

Invierte en tu salud espiritual: *Silencio y soledad*

RESUMEN DE LA LECCIÓN	
Notas para el facilitador: El currículo de experiencia entre semana de NAC USA se puede encontrar en el canal de YouTube NAC USA y en la aplicación móvil NAC USA.	Me pregunto... ➤ ¿Cuál es el propósito del silencio y la soledad? Yo creo... ➤ La finalidad del silencio y la soledad es poder ver y oír. Materiales: ➤ Biblia ➤ Currículo de experiencia de mitad de semana INA EE. UU. - Octubre de 2018 - Sesión 4 ➤ Algo para reproducir un video (TV, computadora, tableta, proyector, etc.) Referencias: ➤ Salmos 46:10, Mateo 14
MENSAJE PREVIO A LA LECCIÓN PARA PADRES Y ESTUDIANTES (POR EMAIL O MENSAJE DE TEXTO)	
	¿Con qué frecuencia pasas tiempo separado de los demás en silencio? Esta semana hablaremos sobre el propósito de pasar tiempo en silencio y soledad. Acompáñanos mañana a nuestro grupo pequeño a las _____.
MENSAJE PARA LOS PADRES DESPUÉS DE LA LECCIÓN (POR EMAIL O MENSAJE DE TEXTO)	
Notas para el facilitador: • Mantén intacto el mensaje principal, pero siéntete libre de agregar información local según sea necesario. • Considera compartir el enlace del video anterior en el mensaje de seguimiento para los padres. Anímalos a ver el video con su hijo y conversar acerca de lo que les llamó la atención.	Queridos padres: Esta semana, la pregunta «me pregunto...» fue sobre el propósito de pasar tiempo en silencio y soledad. La actividad de apertura de esta lección fue que los estudiantes pasaran 5 minutos sentados en silencio en un espacio separado de los demás. Les pedimos que ustedes también hagan esta actividad. Siéntense en una habitación sin personas, en completo silencio, durante 5 minutos. No hagan nada excepto sentarse allí. Después de hacer esto, conversen con su estudiante cómo se sintió hacer esto, tanto para ustedes como para ellos. ¿Fue incómodo no hacer nada durante 5 minutos? ¿Fue tranquilo? ¿En qué pensaron mientras estuvieron sentados allí? Consideren incorporar el silencio y la soledad intencionales en el ritmo semanal de su familia. Sus líderes de juventud

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.
- Si el espacio no permite que cada estudiante esté en una habitación separada, pídeles que vayan a diferentes rincones de la habitación en la que se encuentran. Puede ser útil que se sienten mirando hacia la pared para que no se distraigan con los demás.

- ¿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?

Pide a cada estudiante que vaya a una habitación diferente para pasar tiempo en silencio y soledad durante 5 minutos. Pídeles que dejen sus teléfonos contigo, para que no sean una distracción. Es importante que los estudiantes no hagan nada durante esos 5 minutos, excepto permanecer sentados.

Después de los 5 minutos de silencio y soledad, conversa sobre las siguientes preguntas con los estudiantes:

- ¿Cómo te hizo sentir esta actividad? ¿Fue incómodo sentarse en silencio y soledad durante tanto tiempo? ¿Fue tranquilo?
- ¿En qué pensaste durante los 5 minutos? (Los estudiantes no tienen que compartir si la respuesta es demasiado personal).

SENTANDO LAS BASES (1 minuto)

Notas para el facilitador:

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

Me pregunto...

- ¿Cuál es el propósito del silencio y la soledad?

LECCIÓN (hasta 25 minutos)

Notas para el facilitador:

Comienza la sesión leyendo estas definiciones si los estudiantes parecen no entender los términos «silencio» y «soledad»:

- Soledad: elegir estar solo por un tiempo y no hacer nada.
- Silencio: retirarse del ruido, las palabras y las actividades por un tiempo; completa la acción de pasar tiempo en soledad.
- El silencio y la soledad son dos disciplinas espirituales separadas, pero se complementan muy bien, por lo que la lección se enfoca en ellas juntas.
- Mateo 14:13 (NBLA): «Al oír esto, Jesús se fue de allí en una barca, solo, a un lugar desierto».

Pide a los estudiantes que hojeen el capítulo 14 del Evangelio de Mateo. ¿Cuántas veces Jesús se alejó solo para estar solo y/u orar en este capítulo? (2 veces – Mateo 14:13, Mateo 14:23)

El objetivo de este ejercicio es mostrar que Jesús a menudo salía solo a orar, ¡y estos son solo ejemplos de un capítulo de Mateo! (Puedes hacer una búsqueda rápida en Google para encontrar muchos otros ejemplos a lo largo de los Evangelios). Si Jesús pasó mucho tiempo en silencio y soledad, vale la pena echar un vistazo más de cerca a estas disciplinas.

Pregunta para el estudiante #1 ¿Cuál es el propósito del silencio y la soledad?

La finalidad del silencio y la soledad es poder ver y oír.

Pregunta a los estudiantes: ¿Qué creen que Dios quiere que veamos y oigamos cuando practicamos el silencio y la soledad? En otras palabras, ¿qué quiere Él que suceda durante nuestro silencio y soledad?

- Dios quiere que nos demos cuenta de lo que es verdad acerca de nosotros mismos cuando venimos a Él en este tiempo y espacio. ¿Estamos cansados? ¿Estamos alegres? ¿Estamos enojados por algo?
- Él quiere que permitamos que estas emociones que estamos sintiendo sean reconocidas. Cuando compartimos estas emociones con Dios, nuestra relación con Él se profundiza y obtenemos fuerza de Él.
 - Haz referencia a Mateo 14:13 (y los versículos anteriores para mayor contexto) para ver que Jesús entra en silencio y soledad debido a Su dolor por la muerte de Juan el Bautista y sus implicaciones.
- Dios quiere que reconozcamos su presencia y guía en nuestro silencio y soledad. Cuando nos tomamos el tiempo para no hacer nada, sino sentarnos y escuchar, queremos escucharlo a Él. Tal vez Él ha estado tratando de decirnos algo que hemos estado demasiado ocupados o distraídos para escuchar.
- Dios quiere que adquiramos perspectiva. Cuando nos enfocamos en Él, comenzamos a verlo a Él y a nosotros mismos de la manera correcta, y notamos Su mano en nuestras vidas.

Cuando entramos en el silencio y la soledad, nos estamos dando tiempo para despejar la mente. Con esta claridad, nos damos la capacidad de centrarnos en Dios.

Pregunta para el estudiante #2 ¿Cuándo podría ser útil para nosotros pasar tiempo en silencio y soledad?

Pregunta a los estudiantes: ¿Hay momentos en los que el silencio y la soledad puedan ayudarnos a prepararnos para algo?

- Antes de escuchar la palabra de Dios en el Servicio Divino, para que despejemos nuestra mente y nos llenemos de lo que el Espíritu quiere que aprendamos.
- Antes de experimentar la Santa Cena, para que podamos enfocarnos en estar en comunión con Dios.
- Antes de arrepentirnos de nuestros pecados a lo largo de la semana, para que tengamos tiempo y espacio para reconocer nuestros pecados y confesarlos a Dios.

- **Salmos 46:10 (NBLA):** «Estén quietos, y sepan que Yo soy Dios».
- Considera preguntar si, o en qué circunstancias, se sentirían cómodos viajando en un automóvil o sentados en una habitación con alguien sin entablar una conversación o tener cualquier otro ruido o distracción (escuchar música, etc.). A menudo, las personas están de acuerdo con eso cuando están con personas con las que se sienten cómodos o conocen bien; a menudo, cuando estamos con personas que no conocemos o con las que no nos sentimos cómodos, el silencio es incómodo. ¿Qué dice eso sobre nuestra relación con Dios, si queremos evitar tiempos de silencio y soledad?

- Antes de entrar o durante tiempos de práctica de otras disciplinas espirituales (es decir, ayuno, lectura de las Escrituras, adoración, etc.), para que podamos enfocarnos en Dios y estar abiertos a Su dirección.

Pregunta para el estudiante #3 ¿Por qué es tan difícil pasar tiempo en silencio y soledad?

Pasar tiempo en silencio y soledad significa que tenemos que soltar nuestro control sobre todo lo que está sucediendo en nuestras vidas en ese momento.

Lee la primera línea de Salmos 46:10. La palabra hebrea para «estar quieto» significa literalmente «soltar».

Pregunta a los estudiantes: ¿Qué estás sujetando en tu vida que tal vez necesites soltar durante tu tiempo en silencio y soledad?

- Preferencias personales: satisfacer nuestros propios deseos (por ejemplo: jugar 20 minutos más de un videojuego, ver un episodio más de Netflix, pasar una hora más con un amigo, etc.) es algo que queremos hacer. Pero para crear momentos de silencio y soledad, tenemos que estar dispuestos a dejar de lado nuestros propios deseos durante un tiempo determinado.
- Control: En esta sociedad, siempre hay algo que estamos haciendo (tareas, quehaceres, trabajo de medio tiempo, etc.). Quizás pensamos que si no hacemos todas estas cosas, entonces hemos fallado o algo no saldrá como debería. Necesitamos confiar en Dios con nuestras vidas para que podamos desconectarnos para pasar tiempo con Él en silencio y soledad.
- Miedo: Tal vez la idea de pasar tiempo solos y en completo silencio es intimidante. Cuando no pasa nada a nuestro alrededor, nos vemos obligados a centrarnos en nosotros mismos y en Dios. Esto podría hacernos sentir vulnerables, especialmente si sentimos que nuestra relación con Dios no es tan buena como debería ser.

Pregunta para el estudiante #4 ¿Qué podemos hacer para ayudar a crear momentos de silencio y soledad?

Haz una lluvia de ideas con los estudiantes sobre algunas cosas que pueden hacer para ayudar a promover el pasar tiempo en silencio y soledad:

- Encuentra un espacio físico para pasar tiempo en silencio y soledad.
 - Podría ser útil elegir un lugar algo especial, un lugar apartado para Dios. Si es solo la habitación del estudiante u otro lugar en el que pasan mucho tiempo, es posible que se distraigan fácilmente durante sus momentos de silencio y soledad.
- Determina un momento del día en el que te sentarás en silencio y soledad, y durante cuánto tiempo practicarás estas disciplinas.
- Siéntate en una posición cómoda, para que no tengas que moverte mucho.
- Ora antes de sentarte en silencio y soledad, para que tu mente ya pueda empezar a calmarse y desconectarse de cualquier actividad que estabas haciendo.
- Deja tu teléfono en otra habitación para evitar distracciones o ruidos.
- Si planeas sentarte en silencio y soledad en tu hogar, avísale a tu familia con anticipación para que sepan que no deben interrumpirte.

- Acepta lo que Dios te ofrece en tu silencio y soledad. Tal vez lo escuches hablarte, y tal vez no. Tal vez aprendas algo, y tal vez el tiempo que pasaste fue solo una forma de reducir la velocidad y descansar un rato. De cualquier manera, confía en que Dios está contigo en esos momentos.

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

- **Notas para el facilitador:**

Concluye la lección explicando por qué el silencio y la soledad son necesarios para nuestra salud espiritual.

Si hay tiempo, considera mostrar el video de la experiencia de mitad de semana de la sesión 4 de octubre de 2018 sobre estar solos y en silencio. Ya sea que haya tiempo en el círculo de discusión o no, considera incluir el video en el mensaje de seguimiento para los padres y anímalos a usar el video para iniciar una conversación.

- [Currículo de experiencia de mitad de semana INA EE. UU. - Octubre de 2018 - Sesión 4](#)

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.
- Recuérdales a los estudiantes que, en su día de Confirmación, ellos prometerán o ya han prometido y se han comprometido a entregarse a Dios.

Me pregunto...

- ¿Cuál es el propósito del silencio y la soledad?

Yo creo...

- La finalidad del silencio y la soledad es poder ver y oír.

Para reflexionar...

Practicar la soledad es elegir estar solo por un tiempo y no hacer nada, renunciar a los logros. El silencio completa la soledad. Hasta que entremos en la quietud, el mundo que nos rodea todavía llama nuestra atención y nos distrae.

Una llamada a la acción...

Lleva un registro de cuánto tiempo pasas en tu teléfono durante la semana (puedes realizar un seguimiento anotando los tiempos que pasas en tu teléfono, o puedes descargar una aplicación que rastree cuánto tiempo dedicas a usar tu teléfono). Después de que termine la semana, piensa en cuánto tiempo pasaste usando tu teléfono. ¿Fue más o menos tiempo de lo que esperabas? ¿Qué otras cosas podrías hacer con el tiempo que normalmente pasas en tu teléfono? Ahora, durante la próxima semana, usa el 25% del tiempo que pasas en tu teléfono para sentarte en silencio y soledad con Dios.

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: *Silencio y soledad*

Me pregunto... ➤ ¿Cuál es el propósito del silencio y la soledad?	Yo creo... ➤ La finalidad del silencio y la soledad es poder ver y oír.
Referencias: Salmos 46:10, Mateo 14	

1. ¿Cuál es el propósito del silencio y la soledad? ¿Qué quiere Dios que suceda durante nuestro silencio y soledad?

2. ¿Cuándo podría ser útil para nosotros pasar tiempo en silencio y soledad? ¿Hay momentos en los que el silencio y la soledad puedan ayudarnos a prepararnos para algo?

3. ¿Por qué es tan difícil pasar tiempo en silencio y soledad?

4. ¿Qué podemos hacer para ayudar a crear momentos de silencio y soledad?

Para reflexionar: Practicar la soledad es elegir estar solo por un tiempo y no hacer nada, renunciar a los logros. El silencio completa la soledad. Hasta que entremos en la quietud, el mundo que nos rodea todavía llama nuestra atención y nos distrae.

Llamada a la acción: Lleva un registro de cuánto tiempo pasas en tu teléfono durante la semana (puedes realizar un seguimiento anotando los tiempos que pasas en tu teléfono, o puedes descargar una aplicación que rastree cuánto tiempo dedicas a usar tu teléfono). Después de que termine la semana, piensa en cuánto tiempo pasaste usando tu teléfono. ¿Fue más o menos tiempo de lo que esperabas? ¿Qué otras cosas podrías hacer con el tiempo que normalmente pasas en tu teléfono? Ahora, durante la próxima semana, usa el 25% del tiempo que pasas en tu teléfono para sentarte en silencio y soledad con Dios.