INTRODUCCIÓN

AL TEMA

Actividades incluidas

A las montañas levanto mis ojos; ¿de dónde ha de venir mi ayuda? Mi ayuda proviene del SEÑOR, creador del cielo y de la tierra.

Salmo 121:1-2 NVI

En un mundo lleno de distracciones, el tema “¡MIRA HACIA ARRIBA!” anima a los niños y jóvenes a levantar los ojos (alejándolos de las cosas que les arrastran hacia abajo o les distraen) y a enfocarse hacia arriba, en Dios y, hacia fuera de ellos, en los demás.

Con tantas distracciones, como las pantallas, redes sociales y presiones de la vida diaria, el Salmo 121 nos recuerda que debemos levantar nuestros ojos y corazones. No estamos hechos para caminar solos por la vida. Al mirar hacia arriba, nos reconectamos con nuestro Creador y con las personas que nos rodean.

Dentro de este tema, exploraremos cuatro subtemas clave que nos ayudan a encontrar conexión y propósito. Cada subtema comienza con un devocional y termina con una actividad. Estos se pueden realizar en casa, en pequeños grupos o durante diferentes actividades con niños y jóvenes.

# Mira hacia arriba, a Dios, en busca de ayuda y perspectiva

El Salmo 121 comienza con la imagen de levantar los ojos. Este acto de “mirar hacia arriba” es tanto físico como espiritual. Representa apartar la mirada de las cosas que acaparan nuestra atención y nos consumen (preocupaciones, distracciones o pantallas) y centrarla en Dios. Él es el Creador, que nos ofrece una perspectiva más elevada.

Anima a los niños y jóvenes a tomarse momentos en su vida cotidiana para hacer una pausa, mirar al cielo y recordar que Dios es más grande que cualquier problema al que pudieran enfrentarse.

## Actividades:

* Da un breve paseo al aire libre y mira hacia arriba, literalmente, al cielo.
* Pasa un rato en silencio y reflexiona sobre cómo el mirar hacia arriba puede ayudarte a volver a centrar tu corazón y tu mente en Dios.

# Levanta la vista de las distracciones

En el mundo digital de hoy, las pantallas a menudo nos hacen bajar la cabeza. Estamos constantemente mirando nuestros teléfonos o dispositivos. Este tema nos llama a tomar un descanso de estas distracciones para que podamos mirar hacia arriba y estar presentes para con Dios, nosotros mismos y los demás.

Este mensaje desafía a los jóvenes a alejarse de sus teléfonos, de las redes sociales o de los juegos, y a levantar la vista hacia lo que de verdad importa: las relaciones, las conversaciones reales y la belleza del mundo que les rodea.

## Actividades:

* Lanza el reto de estar “sin pantalla” durante un periodo determinado.
* Anima a escribir un diario, hablar cara a cara o pasar tiempo en contacto con la naturaleza.
* Discute qué se siente cuando nos desconectamos de nuestros teléfonos y otros dispositivos, y volvemos a conectarnos con Dios y los demás.

# Levanta la vista para mirarnos unos a otros

Construyendo vínculos y comunidad

Mirar hacia arriba no consiste sólo en conectarse con Dios, sino también en levantar los ojos para vernos los unos a los otros. Al levantar la vista de nuestras distracciones, podemos fijarnos en las personas que nos rodean y construir relaciones significativas. Estamos llamados a apoyarnos y animarnos unos a otros en nuestro camino de fe.

Enfocarnos en lo que ocurre fuera de nosotros mismos ayuda a fomentar comunidades más fuertes y seguras en las que todos se sienten vistos y valorados. Se trata de estar presentes en el momento, prestando atención y siendo intencionales en nuestras interacciones.

## Actividades:

* Organiza una actividad de grupo en la que cada participante se enfoca en “mirar hacia arriba” activamente a los demás, ya sea mediante conversaciones, actos de amabilidad o juegos que requieran trabajo en equipo. Puedes utilizar los juegos del documento “Rompehielos, juegos y actividades”.
* Reflexiona sobre lo que se siente al conectarse con otra persona cuando realmente le prestamos atención.

# Mirar hacia arriba trae esperanza y fe

En momentos de estrés o incertidumbre, a menudo miramos hacia abajo, ya sea literalmente o porque nos centramos en nuestros problemas. Esta parte del tema anima a los jóvenes a levantar la cabeza y confiar en que Dios ofrece esperanza. Cuando le miramos a Él hacia arriba, encontramos fe y fuerza para afrontar lo que sea que nos espere.

## Actividades:

* Compartan testimonios o historias en las que levantar nuestra vista a Dios trajo esperanza en tiempos difíciles.
* Dirigir un debate sobre cómo la fe puede cambiar nuestra perspectiva cuando la vida se siente abrumadora.