



C R E S C E N D O

# Hacia una Vida Plena

ESTUDIO PARA GRUPOS PEQUEÑOS  
por Nilwona Nowlin



Iglesia del Pacto Evangélico  
HACER Y FORMAR DISCÍPULOS

CRESCENDO  
Hacia una vida plena  
**ESTUDIO PARA GRUPOS PEQUEÑOS**

**Tabla de contenido**

---

Introducción .....	3
Sesión Uno: Espiritual.....	4
Sesión Dos: Emocional.....	6
Sesión Tres: Comunidad .....	8
Sesión Cuatro: Intelectual.....	10
Sesión Cinco: Aspecto Físico .....	14
Sesión Seis: Servicio .....	16
Clausura (Sesión Opcional).....	18
Apéndice 1: Guía de recursos para líderes / facilitadores.....	20
Apéndice 2: Iniciativa BLESS .....	23
Apéndice 3: Disciplinas espirituales.....	23
Apéndice 4: Lectio Divina.....	24
Apéndice 5: Las cuatro etapas de la comunidad de Peck.....	25
Apéndice 6: Centrar la oración.....	25

## INTRODUCCIÓN

---

¡Bienvenido al estudio para grupos pequeños de Crescendo: Hacia una vida plena! Este estudio está diseñado para ministerios realizados por, con y para personas mayores y de la tercera edad en Crescendo, una nueva iniciativa de Hacer y Formar Discípulos (Make and Deepen Disciples) dentro de la Iglesia Evangélica del Pacto (ECC). También está disponible un libro del mismo nombre, escrito por Evelyn Johnson y Alan Forsman (relanzado en 2017). Leer el libro no es un requisito previo para este estudio, pero nuestra esperanza es que este estudio despierte su curiosidad y estimule el interés en explorar el libro y / o asistir a un seminario de Crescendo en su área.

Este estudio está diseñado teniendo en cuenta los grupos pequeños, pero puede usarlo en un Estudio individual o un grupo grande con sesiones de descanso más pequeñas. Cada sesión consta de cuatro partes, basadas en los elementos de las reuniones de adoración cristiana: Compartir/Comunión, Palabra, Respuesta y Oración. Las sesiones están diseñadas para grupos grandes o pequeños y pueden ser completadas en 90 minutos.

Este estudio profundiza en el concepto de ESPECIAS presentado en Crescendo. ESPECIAS es un acrónimo que describe los aspectos que podemos incluir cuando visualizamos ministerios por, con y para personas en sus años de prejubilación y jubilación. El objetivo es desarrollar ministerios que promuevan el crecimiento continuo de los adultos en las fases posteriores de la vida para que sean como el árbol descrito en el Salmo 1: 3. "Es como el árbol plantado a la orilla de un río que, cuando llega su tiempo, da fruto y sus hojas jamás se marchitan. ¡Todo cuanto hace prospera!" (NVI).

Los elementos de **ESPECIAS** son:

**E**spiritual  
**E**mocional  
**C**omunidad  
**I**ntelectual  
**A**specto Físico  
**S**ervicio

## ¿Por qué ESPECIAS?

---

Solo el olor de nuez moscada o la canela me trae a la memoria buenos recuerdos de mi infancia: la esperanza de probar un café o chocolate caliente y el primer bocado delicioso de las tortas caseras de mi madre. La propiedad aromática de estas especias transformó mis sentidos de una manera que dejó una huella positiva en mi memoria. Así es el poder de las especias.

A medida que nos encontramos con las especias en la Biblia, vemos cómo se usan para mejorar el sabor, proporcionar aroma, e incluso crear bálsamos calmantes. En el contexto de Crescendo, el acrónimo ESPECIAS simboliza el sabor y la fragancia que pueden surgir durante los años más avanzados de la vida. Vemos muchos ejemplos de esto en la Biblia, como en las vidas de Caleb, Débora, Elizabeth y Moisés.

Si eres una persona mayor de 55 años, un Gen X o un milenio, un inmigrante de primera, segunda o tercera generación hay algo para ti aquí. Qué tus ojos y tu corazón se abran ante la posibilidad de reemplazar la frase. "Retirarse de" con "retirarse a", ¡a la vida plena y vibrante que Dios desea para todos!

## Espiritual

---

“En muchos sentidos, envejecer bien consiste en aprender a dejar ir las cosas terrenales aferrándome sólo a Dios .”

— Missy Buchanan

### Materiales necesarios

- Lápices y / o bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Folleto de BLESS (opcional) (Apéndice 2)
- Folleto de Disciplinas Espirituales (opcional) (enlace en el Apéndice 3)
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

## COMPARTIR — 20 minutos

---

### Rompehielos

En parejas o grupos pequeños comparta sus respuestas a las siguientes preguntas:

- Describa su película favorita.
- Describa un libro que ha leído y que recomendaría a otros.
- Comparta una de sus Escrituras favoritas.

### Actividad

En parejas o grupos pequeños comparta su respuesta a dos de las siguientes preguntas:

- Describa una canción o himno que represente mejor el estado actual de su relación con Dios.
- ¿Cuáles son algunas disciplinas espirituales\* (p. Ej., Oración, Caminata de oración, Lectura Bíblica, Devocional, Ayuno) que lo han sostenido en su caminar de fe?
- Describa un personaje bíblico que refleje cómo se encuentra en su caminar de fe.

(\* Disciplina espiritual: una práctica que nos permite estar intencionalmente en la presencia de Dios para ser transformados a la semejanza de Jesús por el Espíritu Santo. Para información más detallada de las disciplinas espirituales, ver apéndice 3.)

## PALABRA — 40 minutos

---

La espiritualidad es el núcleo de nuestro ser. Independientemente de nuestra etapa de la vida, estamos llamados a seguir esforzándonos para convertirnos en quien Dios nos ha llamado a ser. Eso incluye continuar invitando a otros para que se conviertan en seguidores de Jesús. El componente espiritual es crítico en la vida de los adultos mayores y no debe ser pasado por alto. Como discípulos siempre estaremos buscando la madurez espiritual. La Palabra de Dios es un tesoro en el cual descubrimos cosas nuevas constantemente.

### Actividad

Interactúe con los siguientes pasajes utilizando la práctica de leer y meditar en la palabra de Dios (Apéndice 4). Escriba lo que le dicen estos pasajes. Comente sus respuestas en parejas o grupos pequeños. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo.

<sup>12</sup> Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia, <sup>13</sup> de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes. <sup>14</sup> Por encima de todo, vístanse de amor, que es el vínculo perfecto. <sup>15</sup> Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos. <sup>16</sup> Que habite en ustedes la palabra de

Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría; canten salmos, himnos y canciones espirituales a Dios, con gratitud de corazón. <sup>17</sup>Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de él. (Colosenses 3: 12-17, NVI)

<sup>12</sup> Ciertamente, la palabra de Dios es viva y poderosa, y más cortante que cualquier espada de dos filos. Penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta la médula de los huesos, y juzga los pensamientos y las intenciones del corazón. <sup>13</sup> Ninguna cosa creada escapa a la vista de Dios. Todo está al descubierto, expuesto a los ojos de aquel a quien hemos de rendir cuentas. <sup>14</sup> Por lo tanto, ya que en Jesús, el Hijo de Dios, tenemos un gran sumo sacerdote que ha atravesado los cielos, aferrémonos a la fe que profesamos. <sup>15</sup> Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. <sup>16</sup> Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos. (Hebreos 4: 12-16, NVI)

## RESPUESTA — 20 minutos

---

Un enfoque en lo espiritual debe equilibrar el evangelismo y el discipulado. Una sugerencia para un enfoque de evangelismo intencional es un conjunto de prácticas misionales descritas por el acrónimo BLESS (inspirado por Dave Ferguson, autor de Descubre tu misión ahora). La iniciativa BLESS (Apéndice 2) está siendo utilizada por muchas iglesias y denominaciones, incluyendo la Iglesia Evangélica del Pacto (ECC).

Los discípulos comprometidos continúan en su crecimiento a través de prácticas organizadas. Estudio de la Biblia y clases de historia de la iglesia, adoración y teología. Además, el discipulado. Los círculos y la dirección espiritual pueden resultar ser opciones efectivas.

Todos los que eligen seguir a Jesús, independientemente de su edad, están llamados a crecer continuamente. Su relación con él y sus frutos. Esto requiere un esfuerzo intencional. Adele Calhoun describe el viaje espiritual como una “maratón de estaciones” durante la cual cada uno de nosotros realiza un ciclo a través de las estaciones de primavera (un momento de nuevo crecimiento), el verano (un momento de abundancia y desbordamiento), otoño (un tiempo de transición entre generosidad y esterilidad) e invierno (un tiempo de sequía y vacío). Las disciplinas espirituales nos ayudan a estar en sano movimiento. La intencionalidad a través de estas estaciones. De hecho, algunas prácticas pueden ser más adecuadas para una temporada que para otra. Un recurso valioso para mantener una vida espiritual saludable es **El manual de Calhoun sobre las disciplinas espirituales: prácticas que nos transforman.**

### *Actividad*

En parejas o grupos pequeños comparta sus respuestas a las siguientes preguntas. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo, y asigne a una persona para escribir las respuestas.

- ¿En qué “temporada espiritual” considera que está actualmente?
- ¿Qué prácticas espirituales (o disciplinas) le han sido más útiles en esta temporada?
- ¿En qué forma le está hablando Dios a responder sobre lo que ha estado aprendiendo en esta sesión? Comparta libremente sus reflexiones de la actividad de la palabra.
- Acción: ¿Qué disciplina espiritual se comprometerá a practicar esta semana? (Escribir en la tarjeta provista y entréguela a la persona asignada).

## ORACION: 10 minutos

---

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder cerrará con una breve oración.

## Emocional

---

“La vejez no es una enfermedad, es la fortaleza y la supervivencia, el triunfo sobre todo tipo de vicisitudes y decepciones, pruebas y enfermedades.”

—Maggie Kuhn

### Materiales necesarios

Lápices y / o bolígrafos

Tarjetas en blanco de 3" x 5"

Materiales para colorear (marcadores, lápices de colores y / o crayones)

Folletos de emojis en blanco y negro (las imágenes se pueden descargar en línea)

Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

## COMPARTIR — 20 minutos

---

### Rompehielos

El líder proporcionará una colección de imágenes en blanco y negro de emojis (imágenes de dibujos animados que representan diversas emociones, ver <https://www.somosmamas.com.ar/para-chicos/imagenes-de-emojis/>). Seleccione una imagen que mejor lo represente. Utilizando los materiales proporcionados, colorea su imagen. En parejas, comparte brevemente por qué eligió su emoji.

### Actividad

Usando las indicaciones proporcionadas, el grupo jugará a hacer pantomima. A cada jugador se le asignará una emoción que debe representar en silencio para el grupo, hasta que alguien adivine la emoción. Después de jugar algunas rondas, en parejas o grupos pequeños comparte su respuesta a las siguientes preguntas.

- La ira, la alegría, la tristeza y el miedo son algunas de las principales emociones con las que estamos más familiarizados. De estos, la alegría se ve a menudo como una “buena” emoción, mientras que las otras se consideran “malas”. ¿Está de acuerdo con esta evaluación? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué emoción cree que funciona como su “emoción automática”, la emoción a la que tiende a recurrir sin pensar?

## PALABRA — 40 minutos

---

En la Biblia encontramos numerosos pasajes que llaman a los cristianos a regocijarse juntos, llorar juntos, animarnos, amarnos, cuidarnos, ser amables, vivir en armonía, etc. Estas acciones apoyan el bienestar emocional.

### Actividad

En Filipenses 4:4-8 Pablo escribe sobre la salud emocional. Comience esta actividad escuchando el pasaje mientras lee en voz alta. Tome un tiempo reflexionando sobre el pasaje. Luego, el grupo pasará un tiempo de oración centrante / contemplativa, el silencio centrado en Dios (Apéndice 6). Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo.

<sup>4</sup>Alégrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alégrense! <sup>5</sup>Que su amabilidad sea evidente a todos. El Señor está cerca. <sup>6</sup>No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. <sup>7</sup>Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús. <sup>8</sup>Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio. **Filipenses 4:4-8**

## RESPUESTA — 20 minutos

---

Necesitamos ser personas transparentes y vulnerables. Esto no se puede hacer a menos que estemos emocionalmente sanos. Según el psicólogo Erik Erikson, en la etapa de la vida más allá de los 65 años es cuando una persona puede tener dificultades para aceptar la vida en su plenitud. Esto significa ser capaz de llegar con victorias y derrotas, logros y lo que no se logró. Además, durante las últimas décadas de este período enfrentaremos mayores dificultades. Es un momento cada vez más emotivo de la vida. Permitir que Dios reemplace lo que estaba con lo que puede ser ayudará a mantener el equilibrio emocional. Si aún no hemos aprendido cómo mantener un equilibrio emocional saludable, estas etapas de la vida pueden ser especialmente difíciles y problemáticas. Mantener la salud emocional nos permitirá navegar bien durante estas temporadas y permanecer firmes ante la desesperación. Tome una evaluación honesta de su salud emocional. Existen algunas opciones que nos podrían ayudar en este caso; grupo de apoyo, estudio de transición, consejería y / o dirección espiritual. Qué opciones le gustaría tomar para ayudarlo a avanzar en esta área? Peter Scazzero <https://www.emotionallyhealthy.org/about/espanol/>

### *Actividad*

En parejas o grupos pequeños comparta sus respuestas a las siguientes preguntas. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo, y asigne una persona para escribir las respuestas.

- Cuando se trata de “ponerse en contacto con sus emociones”, a la mayoría de las personas les gusta o les desagrada. Sin embargo, es un paso necesario hacia la buena salud emocional. ¿Está en el grupo de los que “les gusta” o en el grupo de los que “les desagrada”? Explique su respuesta.
- Acción: ¿Qué hará esta semana para mejorar su salud emocional? (Escríbalo en la tarjeta provista y entréguela a la persona asignada).

## ORACION — 10 minutos

---

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder cerrará con una breve oración.

## Comunidad

---

“Una comunidad adecuada responde a las necesidades, tanto prácticas como sociales y espirituales de sus miembros, entre ellas la necesidad de necesitarse mutuamente.”

—Wendell Berry

### Materiales necesarios

- Lápices y / o bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Papel para actividades (aproximadamente 4" x 6")
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

## COMPARTIR — 20 minutos

---

### Rompehielos

El rompehielos de esta sesión es un juego de dos verdades y una mentira. Usando los materiales provistos, escriba dos cosas que son ciertas acerca de usted y una cosa que no es cierta de usted. A medida que el tiempo lo permita, los participantes leerán sus tres elementos y el resto del grupo intentará determinar cuál es la mentira.

### Actividad

En parejas o grupos pequeños, comparta su respuesta a dos de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se define “comunidad”?
- Comparta una breve historia sobre una de las verdades que expuso durante el rompehielos.
- ¿Cómo han cambiado sus necesidades de comunidad con el tiempo?

## PALABRA — 40 minutos

---

Los primeros cristianos en Hechos comieron juntos, se animaron unos a otros, oraron juntos, estudiaron juntos, adoraron juntos y dieron a cualquiera que lo necesitara. Eran una comunidad y eran respetados en la comunidad más grande. La palabra bíblica que describe a esta comunidad es *koinonia*. Es algo más profundo que el compañerismo o las reuniones sociales. Se trata de la participación mutua, la transparencia, la unidad y la interdependencia.

### Actividad

Hechos 2: 42-47 describe el estilo de vida de la Iglesia primitiva. Se usa regularmente como un ejemplo de verdadera comunidad. El pasaje termina al afirmar que el grupo que vive como comunidad dio lugar a compromisos regulares de fe por parte de aquellos que entraron en contacto con ellos. En otras palabras, esta comunidad reflejó a Dios y atrajo a la gente a Dios.

**Paso 1:** Tome un tiempo para reflexionar sobre el siguiente pasaje:

<sup>42</sup>Se mantenían firmes en la enseñanza de los apóstoles, en la comunión, en el partimiento del pan y en la oración. <sup>43</sup>Todos estaban asombrados por los muchos prodigios y señales que realizaban los apóstoles. <sup>44</sup>Todos los creyentes estaban juntos y tenían todo en común: <sup>45</sup>vendían sus propiedades y posesiones, y compartían sus bienes entre sí según la necesidad de cada uno. <sup>46</sup>No dejaban de reunirse en el templo ni un solo día. De casa en casa partían el pan y compartían la comida con alegría y generosidad, <sup>47</sup>alabando a Dios y disfrutando de la estimación general del pueblo. Y cada día el Señor añadía al grupo los que iban siendo salvos. (Hechos 2:42-47)

**Paso 2:** En parejas describa un momento en el que experimentó la importancia de la comunidad. Después de que el primer compañero responda, su compañero le agradecerá por compartir su historia y comentará cómo escuchar su historia les da

una comprensión más profunda de ellos y de Dios. Luego, el segundo compañero compartirá su historia y su compañero responderá también. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo.

## RESPUESTA — 20 minutos

---

Tener la experiencia de vivir en comunidad es fundamental para una vida plena y llena de alegría. La comunidad no sucede sin intencionalidad. El modelo de construcción de comunidad de M. Scott Peck incluye cuatro etapas: “pseudocomunidad”, donde reina la falsedad; “caos”, cuando los esqueletos emocionales salen del armario; “vacío”, un momento de tranquilidad y de transición, y por último, una verdadera comunidad, caracterizada por una honestidad y atención profunda. Muchas comunidades de fe viven en un estado de pseudo-comunidad en lugar de la verdadera comunidad a la que Dios nos llama. El viaje de la pseudocomunidad a la verdadera comunidad requiere transparencia, vulnerabilidad y disposición para comprometerse con el caos que viene con el ser humano. Debe haber un compromiso para seguir con el proceso en momentos de alegría y tristeza, o incluso de ira. La buena noticia es que Dios está presente con nosotros en cada paso del viaje. (Para obtener más información sobre las cuatro etapas de la comunidad de Peck, consulte el Apéndice 5).

Es importante recordar que la Iglesia primitiva sobre la que leímos en Hechos era un grupo multiétnico y multicultural. Experimentaron desacuerdos y problemas de injusticia, como cuando a las viudas helenistas no se les prestaba la misma atención que a las viudas hebreas (Hechos 6). En lugar de ignorar el problema, los discípulos abordaron la injusticia de una manera que honraba a Dios. Construir una verdadera comunidad requiere destreza intercultural, o una gran capacidad para conectarse con el mundo que nos rodea de una manera enriquecedora. Para crecer en esta área, considere construir un

### PUENTE:

**P**rocare dar siempre la bienvenida a las personas nuevas.

**Ú**nase a otros. Conoce a personas nuevas de diferentes edades, razas, niveles socioeconómicos, áreas geográficas y tradiciones religiosas.

**E**mpezar grupos de interés común en su círculo de influencia.

**N**utra y cuide las relaciones con su familia y amigos.

**T**ransforme su comunidad estando presente en momentos de crisis. La comunidad crece más cuando acompañamos o establecemos relaciones mientras experimentamos pérdida, enfermedad y muerte (crear nuevos comienzos).

**E**xtienda y amplíe las conexiones fuera de su comunidad existente para ampliar así su círculo de influencia.

### *Actividad*

En parejas o grupos pequeños, comparta sus respuestas a las siguientes preguntas. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo, y asigne una persona para escribir las respuestas.

- Cuando se hace bien, la comunidad puede ser una de las mejores cosas que nos puede pasar, pero los intentos fallidos de crear una comunidad pueden crear dolor y aislamiento. ¿Qué preocupaciones tiene acerca de estar con otros en comunidad?
- Acción: esta semana, ¿qué hará para vivir más interdependientemente con los demás (cómo comenzará a construir o fortalecer su PUENTE)? (Escríbalo en la tarjeta provista y entréguela a la persona asignada).

## ORACION — 10 minutos

---

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder cerrará con una breve oración.

## Intelectual

---

“Nunca eres demasiado viejo para establecer otro objetivo o para soñar un nuevo sueño.”

—C.S. Lewis

### Materiales necesarios

Lápices y / o bolígrafos

Tarjetas en blanco de 3" x 5"

Materiales para colorear (marcadores, lápices de colores y / o crayones)

Folletos de actividades de “juegos mentales”, como laberintos y juegos de palabras (las hojas de actividades descargables se pueden encontrar en línea)

Elija un dispositivo electrónico para escuchar música.

## COMPARTIR — 20 minutos

---

### Rompehielos

El líder le proporcionará una actividad de “juego mental”. Estas hojas de actividades están diseñadas para completarse individualmente, pero no dude en pedir ayuda a un compañero.

### Actividad

En parejas o grupos pequeños, comparta su respuesta a dos de las siguientes preguntas:

- Describa la asignatura que menos le agradaba en la escuela.
- Describa un escrito (libro, poema, artículo, publicación de blog, etc.) que haya tenido un impacto duradero en usted.
- Describa un programa de tv, una película, un juego o un documental que haya tenido un impacto duradero en usted.

## PALABRA — 40 minutos

---

El bienestar intelectual debe procurarse. Al contrario de lo que muchos creen, nuestras células cerebrales crecen continuamente. Todas las personas, independientemente de su edad, pueden continuar estimulando el crecimiento cerebral al participar en actividades que desafían y expanden el proceso de pensamiento. Algunas formas de mantener el bienestar intelectual son: mantener la participación en actividades mentales creativas y estimulantes, ampliar sus bases de conocimientos (aprender información o habilidades nuevas) y utilizar múltiples recursos para aprender más sobre el mundo que lo rodea.

### Actividad

Al rey Salomón se le conoce como la persona más sabia que haya vivido. Esta actividad lo guiará a través de su vida y lo alentará a reflexionar sobre las preguntas que pueden aplicarse en los años previos a la jubilación o retiro. Cada sección de esta actividad incluye una lectura de la Biblia y una sección de reflexión / discusión. El líder cerrará con una breve oración.

### *Salomón pide sabiduría*

Comenzamos revisando el momento en la vida de Salomón cuando recibió la oferta de toda una vida de parte de Dios. Fue una situación de “hacer o deshacer”. Salomón pudo haber pedido algo diferente, pero escogió la sabiduría.

<sup>5</sup>y allí mismo se le apareció el SEÑOR en un sueño, y le dijo: —Pídeme lo que quieras.

<sup>6</sup>Salomón respondió: —Tú trataste con mucho amor a tu siervo David, mi padre, pues se condujo delante de ti con lealtad y justicia, y con un corazón recto. Y, como hoy se

puede ver, has reafirmado tu gran amor al concederle que un hijo suyo lo suceda en el trono. <sup>7</sup>»Ahora, SEÑOR mi Dios, me has hecho rey en lugar de mi padre David. No soy más que un muchacho, y apenas sé cómo comportarme.<sup>8</sup> Sin embargo, aquí me tienes, un siervo tuyo en medio del pueblo que has escogido, un pueblo tan numeroso que es imposible contarlo. <sup>9</sup>Yo te ruego que le des a tu siervo discernimiento para gobernar a tu pueblo y para distinguir entre el bien y el mal. De lo contrario, ¿quién podrá gobernar a este gran pueblo tuyo?»

<sup>10</sup> Al Señor le agradó que Salomón hubiera hecho esa petición, <sup>11</sup> de modo que le dijo: —Como has pedido esto, y no larga vida ni riquezas para ti, ni has pedido la muerte de tus enemigos, sino discernimiento para administrar justicia, <sup>12</sup> voy a concederte lo que has pedido. Te daré un corazón sabio y prudente, como nadie antes de ti lo ha tenido ni lo tendrá después. <sup>13</sup> Además, aunque no me lo has pedido, te daré tantas riquezas y esplendor que en toda tu vida ningún rey podrá compararse contigo. <sup>14</sup> Si andas por mis sendas y obedeces mis decretos y mandamientos, como lo hizo tu padre David, te daré una larga vida.

<sup>15</sup> Cuando Salomón despertó y se dio cuenta del sueño que había tenido, regresó a Jerusalén. Se presentó ante el arca del pacto del Señor y ofreció holocaustos y sacrificios de comunión. Luego ofreció un banquete para toda su corte. **(1 Reyes 3: 5-15, NVI)**

## Reflexione / Discuta

---

Mientras piensa en su vida, ¿recuerde alguna situación de “hacer o deshacer”? ¿Qué estaba en juego? ¿Qué eligió?

### Salomón pone su sabiduría en acción

¿De qué sirve la sabiduría que no se usa? Cuando Salomón gobernó con sabiduría, llamó la atención de todo Israel. No solo se ganó la admiración de la gente, sino que atrajo su atención a Dios como la fuente de la sabiduría.

<sup>16</sup> Tiempo después, dos prostitutas fueron a presentarse ante el rey. <sup>17</sup> Una de ellas le dijo:

—Su Majestad, esta mujer y yo vivimos en la misma casa. Mientras ella estaba allí conmigo, yo di a luz, <sup>18</sup> y a los tres días también ella dio a luz. No había en la casa nadie más que nosotras dos. <sup>19</sup> Pues bien, una noche esta mujer se acostó encima de su hijo, y el niño murió. <sup>20</sup> Pero ella se levantó a medianoche, mientras yo dormía, y, tomando a mi hijo, lo acostó junto a ella y puso a su hijo muerto a mi lado. <sup>21</sup> Cuando amaneció, me levanté para amamantar a mi hijo, ¡y me di cuenta de que estaba muerto! Pero, al clarear el día, lo observé bien y pude ver que no era el hijo que yo había dado a luz.

<sup>22</sup> —¡No es cierto! —exclamó la otra mujer—. ¡El niño que está vivo es el mío, y el muerto es el tuyo!

—¡Mientes! —insistió la primera—. El niño muerto es el tuyo, y el que está vivo es el mío. Y se pusieron a discutir delante del rey.

<sup>23</sup> El rey deliberó: «Una dice: “El niño que está vivo es el mío, y el muerto es el tuyo”. Y la otra dice: “¡No es cierto! El niño muerto es el tuyo, y el que está vivo es el mío”». <sup>24</sup> Entonces ordenó: —Tráiganme una espada. Cuando se la trajeron, <sup>25</sup> dijo: — Partan en dos al niño que está vivo, y denle una mitad a esta y la otra mitad a aquella.

<sup>26</sup> La verdadera madre, angustiada por su hijo, le dijo al rey: —¡Por favor, Su Majestad! ¡Dele usted a ella el niño que está vivo, pero no lo mate! En cambio, la otra exclamó:

—¡Ni para mí ni para ti! ¡Que lo partan!

<sup>27</sup>Entonces el rey ordenó: —No lo maten. Entréguenle a la primera el niño que está vivo, pues ella es la madre. <sup>28</sup>Cuando todos los israelitas se enteraron de la sentencia que el rey había pronunciado, sintieron un gran respeto por él, pues vieron que tenía sabiduría de Dios para administrar justicia. **(1 Reyes 3: 16-28, NVI)**

## Reflexionar / Discutir

---

No es suficiente tener habilidades y dones, debemos ponerlos en acción. Ya que esta sesión se enfoca en nuestras vidas intelectuales, tome un momento para crear una lista de cosas que sabe y habilidades que posee. A continuación, considere algunas formas en que podría dar a conocer esta información a otros.

### Los últimos años de Salomón

A Salomón se le dio sabiduría divina y la usó para el bien de la gente. Durante su reinado, cumplió el sueño de su padre, David, y construyó un templo para honrar a Dios. ¡Ejerció su reinado durante largo tiempo! Desafortunadamente, en sus últimos años no le fue tan bien.

<sup>1</sup>Ahora bien, además de casarse con la hija del faraón, el rey Salomón tuvo amoríos con muchas mujeres moabitas, amonitas, edomitas, sidonias e hititas, todas ellas mujeres extranjeras <sup>2</sup>que procedían de naciones de las cuales el SEÑOR había dicho a los israelitas: «No se unan a ellas, ni ellas a ustedes, porque de seguro les desviarán el corazón para que sigan a otros dioses». Con tales mujeres se unió Salomón y tuvo amoríos. <sup>3</sup>Tuvo setecientas esposas que eran princesas, y trescientas concubinas; todas estas mujeres hicieron que se pervirtiera su corazón. <sup>4</sup>En efecto, cuando Salomón llegó a viejo, sus mujeres le pervirtieron el corazón de modo que él siguió a otros dioses, y no siempre fue fiel al SEÑOR su Dios como lo había sido su padre<sup>(a)</sup> David. <sup>5</sup>Por el contrario, Salomón siguió a Astarté, diosa de los sidonios, y a Moloc, el detestable dios de los amonitas. <sup>6</sup>Así que Salomón hizo lo que ofende al SEÑOR y no permaneció fiel a él como su padre David. <sup>7</sup>Fue en esa época cuando, en una montaña al este de Jerusalén, Salomón edificó un altar pagano para Quemós, el detestable dios de Moab, y otro para Moloc, el despreciable dios de los amonitas. <sup>8</sup>Lo mismo hizo en favor de sus mujeres extranjeras, para que estas pudieran quemar incienso y ofrecer sacrificios a sus dioses.

<sup>9</sup>Entonces el SEÑOR, Dios de Israel, se enojó con Salomón porque su corazón se había apartado de él, a pesar de que en dos ocasiones se le había aparecido <sup>10</sup>y le había prohibido que siguiera a otros dioses. Como Salomón no había cumplido esa orden, <sup>11</sup>el SEÑOR le dijo: «Ya que procedes de este modo, y no has cumplido con mi pacto ni con los decretos que te he ordenado, puedes estar seguro de que te quitaré el reino y se lo daré a uno de tus siervos. <sup>12</sup>No obstante, por consideración a tu padre David no lo haré mientras tú vivas, sino que lo arrancaré de la mano de tu hijo. <sup>13</sup>Y a este, también por consideración a mi siervo David y a Jerusalén, no le quitaré todo el reino, sino que le dejaré una sola tribu, la cual ya he escogido». **(1 Reyes 11:1-13 NVI)**

## Reflexione / Discuta

---

Los últimos años de Salomón estuvieron muy lejos de los días en que recibió la sabiduría divina y el favor de Dios. Este cambio en su vida es un buen ejemplo de lo que no debe pasar cuando nos acercamos a nuestros últimos años. Al reflexionar sobre la vida de Salomón y su incapacidad de “terminar bien”, ¿cuáles son algunas conclusiones que puede aplicar a su vida?

## RESPUESTA — 20 minutos

---

En los Estados Unidos, la sociedad a menudo coloca limitaciones preconcebidas en los adultos mayores. A menudo las personas internalizan estos estereotipos sin darse cuenta. ¿Vive bajo el supuesto de que su edad le impide aprender nuevas habilidades e información? ¿Está intimidado o frustrado por aquellos que pueden ser más jóvenes que usted y se les percibe como más informados y capacitados? La investigación indica que “los cerebros sanos y mayores a menudo son tan buenos o mejores que los cerebros jóvenes en una amplia variedad de tareas”. Es más, los relatos bíblicos de personas como Deborah, Caleb, Elizabeth y Moisés indican que Dios usa individuos de todas las edades para cumplir su propósito.

### *Actividad*

En parejas o grupos pequeños comparta sus respuestas a las siguientes preguntas. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo, y asigne una persona para escribir las respuestas.

- ¿Qué está haciendo ahora para estimular su bienestar intelectual?
- ¿Qué barreras, si las hay, ha encontrado cuando se trata de mantener el bienestar intelectual? (Por ejemplo: limitaciones de tiempo, percepciones erróneas de los demás hacia usted, dudas personales, etc.)
- Acción: ¿Qué actividad para mantener o mejorar su bienestar intelectual continuará o se comprometerá a comenzar esta semana? (Escríbalo en la tarjeta provista y entréguela a la persona asignada).

## ORACION: 10 minutos

---

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder cerrará con una breve oración.

## Aspecto Físico

---

“No dejamos de jugar porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de jugar.”

—George Bernard Shaw

### Materiales necesarios

- Lápices y / o bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Copias de un laberinto (se pueden encontrar en Internet)
- Materiales para colorear (marcadores, lápices de colores y / o crayones)
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

## ENCUENTRO — 20 minutos

---

### Rompehielos

El rompehielos de esta sesión es un juego de Simón dice. El líder del grupo llamará a los diferentes participantes para dirigir el juego. Instrucciones: **Simón dice** es un juego para jugar con tres o más personas (a menudo, niños). Uno de los participantes es el llamado «Simón», es decir, el que dirige la acción. Los otros deben hacer lo que Simón dice. La clave está en la frase “*Simón dice*”. Si Simón dice “*Simón dice salta*”, los jugadores deben saltar o quedan eliminados. Si Simón dice simplemente “*salta*”, no deben saltar o quedarán eliminados igualmente. En general, es el espíritu del mandato lo que importa, no las acciones; si Simón dice “*Simón dice que toques la punta del pie*”, el jugador debe demostrar solamente que está intentando tocar sus dedos del pie. Lo que se pone en juego es la capacidad de distinguir entre las peticiones válidas e inválidas, más que demostrar la capacidad física de hacerlo. Es tarea de Simón intentar conseguir que cada uno quede fuera lo más rápidamente posible, y es trabajo de cada uno permanecer ‘dentro’ tanto tiempo como sea posible. El último de los jugadores que logra mantenerse gana (aunque el juego no se juega siempre hasta el final).

### Actividad

En parejas o grupos pequeños, comparta su respuesta a dos de las siguientes preguntas:

- Describa sus juegos favoritos y los que menos le agradaba jugar cuando era un niño.
- Describa uno de sus pasajes bíblicos favoritos que usa imágenes del cuerpo físico.
- ¿Cuál es la actividad física que más disfrutó cuando era más joven? ¿Por qué fue agradable esta actividad?

## PALABRA — 40 minutos

---

La actividad física regular es un ingrediente clave para mantener la salud y el bienestar, independientemente de la edad. El cuerpo naturalmente atraviesa cambios como parte del proceso de envejecimiento, pero la actividad física regular puede prevenir muchos de estos problemas. Comprometerse con actividades que beneficien su cuerpo honra a Dios y le permiten participar en más actividades de discipulado. A menudo, el impacto del proceso de envejecimiento en nuestro cuerpo y mente puede provocar emociones negativas que pueden hacer que olvidemos que estamos hechos maravillosamente a la imagen del Dios Altísimo.

### Actividad

#### Lea individualmente y subraye lo que más le llama la atención:

Escuche como se lee el siguiente pasaje de 1 Corintios 6. Luego, resuelva el laberinto en el folleto provisto. Mientras trabaja a través del patrón, escuche lo que Dios le revela. Siéntase

libre y escriba reflexiones sobre su experiencia. Respóndale a Dios a través de una oración individual.

<sup>19</sup> ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; <sup>20</sup> fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios. **(1 Corintios 6: 19-20, NVI)**

<sup>13</sup> Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre. <sup>14</sup> ¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien! <sup>15</sup> Mis huesos no te fueron desconocidos cuando en lo más recóndito era yo formado, cuando en lo más profundo de la tierra era yo entretejido. <sup>16</sup> Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos. <sup>17</sup> ¡Cuán preciosos, oh Dios, me son tus pensamientos! ¡Cuán inmensa es la suma de ellos! <sup>18</sup> Si me propusiera contarlos, sumarían más que los granos de arena. Y, si terminara de hacerlo, aún estaría a tu lado. **(Salmo 139: 13-18, NVI)**

Escuche mientras el pasaje del Salmo 139 se lee en voz alta. A medida que se lee el pasaje por segunda vez, use los materiales provistos para dibujar lo que escucha, lo que ve y lo que percibe. Siéntase libre de escribir una reflexión de sus experiencias. Respóndale a Dios a través de una oración individual. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo.

## RESPUESTA — 20 minutos

---

Mantenerse en forma es un elemento muy importante para una tener buena salud física y prolongar la vida. Incluso aquellos que no inician las prácticas físicas regulares sino hasta los 80 y 90 años pueden alterar su futuro. El cuerpo humano es realmente formidable y maravilloso. En su libro *Outliers*, Malcolm Gladwell afirma que se necesitan aproximadamente diez mil horas de práctica para lograr el dominio en un campo. Ese concepto puede aplicarse tanto al ejercicio físico como a otros hábitos. La práctica no necesariamente nos lleva a la perfección, ¡pero sí marca la diferencia!

### *Actividad*

En parejas o grupos pequeños comparta sus respuestas a las siguientes preguntas. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo, y asigne una persona para escribir las respuestas.

- ¿En qué prácticas participa actualmente para mejorar su bienestar físico?
- ¿Qué temores o preocupaciones surgieron durante esta sesión? Siéntase libre de compartir sus reflexiones de esta actividad.
- Punto de acción: ¿Qué actividad para mantener o mejorar su salud física continuará o se comprometerá a comenzar esta semana? Puede ser actividad física, dormir bien, ajustar su dieta o programar un chequeo con su dentista o proveedor médico primario. (Escríbalo en la tarjeta provista y entréguela a la persona asignada).

## ORACION: 10 minutos

---

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder orará por las tarjetas entregadas y cerrará con una breve oración.

## Servicio

---

“A medida que envejece, descubrirá que tiene dos manos, una para ayudarse a sí mismo y la otra para ayudar a los demás.”

—Audrey Hepburn

### Materiales necesarios

- Lápices y / o bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Mini rompecabezas
- Otros materiales dependerán del proyecto de servicio que haya seleccionado
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

## ENCUENTRO — 20 minutos

---

### Rompehielos

En parejas o en grupos pequeños, complete el rompecabezas proporcionado por el líder. Discuta brevemente esta actividad en grupo.

### Actividad

En parejas o grupos pequeños, comparta su respuesta a dos de las siguientes preguntas:

- Considere el momento en que estuvo en necesidad y el momento en que pudo ayudar a alguien que lo necesitaba. ¿Cuál situación fue la más difícil y por qué?
- ¿Es posible tener motivos negativos para servir a los demás? Explique su respuesta.
- Si se satisficieran todas sus necesidades financieras, ¿qué haría durante 40 horas a la semana?

## PALABRA — 40 minutos

---

Para los cristianos, servir a los demás no es una opción, es una forma de vida. No podemos afirmar ser seguidores de Jesús si no servimos a los demás. Las únicas opciones que tenemos al respecto son dónde, quién y cuánto tiempo invertimos en servir. En Filipenses 2: 1-4, Pablo anima a los creyentes a poner las necesidades de los demás por encima de las propias. Dios ama al dador alegre, al que da alegremente su tiempo, talento o don como una forma de demostrar su amor por Dios.

### Actividad

Juntos, en grupo, lean Filipenses 2: 1-4 en voz alta. Luego, el líder proporcionará instrucciones para esta actividad, que es un proyecto de servicio. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo.

<sup>1</sup>Por tanto, si sienten algún estímulo en su unión con Cristo, algún consuelo en su amor, algún compañerismo en el Espíritu, algún afecto entrañable, <sup>2</sup>lléntenme de alegría teniendo un mismo parecer, un mismo amor, unidos en alma y pensamiento. <sup>3</sup>No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. <sup>4</sup>Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás. **Filipenses 2:1-4**

## RESPUESTA — 20 minutos

---

En un estudio reciente, dos tercios de las personas jubiladas encuestadas señalaron que la jubilación es el mejor momento de la vida para dar / devolver su tiempo, talento y dones. Aquellos que se ofrecieron como voluntarios o dieron algo a otros, expresaron un sentido de propósito más fuerte que aquellos que no lo hicieron. Otro estudio sobre adultos mayores indicó que el 70 por ciento de los encuestados dijo que era importante dejar un mundo mejor. Hay muchas maneras de usar nuestro tiempo, talentos y dones para glorificar a Dios.

Muchas personas están familiarizadas con la compasión y las actividades de servicio relacionadas con la misericordia, como por ejemplo ayudar a llenar sobres para una organización local sin fines de lucro, tejer mantas para bebés en el hospital local o contribuir con dinero para una causa digna. Es posible que desee desafiarse a sí mismo como voluntario fuera de su zona de confort buscando oportunidades de servicio relacionadas con la justicia, por ejemplo participando en actividades de promoción y educación sobre temas de injusticia social. Hay una creciente necesidad de personas que se ofrecen como voluntarios en los ministerios carcelarios, en las campañas de envío de cartas de diferentes organizaciones que promueven desarraigar el hambre, la tutoría y la mentoría para estudiantes en riesgo, etc. Tanto si el servir es algo nuevo para usted, o si ya es un voluntario experimentado, hay sitio para todos. Cuando se vaya de este mundo, ¿cómo habrá contribuido para convertirlo en un mundo mejor?

### *Actividad*

En parejas o grupos pequeños comparta sus respuestas a las siguientes preguntas. Cierre esta actividad compartiendo sus comentarios con todo el grupo, y asigne una persona para escribir las respuestas.

- Las personas tienen varias razones por las cuales hacen o no hacen voluntariado y / o donan a causas benéficas. ¿En qué forma le ha cambiado esta sesión sus opiniones sobre este tema?
- Acción: esta semana, ¿cómo usará su tiempo, talentos o dones para ayudar a alguien que lo necesita? (Escríbalo en la tarjeta provista y entréguela a la persona asignada).

## ORACION: 10 minutos

---

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder cerrará con una breve oración.

## Sesión de cierre (Sesión opcional)

“El envejecimiento no es la juventud perdida sino una nueva etapa de oportunidades y fortaleza.”

—Betty Friedan

### Materiales necesarios

- Tablero y marcadores para la sesión de lluvia de ideas
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música (opcional)

¡Felicidades por completar el estudio en grupos pequeños de Crescendo: Un ascenso a la vida plena! Al igual que la “jubilación” es el comienzo de una nueva temporada, esperamos que el final de este estudio sea sólo un comienzo para usted. Esta sesión final es intencionalmente menos estructurada y diseñada para mantener la conversación y para animarlo a que se mantenga involucrado, ya sea como individuo, en un grupo pequeño o en una congregación.

Cada sesión se centró en un elemento del marco ESPECIAS, brindándole la oportunidad de reflexionar sobre ellos, tanto a nivel individual, como en grupo. Cada sesión incluía un paso de acción; esperamos que estos pasos de acción le hayan ayudado a considerar cómo participar de manera más profunda en cada área.

### Actividad # 1

Revise sus reflexiones de las sesiones uno a seis. Escriba algunas ideas sobre cómo le gustaría seguir creciendo en cada área de ESPECIAS.

### Actividad # 2

En última instancia, el objetivo ideal para un ministerio de **ESPECIAS** es ofrecer algún tipo de experiencia en cada área espiritual, emocional, de comunidad, intelectual, aspecto físico y de servicio, mientras se mantiene un equilibrio general. A continuación se muestran algunos ejemplos específicos para poner en práctica. En parejas o grupos pequeños repasar esta lista. Analice si hay actividades que podrían ser efectivas en su contexto y comparta cualquier idea que desee agregar a la lista. Luego, discuta las ideas con todo el grupo; asegúrese de que alguien toma nota. Por último, como grupo, decida una actividad para cada área de ESPECIAS en la que todos ayudarán a implementar en su iglesia.

### ESPIRITUAL

- Implementar la iniciativa BLESS.
- Participar en el estudio bíblico organizado.
- Brindar oportunidades para aprender disciplinas espirituales (oración, meditación, llevar un diario, etc.).
- Organizar círculos de discipulado a corto plazo.

### EMOCIONAL

- Usar el boletín de su iglesia (o anuncios / boletín informativo) para compartir consejos útiles para mantener la salud emocional.
- Desarrollar un ministerio de Consejería y ayuda.
- Proporcionar información sobre cómo los miembros de la iglesia pueden acceder a los servicios de los directores o consejeros espirituales locales.
- Crear grupos pequeños a corto plazo basados en temas como el manejo de las transiciones, la adaptación a nuevas realidades físicas, el desarrollo de un matrimonio en la tercera edad o la aceptación de la soltería (o el hecho de volver a ser soltero después del divorcio o la muerte del cónyuge).

## **COMUNIDAD**

- Crear un espacio en el cual los miembros de la iglesia puedan desarrollar relaciones intergeneracionales.
- Brindar oportunidades para desarrollar relaciones interculturales (es decir, participar en experiencias ECC Sankofa o viaje al Mosaico), y adquirir destreza intercultural (es decir, realizar el Inventario de Desarrollo Intercultural).
- Hacer espacio para que las personas cultiven nuevas relaciones sin temor.
- Brindar oportunidades para construir comunidades “a corto plazo” con un enfoque en temas de interés común como las decisiones de vivienda, ser proveedor de cuidado o toma de decisiones financieras.

## **INTELECTUAL**

- Organizar grupos / clubes de lectura.
- Ver películas o documentales y organizar una discusión / charla sobre lo visto.
- Planificar viajes educativos.
- Organizar grupos de discusión sobre temas como la fe y la política, la fe y las noticias, etc.

## **ASPECTO FÍSICO**

- Proporcionar educación para la salud.
- Iniciar sesiones de prevención de caídas.
- Crear grupos de ejercicios en la iglesia o en un gimnasio / centro comunitario local.
- Organizar grupos de apoyo en salud.

## **SERVICIO**

- Ministerios dentro de la iglesia y dentro de su radio de acción local.
- Brindar clases / seminarios sobre cómo asesorar o entrenar a otros, o reconstruir o desarrollar nuevas habilidades para actividades de voluntariado.
- Desarrollar proyectos especiales que aprovechen las áreas de dones, conocimiento y experiencia de los miembros de la iglesia.

## **MINISTERIOS MAS ALLA DE LA IGLESIA**

- Proporcionar oportunidades educativas para ampliar la comprensión de temas de justicia como la pobreza, el encarcelamiento masivo y la opresión.
- Asociarse con agencias locales dedicadas a la defensa de personas mayores en áreas como vivienda, servicios de atención domiciliaria, servicios médicos o asistencia legal.

En parejas o grupos pequeños, oren unos por otros. El líder cerrará con una breve oración.

## Apéndice 1

### GUÍA DE RECURSOS PARA LÍDERES / FACILITADORES

---

Si bien las instrucciones para las actividades se proporcionan en cada sesión, puede leerlas en voz alta y proporcionar cualquier información aclaratoria. También lo animamos a que se ajuste según las necesidades de su contexto. Tenga en cuenta las capacidades y necesidades físicas y cognitivas de los participantes a medida que realiza las actividades y realice los ajustes necesarios. Antes de la llegada de los participantes, asegúrese que el espacio para reuniones se haya configurado de manera que se adapte a todas las actividades. Si es posible, ponga música suave a medida que los participantes entran.

#### COMPARTIR (aproximadamente 20 minutos)

---

En caso de ser apropiado, puede incluir un tiempo de descanso para refrescos durante el momento de Reunión. Antes de comenzar la actividad del rompehielos, puede comenzar con un tiempo de oración y así fomentar el compañerismo y el sentido de comunidad. Puede también proporcionar rótulos con su nombre cada semana. Puede ser útil tomarse un tiempo al principio de cada sesión para revisar brevemente los elementos de ESPECIAS; Esto asegurará que los participantes estén orientados y comprendan el tema de cada sesión. Además, tenga en cuenta que se intentó proporcionar actividades que incorporan diferentes estilos de aprendizaje—visual, auditivo y táctil. Esto significa que los participantes pueden encontrar algunas actividades más desafiantes que otras. Anímelos a que estén abiertos al Espíritu y se comprometan a hacer a todas las actividades.

#### PALABRA (aproximadamente 40 minutos)

Puede leer en voz alta la introducción en esta sección, o puede invitar a diferentes participantes a que lo lean en voz alta durante cada sesión. Considere utilizar una variedad de métodos para leer las Escrituras: 1) el líder lee los pasajes, 2) el líder pide voluntarios o 3) el líder puede usar una versión en audio del pasaje, como la que está disponible a través de la aplicación de la Biblia YouVersion. Puede elegir música suave en algunas ocasiones..

#### RESPUESTA (aproximadamente 20 minutos)

---

Usted puede leer en voz alta la introducción en esta sección, o puede elegir que diferentes participantes lo lean en voz alta durante cada sesión. Puede utilizar música suave en algunas ocasiones.

#### ORACION (aproximadamente 10 minutos)

---

Antes de la oración final, puede dar tiempo para peticiones de oración y acción de gracias y así fomentar el compañerismo. Además es buena idea orar por los pasos de acción presentados por los participantes.

**Reflexiones en las actividades:** Durante el compartir con todo el grupo, deles instrucciones. Considere hacer preguntas como:

- ¿Qué sintió durante esta actividad?
- ¿Qué escuchó durante esta actividad?
- ¿Qué parte de esta actividad fue difícil para usted? ¿Por qué?

- Qué disfrutó de esta actividad? ¿Por qué?
- Si esta era una actividad nueva para usted, ¿es algo que podría hacer nuevo? ¿Por qué o por qué no?

**Tiempo sugerido:** La duración de una sesión es de 90 minutos. Seguramente tendrá que ajustar el tiempo de los temas de cada sesión, según el contexto, el tamaño de la clase, etc. No dude en realizar los ajustes que sean más efectivos y beneficiosos para su grupo.

**Contenido audio / visual:** Asegúrese de tener los equipos electrónicos adecuados, incluyendo los altavoces/parlantes, música o versiones en audio de versículos de la Biblia. Revise cuidadosamente la lista de materiales sugeridos con anticipación, para asegurarse de estar preparado para cada sesión.

**Contenido digital:** asegúrese de visitar el sitio web de Crescendo con regularidad, ya que se actualizará con recursos digitales útiles, como videos y diapositivas descargables.

## MATERIALES SUGERIDOS

### Sesión 1

- Lápices y bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Folleto de BLESS (opcional)
- Folleto de disciplinas espirituales (opcional)
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

### Sesión 2

- Lápices y bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Materiales para colorear (marcadores, lápices de colores y / o crayones)
- Folletos de emojis en blanco y negro (las imágenes descargables se pueden encontrar en línea)
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

**Nota:** Puede distribuir páginas para colorear para que las personas las completen en su casa a su gusto (las páginas descargables se pueden encontrar en línea).

### Sesión 3

- Lápices y bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Papel para actividades (aproximadamente 4" x 6")
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

### Sesión 4

- Lápices y bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Materiales para colorear (marcadores, lápices de colores y / o crayones)
- Folletos de actividades de "juegos mentales" como laberintos y juegos de palabras (las hojas de actividades descargables se pueden encontrar en línea)
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música.

### Sesión 5

- Lápices y bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Copias de un laberinto de dedos (se pueden encontrar en Internet)
- Materiales para colorear (marcadores, lápices de colores y / o crayones)

- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

**Nota:** La idea para el rompehielos de esta sesión es dedicar tiempo a una actividad física lúdica que sea accesible a todos los niveles de habilidad física. Por favor, tenga en cuenta las habilidades físicas de su grupo y recuérdelos a los líderes del juego que propongan tareas que todos los miembros del grupo puedan hacer.

### **Sesión 6**

- Lápices y bolígrafos
- Tarjetas en blanco de 3" x 5"
- Mini rompecabezas
- Otros materiales dependerán del proyecto de servicio que haya seleccionado
- Elija un dispositivo electrónico para escuchar música

### **Instrucciones de actividades de rompecabezas**

Distribuya un rompecabezas por pareja o grupo pequeño, dependiendo del número de participantes. Retire una pieza de cada rompecabezas e inclúyala con un rompecabezas diferente. Las parejas / grupos se darán cuenta rápidamente que les falta una pieza. Cuando vea que esto sucede, pídeles que se comuniquen con las otras parejas / grupos para obtener ayuda. El objetivo es proporcionar una demostración de cómo podemos tener algo que pueda ayudar a otros.

**Nota:** si está trabajando con un presupuesto limitado, puede crear sus propios rompecabezas pegando una imagen a un pedazo de cartulina de 8 ½ x 11" y cortándola en piezas de rompecabezas. Si compra rompecabezas, considere donarlos a la iglesia u otra organización después que haya completado la actividad. ¡O guárdalos para el siguiente grupo de participantes de Crescendo!

### **Proyecto de servicio**

Debido a que el tiempo es limitado, se recomienda que su proyecto de servicio sea algo que pueda completarse en el espacio donde su grupo se reúne regularmente. Puede elegir hacer un proyecto directamente relacionado con su congregación local, una organización comunitaria o una causa de ECC como Covenant World Relief (CWR), CHIC, Covenant Kids Congo (CKC) o Triennial.

Si el proyecto de servicio requiere alguna preparación para los participantes (por ejemplo, vestirse de manera diferente, viajar a un lugar diferente, sentarse o estar de pie por más tiempo de lo habitual, etc.), asegúrese de proporcionar suficiente tiempo.

Finalmente, para ayudar a los participantes a pensar en futuras oportunidades de servicio individual, puede hacer una "lista inicial" de oportunidades existentes en su iglesia, así como de las organizaciones comunitarias locales.

### **Cierre (Sesión opcional)**

Tablero y marcadores para la sesión de lluvia de ideas  
Elija un dispositivo electrónico para escuchar música (opcional)

**Nota:** Si decide usar este tiempo como una celebración final, puede proporcionar refrescos y certificados de culminación del estudio.

## Apéndice 2

---

### INICIATIVA DE EVANGELISMO PERSONAL BLESS

Piense en dos o tres personas que aún no conocen a Jesús o que no se han comprometido a tener una relación con Dios. Ore por cada uno de ellos; Luego, en oración, piense cómo puede bendecirles. Pídale a Dios que le muestre formas específicas de involucrarlos usando esta guía:

- B** – Empiece con la oración.
- L** – Escuche atentamente; escuche la dirección de Dios y comprométase a escuchar a cada persona cuando esté con ellos.
- E** – Comparta el pan; tal vez se encuentre con alguien para tomar un café, o para cenar en su casa, etc.
- S** – Sirva con amor; sirvalos según usted discierne sus deseos y necesidades.
- S** – Cuente su historia; La historia es importante, así que comparta la historia de cómo Jesús está transformando su vida y el mundo.

<https://covchurch.org/espanol/discipulos/evangelizacion/bendicion/>

## Apéndice 3

---

### DISCIPLINAS ESPIRITUALES

Si su grupo necesita una explicación más detallada de las disciplinas espirituales, siéntase libre de crear su propio folleto o diapositiva usando este resumen de El Espíritu de las Disciplinas de Dallas Willard.

<http://www.pastoreandotualma.com/2012/07/31/lista-de-disciplinas-espirituales>  
[/http://www.soulshpherdng.org/2012/07/spiritual-disciplines-list/](http://www.soulshpherdng.org/2012/07/spiritual-disciplines-list/)

## Apéndice 4

---

### LECTIO DIVINA (Orar la Palabra o Santa Lectura)

La Lectio Divina es una disciplina espiritual en la que un individuo o grupo se dedica a escuchar atentamente la Palabra de Dios y luego comparte una respuesta. Guíe a su grupo con la siguiente guía.

#### I. **Lectio — leer la Palabra de Dios**

¿Qué nos transmite o nos dice el Señor a través de su Palabra?

- A. Una persona lee en voz alta (dos veces)\* el pasaje de la Escritura, mientras que otros están atentos a un segmento que es especialmente significativo para ellos. La persona que lee, lee lenta y claramente con pausas.
- B. Silencio por 1-2 minutos. Cada persona escucha y repite en silencio una palabra o frase que les llama la atención.
- C. Compartir en voz alta (una palabra o frase que le ha llegado a cada uno):  
Simplemente repita la palabra / frase que le habló, sin necesidad de dar detalles.  
Puede anotar la palabra o frase en un diario para su posterior reflexión.

#### II. **Meditatio — Reflexionando sobre la Palabra de Dios**

¿Cómo me habla Dios a través de su Palabra?

- A. **Segunda lectura** del mismo pasaje por otra persona.
- B. **Silencio** por 2-3 minutos. Reflexione “¿Cuál es el mensaje de esta lectura que habla a mi vida hoy?”
- C. **Compartir en voz alta:** Comparta brevemente lo que la lectura significa para usted. Usar descripciones, como por ejemplo qué oigo, veo, siento, o me sorprende.

#### III. **Oratio — respondiendo a Dios**

¿Que me invita a hacer Dios a través de su Palabra?

- A. **Tercera lectura** por otra persona más.
- B. **Silencio** por 2-3 minutos. Reflexione sobre “¿Cómo me llama Dios a responder?”
- C. **Compartir en voz alta:** Ore brevemente de manera espontánea, expresando su respuesta al llamado de Dios.

#### IV. **Contemplatio — Descansando en Dios**

Estando con Dios y su Palabra

- A. **Cuarta lectura** por otra persona.
- B. **Descansa en la Palabra**, en silencio por 2-3 minutos.
- C. **Concluya** con una oración.

*\*Nota: Recuerde hacer ajustes de acuerdo con el contexto y al tamaño de su grupo. Otras opciones para leer las Escrituras son: el líder puede leer los pasajes, o el líder puede usar una versión en audio del pasaje, como la que está disponible a través de la aplicación de la Biblia YouVersion.*

## Apéndice 5

---

### CUATRO ETAPAS DE LA COMUNIDAD DE M. SCOTT PECK.

Si no está familiarizado con las cuatro etapas de la comunidad de Peck, puede consultar *El Tambor Diferente: Comunidad de decisiones y la Paz* o visitar su sitio web. Una búsqueda en Internet ayudara a encontrar material <http://aprendizajenaccion.pbworks.com/w/page/13493260/comunidad#LaideadeComunidad>. o también, [http://atlc.org/members/resources/four\\_stages\\_community.html](http://atlc.org/members/resources/four_stages_community.html)

## Apéndice 6

---

### EL SILENCIO CENTRADO EN DIOS:

#### Oración contemplativa

#### Escrituras

Éxodo 14:14; Salmo 46: 10-11; Salmo 131; Proverbios 8: 34-36; Isaías 55: 1-3; Juan 3: 29-30; Juan 15: 4; Mateo 26: 40-41

#### DEFINICIÓN

La oración es un regalo de la presencia y amor de Dios; es también un regalo de mi amor a Dios. Es un regalo para otros de la presencia de Dios en mí.

Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí. **(Juan 15: 4)**

#### Citas seleccionadas

La oración centra de (oración contemplativa) es para aquellos que desean más, infinitamente más. Es para aquellos que se atreven a creer que están hechos para tener intimidad con Dios y portadores de su vida y amor en este mundo. Es para aquellos que realmente se aman a sí mismos, se aman lo suficiente como para poner primero lo que es primero: dar a Dios darse a sí mismos en Dios, para que puedan dar a otros tiempo de calidad amable y creativamente.

—*Basil Pennington*

La oración contemplativa no es una forma de estar ocupado con Dios en lugar de estar con otros, es más bien es una actitud en la que reconocemos la máxima preeminencia de Dios y sentimos pequeños en Su presencia. ES estar frente a Dios sin nada que mostrar, probar o demostrar, o discutir, permitiéndole que entre en nuestro vacío. En esta oración, Dios puede mostrarnos todo su amor. Cuando estamos vacíos, libres y abiertos, podemos estar con Él, mirarlo, escucharlo y poco a poco darnos cuenta que Él es un Padre amoroso que nos ama con un profundo afecto íntimo. Es conocer a Dios con el corazón, en lugar de hacerlo con la cabeza ...

En silencio, dejamos atrás nuestras actividades, preocupaciones, planes, proyectos, opiniones y convicciones, y entramos en la presencia de nuestro amado Dios, desnudos, vulnerables, abiertos y receptivos. Nos libramos de fuerzas e influencias externas, miedos internos y distracciones ...

Lo primero que a menudo descubrimos en silencio es nuestra inquietud, nuestra motivación y compulsión, nuestra necesidad de actuar con rapidez, de tener un impacto y tener influencia, y a menudo nos resulta difícil resistir la tentación de regresar lo más rápido posible al mundo de lo importante. Pero cuando perseveramos con la ayuda de una suave disciplina, poco a poco llegamos a escuchar la pequeña voz y a sentir la suave brisa del Espíritu

—*Henri Nouwen*

## INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA ORACIÓN CONTEMPLATIVA

1. Comience con una breve oración, tómese un tiempo para concentrarse y luego pídale al Señor que le hable al interior de su ser.
2. Exprese su amor al Señor con una palabra o frase de adoración, un nombre para el Señor o un término de amor de Dios.
3. Cuando lleguen otros pensamientos y distracciones, regrese a su palabra o frase de adoración.
4. Al final de su silencio, haga una oración completa como el Padre Nuestro.

*Pautas basadas en la escritura de Basil Pennington en oración Centrante.*

**Para obtener más información sobre cómo liderar un grupo a través de la oración centrante, considere este recurso en línea:**

<https://www.contemplativeoutreach.org/sites/default/files/private/cp-spanish.pdf>