

Invierte en tu salud espiritual: *Introducción a las disciplinas espirituales*

RESUMEN DE LA LECCIÓN	
<p>Notas para el facilitador:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El currículo de experiencia de mitad de semana de la INA EE. UU. se puede encontrar en el canal de YouTube NAC USA y en la aplicación móvil NAC USA. 	<p>Me pregunto...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué son las disciplinas espirituales? ➤ ¿Por qué las disciplinas espirituales deben ser una prioridad en mi vida? <p>Yo creo...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las disciplinas espirituales son comportamientos y actividades que nos ayudan a entrenar para estar prácticamente equipados para participar de manera sostenible en una relación más profunda con Dios. ➤ Queremos profundizar nuestra relación con Dios porque lo amamos y queremos estar con Él para siempre. Nuestro amor por Él y el deseo de conectarnos son factores que motivan nuestro deseo de ejercer disciplinas espirituales. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Biblia ➤ Catecismo PyR ➤ Currículo <i>Experiencia de mitad de semana EEUU</i> – Octubre de 2018 - Sesión 1 (https://youtu.be/bEUSqg8OLso) ➤ Algo para reproducir un video (TV, computadora, tableta, proyector, etc.) <p>Referencias:</p> <p>Biblia: Mateo 4:2, Lucas 5:16, Lucas 6:12, Juan 4:23-24, Juan 7:15, 1 Timoteo 4:7-8</p>
MENSAJE PREVIO A LA LECCIÓN PARA PADRES Y ESTUDIANTES (POR EMAIL O MENSAJE DE TEXTO)	
	<p>¿Qué se necesita para hacer ejercicio? Acompáñanos mañana en nuestro grupo pequeño a las _____ para compartir lo que piensas.</p>
MENSAJE PARA LOS PADRES DESPUÉS DE LA LECCIÓN (POR EMAIL O MENSAJE DE TEXTO)	
<p>Notas para el facilitador:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Este mensaje se puede personalizar con información local según sea necesario. ➤ El currículo de experiencia de mitad de semana de la INA EE. UU. se puede encontrar en el canal de YouTube NAC USA y en la aplicación móvil NAC USA. 	<p>Queridos padres:</p> <p>Esta semana conversamos sobre las disciplinas espirituales y por qué son importantes para nuestro desarrollo espiritual continuo. La discusión se centró en 1 Timoteo 4:7-8. Consideren leer este pasaje junto con su hijo y conversen sobre lo que significa para ustedes «Ejercitarse para la piedad». Otro iniciador de conversación sobre disciplinas espirituales es el video de la Experiencia de Mitad de Semana, sesión 1, octubre de 2018.</p> <p>Como siempre, si tienen alguna pregunta sobre el tema, no duden en contactarnos.</p> <p>Sus líderes de juventud</p>

REFLEXIONES SOBRE LA PRÉDICA DEL DOMINGO (hasta 10 minutos)

Notas para el facilitador:

- Permite que 2 o 3 estudiantes compartan sus reflexiones. En grupos más grandes, varía quién comparte de semana a semana.

- ¿Qué versículo bíblico se utilizó como base de la prédica del domingo pasado?
- ¿Cuáles fueron algunas de las principales enseñanzas? ¿Qué aprendieron?
- En lo que va de esta semana, ¿cómo han aplicado lo que aprendieron en la prédica del domingo pasado?
- ¿Cómo aplicarán de ahora en adelante lo que aprendieron de la prédica del domingo pasado?

INTRODUCCIÓN (hasta 10 minutos)

Notas para el facilitador:

- Permite que 2 o 3 estudiantes compartan sus reflexiones. En grupos más grandes, varía quién comparte de semana a semana.

- ¿Cómo están y cómo se sienten hoy?
- ¿A quién le gustaría compartir su punto para reflexionar o la llamada a la acción de la semana pasada?

Recuerda a los estudiantes que la sesión anterior introdujo el nuevo semestre «Invierte en tu salud espiritual» y los estudiantes ayudaron a definir qué es «salud». Ahora pregúntales: «¿Qué se necesita para hacer ejercicio?» (del mensaje previo a la conversación).

- Considera anotar sus respuestas en una pizarra o papel cuadriculado.
- Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de contribuir con algunas respuestas, complementa con los siguientes puntos:
 - Ejercicio
 - Equipo (pesas, caminadora, etc.)
 - Tiempo
 - Deseo/voluntad/intención de hacer ejercicio

La conversación de esta semana explorará las disciplinas espirituales y el ejercitarse para la piedad.

SENTANDO LAS BASES (1 minuto)

Notas para el facilitador:

- Repasa las preguntas «me pregunto» con los estudiantes.

Me pregunto...

- ¿Qué son las disciplinas espirituales?
- ¿Por qué las disciplinas espirituales deben ser una prioridad en mi vida?

LECCIÓN (hasta 25 minutos)

Notas para el facilitador:

- *Prácticamente*: de una manera que es razonable o lógica; de manera práctica; no teórica.
- *Sostenible*: de una manera que se pueda mantener a un cierto ritmo o nivel.

- Pide a un estudiante que lea 1 Timoteo 4:7-8 en su Biblia:
 - «Desecha las fábulas profanas y de viejas. **Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha**, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera». (*énfasis añadido*)

Pregunta para el estudiante #1 ¿Cómo se ejercita alguien para la piedad?

- Las disciplinas y los hábitos espirituales ayudan a ejercitarse para la piedad.

Pregunta para el estudiante #2 ¿Qué son las disciplinas espirituales?

- Las disciplinas espirituales son comportamientos y actividades que nos ayudan a entrenarnos para estar *prácticamente* equipados para participar de manera *sostenible* en una relación más profunda con Dios.
 - Considera hacer algunas de las siguientes preguntas de seguimiento:
 - ¿Cuáles son algunos otros comportamientos y actividades que se han convertido en hábitos en tu vida?
 - ¿Cómo se convirtieron estos comportamientos en hábitos?
 - ¿Puede un comportamiento y una actividad ser prácticos, pero no sostenibles?
 - ¿Cuál es un ejemplo?
 - ¿Puede un comportamiento y una actividad ser prácticos y sostenibles, pero no ayudar a profundizar una relación con Dios?
 - ¿Cuál es un ejemplo?

Pregunta para el estudiante #3 ¿Por qué las disciplinas espirituales deben ser una prioridad en mi vida?

- Las disciplinas espirituales nos ayudan a desarrollar intimidad con Dios.
 - Crean el espacio para que nos conectemos con Dios y le permitan hablar en nosotros y a través de nosotros.
 - El objetivo no es lograr el comportamiento o el hábito como si estuviéramos «ganando» algo. Esto trata a la disciplina espiritual de una manera legalista, como algo en una lista de «cosas por hacer» en lugar de un enfoque auténtico para conectarse con Dios.
- Las disciplinas espirituales nos ayudan a ser como Cristo (*Transformar nuestra naturaleza usando a Jesús como nuestro ejemplo*)
 - Jesús practicó disciplinas espirituales a lo largo de Su vida:
 - Adoración – Juan 4:23-24
 - Oración – Lucas 6:12
 - Estudio de las Escrituras – Juan 7:15
 - Ayuno – Mateo 4:2
 - Soledad – Lucas 5:16

- Haz referencia a algunos puntos de la actividad introductoria con respecto a lo que se necesita para hacer ejercicio.
- Haz referencia a 1 Timoteo 4:7-8 si es necesario.

- En todas las cosas, Jesús modeló perfectamente cómo debemos pensar, actuar y sentir. A través de disciplinas espirituales, Jesús demuestra cómo conectarse mejor con Dios, el Padre.

Pregunta para el estudiante #4 ¿En qué SE PARECEN los ejercicios/disciplinas físicas a los ejercicios/disciplinas espirituales?

- Al igual que los ejercicios y las disciplinas físicas, los ejercicios y las disciplinas espirituales requieren intención y deseo de crecer, tiempo, dedicación y quizás equipo (Biblia, diario, música, experiencia del Servicio Divino, etc.).
- Ambos tipos de ejercicios contribuyen a la salud y al crecimiento.

Pregunta para el estudiante #5 ¿En qué se DIFERENCIAN los ejercicios/disciplinas físicas de los ejercicios/disciplinas espirituales?

- Los ejercicios y disciplinas físicas son para el crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo, mientras que los ejercicios y disciplinas espirituales nos ayudan a conectarnos con Dios y crecer y desarrollarnos espiritualmente.
- El crecimiento espiritual tiene un impacto presente y eterno, mientras que el crecimiento y desarrollo físico está restringido a esta tierra.

Grupal y personal

- Las disciplinas espirituales se pueden ejercer en grupo o en privado. Es importante resaltar la necesidad de ambos. Si bien Dios nos ha dado una comunidad de creyentes para ayudarnos en nuestro camino de transformar nuestra naturaleza, en última instancia somos responsables de nuestra salud espiritual. No podemos culpar a otros si no tenemos tiempo para ejercer disciplinas espirituales (orar, adorar, estudiar las Escrituras, etc.).
- Nos reunimos un domingo para hacer, en grupo, lo que hacemos individualmente toda la semana (orar, adorar, meditar, aprender de las Escrituras, etc.).

A lo largo de este semestre estaremos explorando las disciplinas espirituales de:

- Sumisión a la voluntad de Dios
- Oración
- Estudiar las Escrituras
- Simplicidad
- Adoración
- Ayuno
- Servicio
- Silencio y soledad

Pregunta a los estudiantes qué disciplinas les intrigan más y qué esperan aprender de esas disciplinas.

¿QUÉ HAY EN ELLO PARA MÍ? (hasta 10 minutos)

Notas para el facilitador:

- El currículo de experiencia de mitad de semana de la INA EE. UU. se puede encontrar en el [canal de YouTube NAC USA](#) y en la [aplicación móvil NAC USA](#).

Si hay tiempo, considera ver juntos el [video de la sesión 1 del Currículo de Experiencia de Mitad de Semana de la INA EE. UU., octubre de 2018](#), que también presenta el tema de las disciplinas espirituales.

Concluye con las preguntas «Me pregunto...»

- Pide a un alumno que lea una pregunta «Me pregunto...» e invita a otro alumno a que responda con una declaración «Yo creo...» con sus propias palabras.
- Mientras repasan cada pregunta y respuesta, haz una pausa y asegúrate de que no haya malentendidos o malinterpretaciones en el grupo.
- Recuerda a los estudiantes que, en su día de Confirmación, ellos prometerán o ya han prometido y se han comprometido a renunciar a Satanás y a entregarse a Dios profundizando su relación con Dios a través de las disciplinas y hábitos espirituales.

Me pregunto...

- ¿Qué son las disciplinas espirituales?
- ¿Por qué las disciplinas espirituales deben ser una prioridad en mi vida?

Yo creo...

- Las disciplinas espirituales son comportamientos y actividades que nos ayudan a entrenar para estar prácticamente equipados para participar de manera sostenible en una relación más profunda con Dios.
- Queremos profundizar nuestra relación con Dios porque lo amamos y queremos estar con Él para siempre. Nuestro amor por Él y el deseo de conectarnos son factores que motivan nuestro deseo de ejercer disciplinas espirituales.

Para reflexionar...

¿Cuáles son los mayores obstáculos que se interponen en el camino de hacer que las disciplinas espirituales formen parte de nuestra vida diaria? ¿Cómo podemos eliminar estos obstáculos?

Una llamada a la acción...

En el transcurso de este semestre, las conversaciones girarán en torno a disciplinas espirituales específicas. Ya ahora, considera hacer un «plan de salud espiritual» que puedas desarrollar y al que puedas comprometerte, al igual que alguien haría un plan de salud para su cuerpo físico.

Reflexiones semanales

¿Qué versículo de la Biblia se usó como la base de la prédica del domingo pasado?

¿Cuáles fueron algunos de los aprendizajes principales? ¿Qué aprendiste?

En lo que va de esta semana, ¿cómo has aplicado lo que aprendiste de la prédica del domingo pasado?

De ahora en adelante, ¿cómo aplicarás lo que aprendiste de la prédica del domingo pasado?

Para reflexionar.....

Llamada a la acción.....

Invierte en tu salud espiritual: *Introducción a las disciplinas espirituales*

Me pregunto... <ul style="list-style-type: none">➤ ¿Qué son las disciplinas espirituales?➤ ¿Por qué las disciplinas espirituales deben ser una prioridad en mi vida?	Yo creo... <ul style="list-style-type: none">➤ Las disciplinas espirituales son comportamientos y actividades que nos ayudan a entrenar para estar prácticamente equipados para participar de manera sostenible en una relación más profunda con Dios.➤ Queremos profundizar nuestra relación con Dios porque lo amamos y queremos estar con Él para siempre. Nuestro amor por Él y el deseo de conectarnos son factores que motivan nuestro deseo de ejercer disciplinas espirituales.
Referencias: Mateo 4:2, Lucas 5:16, Lucas 6:12, Juan 4:23-24, Juan 7:15, 1 Timoteo 4:7-8	

1. ¿Cómo se ejercita alguien para la piedad?

2. ¿Qué son las disciplinas espirituales?

3. ¿Por qué las disciplinas espirituales deben ser una prioridad en mi vida?

4. ¿En qué SE PARECEN los ejercicios/disciplinas físicas a los ejercicios/disciplinas espirituales?

5. ¿En qué se DIFERENCIAN los ejercicios/disciplinas físicas de los ejercicios/disciplinas espirituales?

Para reflexionar: ¿Cuáles son los mayores obstáculos que se interponen en el camino de hacer que las disciplinas espirituales formen parte de nuestra vida diaria? ¿Cómo podemos eliminar estos obstáculos?

Llamada a la acción: En el transcurso de este semestre, las conversaciones girarán en torno a disciplinas espirituales específicas. Ya ahora, considera hacer un «plan de salud espiritual» que puedas desarrollar y al que puedas comprometerte, al igual que alguien haría un plan de salud para su cuerpo físico.