



# SELAH

## RECURSOS PARA LA JUVENTUD

### Querido/a Líder Juvenil,

Como saben, los jóvenes se enfrentan a enormes desafíos. Desde la intimidación hasta la imagen corporal, las luchas en la escuela, la discriminación de todas las formas, las tensiones emocionales de la ansiedad y la presión sexual. Estos desafíos se ven agravados por el acceso en línea y el impacto de la pandemia, así como el intento de encontrar una cura para un mundo herido.

En La Iglesia Metodista Unida, las congregaciones a través de la denominación se están centrando en “Selah.” Vemos esta palabra en el libro de los Salmos, como indicación para tomar una pausa. Durante esta temporada, ¿cómo trabajará usted con los jóvenes a los que sirve para ayudarles a tomar una pausa, a pensar y a reflexionar?

Esta guía incluye recursos para que los jóvenes exploren quiénes son y de quiénes son. Oramos para que estas ideas ayuden a los jóvenes a comprender profundamente que han sido creados y creadas maravillosamente.

El esquema puede ser adaptado a su contexto y puesto en el orden que funcione mejor. Involucrar a los estudiantes y a sus familias en la planificación puede aumentar el significado y la profundidad de su experiencia.

Mientras usted y su juventud practican Selah, oramos para que experimenten una sensación de paz y gratitud mientras toman una pausa, piensan y reflexionan juntos.

---

# SELAH

RECURSOS  
PARA LA  
JUVENTUD



## LISTA DE CANCIONES DE ADORACIÓN



Nicole C. Mullen – “One Touch”  
<https://youtu.be/rdv1PygASck>



Building 429 – “Impossible”  
<https://youtu.be/zegqjuz4Cro>



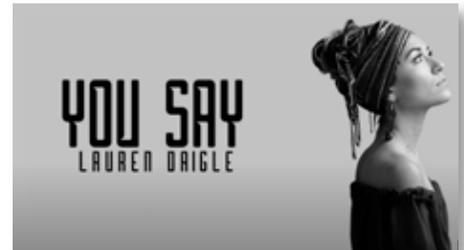
The Afters – “Life Is Beautiful”  
<https://youtu.be/bxILAdXypCY>



Casting Crowns – “Who Am I”  
<https://youtu.be/3rT8Re1EIQc>



Elevation Worship – “Nothing Is Wasted | Live”  
<https://youtu.be/OrgmjZU1ivl>



Lauren Daigle – “You Say”  
<https://youtu.be/oZvKJI1kK8g>



Hezekiah Walker – “I Need You to Survive”  
[https://youtu.be/uMcJL\\_UDAw](https://youtu.be/uMcJL_UDAw)



Kirk Franklin – “Wynter’s Promise”  
<https://www.youtube.com/watch?v=rISbMW12Nak>



Kirk Franklin – “Strong God”  
[https://www.youtube.com/watch?v=DnI9ZvrM\\_yQ](https://www.youtube.com/watch?v=DnI9ZvrM_yQ)



Tasha Cobbs Leonard – “You Know My Name” ft. Jimi Cravity  
<https://www.youtube.com/watch?v=t7owFiihXgg>



Hillsong Worship – “You Are My Strength”  
<https://youtu.be/eeez01meFA>



Elevation Worship – “Do it Again”  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZO-BIPb-6PTc>



## ORACIÓN DE APERTURA

Dé la bienvenida a los estudiantes como de costumbre. Introduzca el concepto de Selah con una lectura bíblica del Salmo 46. Diga: “Vamos a leer el Salmo 46 juntos. Notarán la palabra, “Selah” que es un recordatorio para hacer una pausa en la lectura. Hoy, consideraremos los beneficios de tomar una pausa para reflexionar y dar gracias por lo que Dios nos hizo ser.

**LÍDER:** Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones.  
Por eso no temeremos, aunque la tierra tiemble,  
aunque los montes se derrumben el corazón del mar,

**ESTUDIANTES:** aunque sus aguas rujan y echen espuma,  
y se estremezcan los montes por su braveza. Selah

**LÍDER:** Hay un río cuyas corrientes alegran la ciudad de Dios;  
el santuario, morada del Altísimo.  
Dios está en medio de ella; no será movida.  
Dios la ayudará al clarear la mañana.  
Las naciones se conmocionan, se tambalean los reinos.  
Él emite su voz, y se derrite la tierra

**ESTUDIANTES:** El Señor de los ejércitos está con nosotros;  
nuestro refugio es el Dios de Jacob. Selah

**LÍDER:** Vengan y vean los hechos del SEÑOR, quien ha causado desolaciones en la tierra.  
Hasta los confines de la tierra hace cesar las guerras; quiebra el arco, rompe la  
lanza y quema los carros en el fuego.  
“Estén quietos y reconozcan que yo soy Dios.  
Exaltado he de ser entre las naciones; exaltado seré en la tierra”.

**ESTUDIANTES:** El Señor de los ejércitos está con nosotros;  
nuestro refugio es el Dios de Jacob. Selah

---



## MEDITACIÓN DE APERTURA

Invite a los estudiantes a trabajar en parejas, a sentarse espalda contra espalda y a cerrar los ojos.

Indíqueles que inspiren y exhalen profundamente, prestando atención a la sensación de la respiración de la otra persona.

Una vez que hayan tomado unas 10 respiraciones profundas, pídale que respiren profundamente y visualicen una palabra que describa positivamente a la otra persona. Mientras exhalan, pídale que visualicen a la persona que recibe la palabra. Hagan esto tres veces.

Toque una campana o timbre y pídale que abran los ojos y miren a su pareja.

Pídele que se turnen, miren los ojos de la otra persona y compartan la palabra que eligieron.

**Anime a los estudiantes a terminar la meditación con pensamientos positivos y auto-afirmaciones.**





## ACTIVIDAD DE GRUPO: Oración encarnada

Pídale a los estudiantes que se pongan de pie en un círculo (teniendo en cuenta las habilidades de su grupo).

### Diga:

Extiendan los brazos sobre su cabeza. Permitan que esas palabras que acaban de escuchar acerca de ustedes, caigan sobre sus vidas de parte de Dios. A medida que cada palabra desciende, sáquenla del aire y manténganla cerca de su corazón.

A medida que recorremos el círculo, cada persona agradecerá una parte de su cuerpo y agradecerá una cosa que le ayude a hacer. Todos pondremos nuestras manos sobre esa parte de nuestro cuerpo como se llama.

Por ejemplo, (poniendo las manos sobre el estómago): “Gracias, Dios, por mi estómago que procesa los alimentos nutritivos que como.”

Y (agáchese para poner las manos sobre los pies): “Gracias, Dios, por mis pies que me permiten correr”.

Una vez que todos alrededor del círculo hayan compartido algo por lo que estén agradecidos, pídale a los estudiantes que repitan después de usted:

Gracias, Dios,  
Por este cuerpo  
Que es un templo  
Para lo que has creado.  
Ayúdame a honrarlo  
y a cuidarlo.  
Amén.





## LECTURA: Salmo 139:1-6, 13-18

### MENSAJE: Maravillosamente hecho

Seguramente habrán oído hablar de un programa infantil llamado “La vecindad del Sr. Rogers”. Al final de cada espectáculo, el Sr. Rogers siempre decía,

Haces que cada día sea especial sólo siendo tú mismo.

Sólo hay una persona exactamente como tú en todo el mundo.

Y esa eres tú mismo.

Amigos y amigas, no sé si les he dicho recientemente lo asombrosos que son cada uno de ustedes. Han experimentado tanto dolor en el último año. Pero aquí están. Son sobrevivientes.

Y en el tiempo que les he conocido, otros han compartido conmigo que son una luz brillante en la iglesia. En un mundo lleno de oscuridad, estoy tan agradecido/a por ti, que como dijo el salmista, “están maravillosamente hechos y hechas”.

La lectura que acabamos de escuchar nos enseña que aparte de que Dios nos conoce, sabe lo que hacemos y cómo lo hacemos, también nos creó a cada uno de nosotros muy intencionadamente.

Estás intrincadamente tejido; cada detalle de tu ser fue estratégicamente reunido.

El hecho de que estés maravillosamente hecho se refleja en la gracia que has mostrado, incluso cuando has experimentado la pérdida y la tristeza en tu vida. Se muestra en tu voz por la justicia que es fuerte y clara y digna de profundo respeto.

¿Qué haces con esa maravillosa singularidad?  
Al comenzar tu vida adulta, ¿cómo honras el valor sagrado de lo que eres y de quién eres?

El salmo nos recuerda que cada uno de nosotros le importa a Dios. A veces, podrías dudar de Dios o de ti mismo. Puede que te preguntes si tienes un propósito o si eres especial.

Tengan la seguridad de que Dios nunca duda de ustedes. Cada uno de ustedes es capaz de hacer cosas grandes. Y pueden elegir si vivirán y cómo vivirán en esa grandeza.

Gracias a Dios, estás maravillosamente hecho y hecha, incluso con tus defectos e imperfecciones. Cuando no estés seguro o segura de lo correcto o cuando te arrepientas de ciertas cosas en tu vida, recuerda que vales mucho más de tus peores acciones.

Dios te ama tanto, y no hay nada que puedas hacer al respecto.

Amigos y amigas, voltéense hacia la gente que les rodea y díganles:

**“Dios te ama, y no hay nada que puedas hacer al respecto”.**

A medida que superas el espacio confuso entre la niñez y la adultez, Dios está contigo, recordándote que has sido creado a imagen y semejanza del Amor Divino.

Seguirás haciendo cosas aún más maravillosas mientras vives tu mejor vida.

Recuerden que están rodeados de una comunidad que les ama y les aprecia. Cada persona aquí te cubre la espalda en los tiempos buenos y malos.

Porque estás maravillosamente hecho. Porque estás maravillosamente hecha. Dependiendo del tamaño de su grupo, nombre a cada estudiante, seguido de las palabras “estás maravillosamente hecho/a”.



## ORACIÓN DE CLAUSURA

Dios santo, misericordioso y amoroso,

Gracias por estos estudiantes y por las estrellas brillantes que son en la vida de tanta gente. Continúa guiando sus vidas para que honren y respeten al joven adulto o a la joven adulta que has creado a tu imagen.

Gracias por las personas que los rodea y los anima. Recuérdales que hagan una pausa y que escuchen tus afirmaciones de lo maravillosas y maravillosos que son.

Dales fuerza, sabiduría, alegría y perseverancia mientras pasan de la infancia a la edad adulta. Amén.

