

No todo lo que consumes te alimenta

Levítico 11:1-23 · Limpio e inmundo: lo que entra

«Seréis santos, porque yo soy santo.»

Levítico 11:45 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven aprenda a distinguir lo que deja entrar a su mente y su corazón —contenido, música, redes, conversaciones— no por reglas ni por miedo, sino porque pertenece a un Dios santo que lo ama. Y que entienda que en Cristo la pureza ya no se cuida desde afuera: Él purifica desde adentro.

PARA

Jóvenes de 14 a 20 años

DURACIÓN

45–60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias o app, papelógrafo o cartulina, plumones, post-its, un vaso de agua limpia y otro con agua sucia (tierra o café)

La historia (cuéntala con tus palabras)

Levítico 11 suena raro la primera vez que lo lees: Dios le da a Israel una lista completa de animales que pueden comer y animales que no. Rumiantes con pezuña partida, sí; cerdo y camello, no. Peces con aletas y escamas, sí; lo demás del mar, no. Aves de rapiña, no. Y uno queda pensando: **¿en serio a Dios le importa el menú?** Pero aquí hay algo mucho más profundo que una dieta: Dios estaba entrenando a su pueblo a **distinguir** — a detenerse antes de consumir cualquier cosa y preguntarse: "¿esto es para mí, o no?".

Fíjate que la lista cubre tierra, agua y aire: toda la creación, todo lo que los rodeaba. Era un entrenamiento diario, tres veces al día, en algo tan común como comer. Israel venía saliendo de Egipto e iba camino a Canaán — dos culturas que consumían de todo sin preguntarse nada. Y Dios les dice: ustedes no. Ustedes son distintos, porque son míos. La razón aparece al final del capítulo, y no es la salud ni la higiene: **«Yo soy el Señor... seréis santos, porque yo soy santo»** (11:44-45). Santo significa apartado, distinto, con dueño. La dieta era un recordatorio de identidad.

¿Y nosotros? Hoy casi nadie te ofrece camello a la hora de almuerzo, pero consumes todo el día: horas de contenido, música que se te queda pegada, conversaciones, series, el scroll infinito. Y la mayoría lo traga sin distinguir, igual que Egipto. Esta ley nos hace la misma pregunta en versión actual: **¿sabes distinguir lo que dejas entrar?** No todo lo que está disponible te alimenta. Hay contenido que te forma y contenido que te deforma — y la diferencia no siempre es obvia, por eso hay que aprender a mirar las "pezuñas y las escamas" de lo que consumes.

Y aquí viene lo mejor: siglos después, Jesús tomó esta misma ley y la llevó al fondo. Dijo: «Nada hay fuera del hombre que entre en él, que le pueda contaminar; pero lo que sale de él, eso es lo que contamina» (Marcos 7:15). El problema más grave nunca fue el cerdo: era el corazón. Por eso Jesús no vino a darnos una lista más larga, sino un **corazón nuevo**. En Cristo eres libre (a Pedro, Dios mismo le dijo que ya no llamara inmundo lo que Él limpió, Hechos 10), pero esa libertad viene con el mismo llamado de siempre: «sed santos, porque yo soy santo» (1 Pedro 1:15-16). Ya no te purificas cuidando el menú; Jesús te purifica desde adentro — y entonces tú eliges con libertad qué dejas entrar, porque sabes de quién eres.

El punto: Dios entrenó a su pueblo a distinguir lo que entraba, porque le pertenecían. Tú también tienes dueño — no por lo que rindes ni por lo bien que te portas, sino porque Él te hizo y te ama. Jesús te limpia desde adentro, y desde esa libertad aprendes a elegir lo que consumes: no por miedo, por amor.

Dinámicas (elige 1–2)

Los dos vasos

7 min

Un objeto visual simple para abrir el tema sin sermonear.

Pon al frente el vaso de agua limpia y el de agua sucia. Pregunta: "¿Quién se toma este?" (el sucio). Nadie va a querer. Luego pregunta: "¿Y por qué con el agua somos tan exigentes, pero con lo que entra por los ojos y los oídos nos tomamos cualquier cosa?". Deja que respondan. Remata: con la comida y el agua distinguimos al tiro porque el daño se nota rápido; con el contenido el daño es lento y silencioso — por eso hay que aprender a distinguir.

¿Pasa o no pasa?

12 min

Versión juvenil de "distinguir entre limpio e inmundo", con casos reales.

Divide el grupo en equipos. Lee situaciones de consumo diario y cada equipo debe clasificar: **me alimenta / me da lo mismo / me daña** — y defender por qué. Ejemplos: una playlist que te deja pensando en cosas que ya dejaste atrás; un creador de contenido que se burla de todos para hacer reír; una serie buenísima pero que normaliza lo que tú sabes que te hace mal; un grupo de WhatsApp donde puro se pelan a otros; un pódcast que te enseña algo útil; tres horas de scroll antes de dormir. No busques que todos coincidan: la gracia es que practiquen el músculo de distinguir y argumentar. Cierra con la pregunta guía: "¿esto me acerca a Dios o me aleja?".

El menú de mi semana

10 min

Más introspectiva; ideal si el grupo tiene confianza.

Dibuja en el papelógrafo un plato gigante (como los de "alimentación saludable" del colegio). Cada joven escribe en post-its lo que más "comió" esta semana con la mente: apps, música, series, juegos, conversaciones — y lo pega en el plato según cuánto espacio ocupó (más al centro = más horas). Ejemplos para soltar la mano: TikTok/Reels, la música del momento, animé o series, los juegos, los audios del grupo del curso. Luego miren el plato juntos: "¿De qué está hecho el menú real de nuestra mente? ¿Qué sobra y qué falta?". Sin culpar a nadie: es una radiografía, no un juicio.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Lean Levítico 11:1-8 y 11:44-45. La lista cubre animales de tierra, agua y aire — o sea, todo el entorno de Israel. Y la razón final no es "porque hace mal al estómago" sino "porque yo soy santo". ¿Qué te dice eso sobre lo que Dios buscaba: cuidarles la dieta, o formarles la identidad? ¿En qué se nota la diferencia?
- 2 Lean Marcos 7:14-23. Jesús dice que lo que de verdad contamina no es lo que entra por la boca, sino lo que sale del corazón. Entonces, ¿para qué servía el entrenamiento de distinguir, si el problema estaba adentro? Piensa en el semáforo: las reglas de tránsito no te hacen buen conductor, pero te entrenan a mirar antes de cruzar.
- 3 Hechos 10: Dios le muestra a Pedro que ya no llame inmundo lo que Él limpió — en Cristo somos libres. Pero 1 Pedro 1:15-16 repite la misma frase de Levítico: "sed santos, porque yo soy santo". ¿Cómo se vive libre y apartado a la vez, sin caer ni en el legalismo ("todo prohibido") ni en el "da lo mismo todo"? Da un ejemplo concreto de tu semana: algo que es lícito pero que a ti no te conviene (1 Co 6:12).
- 4 Mirando tu "menú" real de la semana —lo que escuchas, miras y lees—, ¿hay una fuente que ya sabes que te está dañando o alejando de Dios? No para confesarlo frente a todos: nómbralo en tu cabeza. ¿Y qué cosa buena podría ocupar ese espacio? (Ejemplo: cambiar la primera media hora de scroll por música que te acerque a Él, o por un capítulo de la Palabra.)

El reto de la semana

La dieta de la mente

Un reto concreto, medible y de una semana:

- **Aparta UNA fuente:** elige una sola cosa que sabes que te daña o te aleja (una cuenta, una playlist, un hábito de scroll) y déjala fuera del menú por 7 días. Una, no diez — que sea posible.
- **Reemplázala:** no basta con sacar; pon algo bueno en su lugar. Por ejemplo: una playlist que te acerque a Dios, un capítulo de Marcos al día, o 10 minutos de silencio con Él antes de dormir.
- **Mide y cuenta:** anota en tu teléfono cada día que lo lograste (aunque sea un ✓). La próxima sesión, cada uno cuenta cómo le fue: qué costó, qué cambió, qué notó en su cabeza.

Cómo correr la sesión

1. **Llegada y pregunta de entrada (8 min):** "¿Qué es algo que consumes todos los días casi sin pensarlo — una app, un tipo de contenido, una música?" Deja que respondan con ejemplos reales; tú parte dando el tuyo.
2. **Dinámica (7-12 min):** "Los dos vasos" es perfecta para abrir; si hay tiempo, suma "¿Pasa o no pasa?".
3. **La Palabra (8 min):** lean Levítico 11:1-8 y 11:44-45 en voz alta. Pide que noten dos cosas: cuánto terreno cubre la lista (tierra, agua, aire) y cuál es la razón final que da Dios.
4. **La historia (8 min):** cuéntala con tus palabras. No te quedes pegado en los animales: el hilo es distinguir → identidad → Cristo purifica desde adentro. Remata en Marcos 7.
5. **Para conversar (15-20 min):** las 4 preguntas. Prioriza la 3 y la 4 si falta tiempo.
6. **Reto y oración (7 min):** presenta el reto, que cada uno elija su fuente a apartar (en silencio está bien), y cierren orando unos por otros pidiendo discernimiento.

Tip: El peligro de esta sesión es irse a los extremos: puro legalismo ("todo es malo, bota el teléfono") o puro relajó ("da lo mismo, hay libertad"). El equilibrio es el del texto: libres en Cristo, pero con dueño. Y ojo con esto: el valor de cada joven no depende de qué tan limpio tenga su "menú" — Dios ya los ama y los hizo suyos; justamente por eso vale la pena cuidar lo que entra. Si alguno confiesa que está metido en algo pesado, agradece su honestidad delante del grupo sin exponer detalles.

♥ **Si surge algo pesado** (autolesión, abuso, crisis): no lo resuelvas solo. **Salud Responde 600 360 7777** y El Consejero en elvadelante.com/consejero.html. Avisa a un adulto responsable.

Oración de cierre

Señor, gracias porque te importa nuestra vida entera — no solo el rato del grupo, también lo que escuchamos, miramos y dejamos entrar cada día. Enséñanos a distinguir: no por miedo ni por reglas, sino porque somos tuyos. Gracias, Jesús, porque tú nos limpias desde adentro, donde ninguna lista llega. Danos discernimiento esta semana para apartar lo que nos daña y llenarnos de lo que nos acerca a ti. Queremos ser santos, porque tú eres santo. Tú vas delante. 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).