3 días después del milagro, ya se estaban quejando

Éxodo 15:22-16:36 · Marah y el maná: confiar día a día

> *«El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy.»*
>
> Mateo 6:11 · versículo de la sesión

OBJETIVO
Que el grupo vea que confiar en Dios no es solo para la crisis grande: Él también se ocupa de tu día normal, y que su alma encuentre en Jesús el verdadero pan que satisface.

DURACIÓN
45–60 min · grupo juvenil o célula

PARA
Jóvenes (adaptable a adolescentes)

MATERIALES
Biblias, esta guía, algo rico para compartir (dulces o snacks para una de las dinámicas)

👛 La historia (cuéntala con tus palabras)

El pueblo acababa de ver algo gigante: el mar se abrió, cruzaron a pie seco y vieron a todo el ejército egipcio hundirse detrás de ellos. Cantaron, bailaron, celebraron a Dios como héroe. Ese es el capítulo 15 de Éxodo, los primeros versículos.

Pero sigue leyendo y, apenas unos versículos después —solo **tres días** de camino—, el ambiente cambió por completo. Llegaron a un lugar llamado **Marah** ("amargo" en hebreo) y el único pozo de agua que había estaba tan asqueroso que ni se podía tomar. ¿Y qué hizo el mismo pueblo que acababa de ver el mar partirse en dos? Se quejó. Fuerte. Como si el milagro de hace tres días nunca hubiera pasado.

Moisés clama a Dios, y Dios le muestra un árbol (o un tipo de madera) que, al echarlo al agua, la endulza. Ahí mismo Dios se presenta con un nombre nuevo para ellos: **"Yo soy Jehová, tu sanador"** (15:26). No es una fórmula mágica ni una promesa de que nunca se van a enfermar: es Dios diciéndoles quién es Él en medio de lo amargo.

Más adelante llegan al desierto de Sin, y ahora el problema es otro: se les acabó la comida. Y de nuevo la queja. Dios responde enviando **maná** del cielo, todas las mañanas, por cuarenta años. Pero con una regla súper particular: cada uno debía juntar **solo lo que necesitaba para ese día**. Nada de acumular. Si alguien intentaba guardar maná extra para el día siguiente (fuera del viernes, que sí podían juntar doble para el sábado), se llenaba de gusanos y apestaba. Dios literalmente diseñó la provisión para que tuvieran que volver a confiar en Él **cada mañana**, un día a la vez.

Siglos después, Jesús toma esta misma historia y se la aplica a sí mismo: "Yo soy el pan de vida... el que viene a mí nunca tendrá hambre" (Juan 6:32-35). Y cuando enseñó a sus discípulos a orar, no les dijo "pídanle a Dios el pan de todo el año", sino: "el pan nuestro de cada día, dánoslo **hoy**" (Mateo 6:11).

El punto: Dios no solo se muestra grande en el milagro del mar Rojo; se muestra fiel en lo amargo y en lo repetitivo del día a día. Confiar en Él no es acumular seguridad para después, es depender de Él hoy, y encontrar en Jesús lo único que realmente llena.

🎲 Dinámicas (elige 1–2)

¿Ya se te olvidó?

8 min

Para abrir, muestra lo rápido que olvidamos un milagro.

Pide que cada uno cuente en 30 segundos una vez clara en que Dios los ayudó o resolvió algo que parecía imposible (una prueba, una pelea, una necesidad de plata, una sanidad). Apenas terminen todos, pregúntales: "¿y en qué andas dudando de Dios **hoy**?" Casi siempre van a notar que el problema de hoy es mucho más chico que lo que acaban de contar, igual que el pueblo en Marah.

La ración de hoy

10 min

Dinámica con snacks que conecta directo con el maná.

Reparte un dulce o una porción pequeña de comida a cada uno, pero avísales de entrada: "esto es para comer ahora, no se puede guardar para después ni cambiar por más". Después de que la coman (o decidan no comerla), pregunta: ¿qué se siente no poder acaparar? ¿En qué se parece —o no— eso a pedirle a Dios "el pan de hoy" en vez de angustiarte por toda la semana de una vez?

Encuesta rápida

6 min

Para aterrizar el tema a lo que realmente les pesa.

Lee en voz alta esta lista y que cada uno levante la mano en la que más le cuesta soltar día a día: las notas, la plata de la semana, la pega o práctica, el pololeo, el futuro después del colegio. Pregunta a uno o dos voluntarios por qué eligieron esa.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

1. En Marah el agua estaba tan amarga que no se podía tomar, y el pueblo se quejó fuerte apenas tres días después del mar Rojo. ¿Qué hace Dios ahí y qué nos dice de sí mismo al resolverlo (Éxodo 15:25-26)?
2. Con el maná, Dios puso una regla rara: juntar solo lo necesario para el día, sin guardar para el día siguiente (excepto el viernes, para el sábado). ¿Por qué crees que lo diseñó así, en vez de mandarles pan para todo el mes de una sola vez (Éxodo 16:4,19-20)?
3. Jesús dice en Juan 6:32-35 que Él es "el pan verdadero que bajó del cielo" y que el que va a Él nunca más va a tener hambre. Piensa en algo que usas para llenar un vacío (los likes, la nota, que te pesquen, el pololeo) — ¿en qué se parece o se diferencia de buscar a Jesús para eso?
4. ¿Te cuesta más confiar en Dios cuando viene una crisis grande (como el mar Rojo) o en lo aburrido del día a día (la plata de la semana, la pega, la pelea con tu mamá)? Cuenta un ejemplo real de esta semana.

El reto de la semana

El pan de hoy, no el de toda la semana

Elige un "Marah" que estás cargando ahora (algo amargo, una pelea, una preocupación, un miedo) y entrégaselo a Dios en oración esta semana. Luego, cada mañana —antes de mirar el celular, si se puede— dile a Dios: "dame el pan de hoy", y nombra en voz alta o escribe **una sola cosa concreta** que necesitas solo para ese día (no para toda la semana). Al final de la semana, cuéntale al grupo qué pasó.

Cómo correr la sesión

1. **Rompehielos (8 min):** pregunta quién recuerda un milagro grande de Dios en su vida, y luego si les cuesta confiar igual en lo chico del día a día.
2. **Oren juntos (3 min):** "Señor, enséñanos a confiar en ti cada día, con el pan de hoy, y a recibirte como nuestro sanador."
3. **Lean en voz alta** Éxodo 15:22-26 y 16:4-21. Que cada uno note una frase que le llame la atención.
4. **Cuenta la historia** con tus palabras (usa el bloque de arriba) y haz la dinámica elegida.
5. **Conversen** con las 4 preguntas, sin apurar las respuestas.
6. **Cierren** con el reto de la semana y la oración final.

Tip: no dejes que la conversación se quede solo en "hay que confiar más". Vuelve siempre a Jesús: Él es el pan que de verdad llena (Juan 6:35) y el sanador que se ocupa de lo amargo (Isaías 53:5). No es una fórmula para que a nadie le pase nada malo; es su carácter.

> 🧡 **Si alguien trae algo pesado** (ansiedad fuerte, autolesión, abuso, pensamientos de no querer vivir): acógelo con calma, no lo expongas frente al grupo, acompáñalo aparte. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777**. También puede escribir a El Consejero en elvadelante.com/consejero.html

🙏 Oración de cierre

Señor, enséñanos a confiar en ti cada día, sin angustiarnos por lo que viene mañana. Endulza las aguas amargas que cargamos, porque tú eres nuestro sanador. Y hoy, sacia nuestra alma en Jesús, el pan verdadero que bajó del cielo. Amén.

Puedes **reproducir esta guía libremente en tu iglesia o grupo**, sin costo. Solo te pedimos mantener el mensaje centrado en Cristo y no venderla. ✦ Para su gloria (Jn 15:8).