](#). Tómese un momento para evaluar sus palabras. En general, ¿ellas son constructivas o destruyen? ¿Dan vida o están llenas de derrotas? ¿Cómo cambiar la forma en que habla puede traer la victoria en algún área de su vida?
3. Esta semana aprendimos que parte de controlar lo que decimos es guardar nuestros corazones. Lea [Santiago 3:11-12, Mateo 12:34, y Lucas 6:45](#). Se ha dicho que hay un poco de verdad en cada broma o comentario de burla. ¿Alguna vez ha emitido un comentario hiriente, especialmente si el sarcasmo es su modo predeterminado? ¿El sarcasmo es inofensivo? ¿Había algo de verdad en la indirecta? ¿Cómo puede estar seguro de que sus comentarios son ingeniosos sin ser hirientes?
4. **Cuide su boca.** Lea [Salmo 141:3, Proverbios 13:3 y Santiago 3:2](#). ¿De qué manera las palabras que salen de su boca afectan directamente cómo vives? ¿Cuáles son algunas formas prácticas para proteger su boca? ¿Dónde necesitas mejorar más? ¿Haces chismes o los escuchas? ¿Hablas verdades a medias o mentiras descaradas? ¿Hablas palabras hirientes en la ira?
5. Lea [Proverbios 10:19 y Proverbios 21:23](#). En los pasajes anteriores se encuentra una gran regla general para tener solo palabras sabias, amables y dadoras de vida. ¿Qué es? ¿Qué opina de esta simple directiva?

6. Reflexión Final: ¿Qué cambio se comprometerá a hacer esta semana? Use su boca para solidificar su compromiso compartiéndolo.

### **Profundizar**

7. En la Biblia, encontramos muchos versículos que nos recuerdan que debemos cuidar nuestra boca. A continuación mire los versículos y anote el consejo de "qué no se debe hacer".
- a. [Eclesiastés 5:2](#)
  - b. [Proverbios 26:22](#)
  - c. [Proverbios 26:28](#)
  - d. [Proverbios 30:32](#)
  - e. [Efesios 4:29a](#)
8. También encontramos consejos sobre cómo elegir "hablar vida" con nuestras palabras. ¿Qué deberíamos estar haciendo con la boca y con la selección de nuestras palabras?
- a. [Proverbios 31:26](#)
  - b. [Colosenses 3:16](#)
  - c. [1 Tesalonicenses 5:11](#)
  - d. [Efesios 4:15](#)
9. ¿En qué áreas cree que debería mejorar y por qué? ¿Qué cambio útil y práctico podría implementar en cada área? ¿Cómo podrían ser útiles estos cambios para usted y quienes lo rodean?