

¡A-D-E-L-A-N-T-E!

Tema: Salud y temperancia

16
DE AGOSTO

SÉPTIMO SÁBADO



Objetivo

Enseñar los principios de salud y temperancia en la Biblia como parte de la experiencia cristiana



Resultado

Una iglesia que experimenta la salud de forma integral: física, mental y espiritualmente



Proyecto misionero de las clases

«Amor eterno»



Énfasis del Nuevo Horizonte

Inversión



Celebramos

Día del Aventurero

Al director

Este programa consiste en entradas y salidas. Puede asignarlo al ministerio de Salud y Temperancia de su iglesia, o usar profesionales y estudiantes del área de salud que sean miembros de su congregación para llevarlo a cabo.

Sugerencias

- ✓ Regale cosas relacionadas con cada remedio natural a las primeras ocho personas que lleguen al programa (por ejemplo: una botella de agua, un abanico de mano, una fruta, unos lentes de sol, una Biblia, una almohada para el cuello, un ejercitador de manos [hand grip] y una balanza de alimentos). Ajústese a su presupuesto, pero no limite su creatividad.
- ✓ Los participantes pueden entrar con bata de médico y/o con uno de los elementos de la sugerencia anterior. Cada uno puede entrar con una letra que forme parte de la palabra ADELANTE, tomando en cuenta la primera letra del remedio natural que le corresponde.
- ✓ Aproveche ese día para promover iniciativas de salud de la iglesia mundial y la iglesia local.



Si desea conocer la persona que relata la historia misionera de esta semana u obtener más recursos puede visitar:

<https://www.facebook.com/ProgramasEscuelaSabatica/>

<https://web.facebook.com/missionquarterlies/>

Apertura y parte central

Introducción (director del programa)

Ralph W. Emerson, el filósofo y escritor estadounidense, afirmó que «la primera riqueza es la salud». Conservarla, pues, ha de ser nuestra gran prioridad, pues de ella dependen el resto de prioridades que cotidianamente establecemos.

Hoy tenemos a nuestro alcance los grandes avances de la medicina, sin embargo, abundan las enfermedades. Los problemas cardiovasculares, el cáncer o la depresión parecen gigantes imbatibles, pero existen pautas previstas por nuestro Creador que pueden ayudarnos a conservar y a mejorar nuestra salud mediante nuestro estilo de vida.

El programa de esta mañana tiene el objetivo de presentar los ocho remedios naturales, una revolucionaria manera con la que los adventistas han propuesto por décadas los principios de salud que pueden mejorar nuestra vida de forma integral. Pero recuerda, más que mencionarlos una vez más, nuestra motivación mayor es que los lleves a la práctica.

Himno – A: Agua

El agua es esencial para la vida. Hidrata nuestro cuerpo, elimina toxinas y participa en las funciones vitales del cuerpo. En el plano espiritual, también simboliza la renovación y la vida eterna. Como dijo Jesús: «El que beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás» (Juan 4: 14). Esto nos invita a valorar tanto el agua física como la espiritual, asegurando así nuestro bienestar físico y nuestra relación con Cristo.

Alabemos con alegría a nuestro Creador, cantando el himno 259, *Mi espíritu, alma y cuerpo*.

Lectura bíblica – D: Descanso

El descanso es vital para restaurar nuestras energías y mantener un equilibrio emocional. En Éxodo 20: 8-11, Dios establece el descanso sabático como un regalo para la humanidad: «Seis días trabajarás, pero el séptimo día será día de reposo para el Señor». Guardar el sábado y dormir lo suficiente son formas de honrar a Dios mientras cuidamos nuestro cuerpo y mente.

Nuestra lectura bíblica de esta mañana se encuentra en Éxodo 15: 26 (leer). Dios nos ayude a mantener en alto los principios de salud que nos ha indicado en su Palabra.

Oración – E: Ejercicio

La actividad física fortalece el cuerpo y mejora nuestra salud general. Pablo compara la vida cristiana con una carrera y dice: «Ejercítate para la piedad, porque el ejercicio físico es de poco provecho, pero la piedad es provechosa para todo» (1 Timoteo 4: 8). Esto refleja la importancia de equilibrar el ejercicio físico con el desarrollo espiritual. Por eso, en este momento, ejercitemos nuestros músculos espirituales a través de la oración.

Música especial – L: Luz solar

La luz solar es fundamental para la salud, ya que ayuda en la producción de vitamina D y mejora el ánimo. En el plano espiritual, Jesús declaró: «Yo soy la luz del mundo; el que me sigue no andará en tinieblas» (Juan 8: 12). Disfrutar de la luz natural nos recuerda que también necesitamos la luz de Cristo en nuestras vidas.

Hoy has venido a adorar a Dios a este lugar. Que así como el girasol se orienta hacia donde se encuentra el sol, tú también puedas recibir el resplandor del sol de justicia y recibir de él la salud y la vida. ¡Eres bienvenido a la presencia de Dios! A continuación, _____ elevará una alabanza a Dios.

Panorama global

(Esta parte puede ser presentada por el director del programa o el director de obra misionera, se dirige a los maestros y sus clases)

Proyecto misionero: «Amor eterno»

Lee nuevamente 1 Corintios 10: 4. ¿Qué debería enseñarnos esto acerca de la antigua herejía, sostenida aún por algunos, según la cual el Dios del Antiguo Testamento era vengativo, iracundo e implacable en contraste con Jesús? ¿Cómo muestra este versículo lo erróneo de esa creencia?

Anota cinco pasajes del Antiguo Testamento que demuestren el amor y la gracia de Dios de modo similar a lo que vemos en el Nuevo Testamento (pasajes como, por ejemplo, Isaías 53 y Oseas 14: 4). Prepara una respuesta clara y paciente a una persona que te haga preguntas como la de arriba. Comparte un pasaje de los que anotes esta semana en redes sociales o como mensaje directo.

Nota: Este proyecto está basado en las preguntas de discusión al final de la lección.

Relato misionero – A: Aire puro

(Mientras se relata la historia, puede proyectar las imágenes de los protagonistas, que ha sido publicada en las páginas de recursos que se mencionan arriba en las sugerencias).

Respirar aire puro mejora nuestra salud y vitalidad. Génesis 2: 7 nos dice que Dios «sopló [...] aliento de vida» en la nariz de Adán. Ese pasaje nos muestra cuán esencial es el aire para la vida. Buscar ambientes libres de contaminación no solo fortalece nuestro cuerpo, sino que también nos inspira a tener gratitud por el don divino de la vida. En este momento escucharemos el relato misionero.

Nuevo Horizonte – N: Nutrición adecuada

Una dieta balanceada y natural es clave para una buena salud. Dios dio a la humanidad una dieta ideal en Génesis 1: 29: «He aquí que os he dado toda planta que da semilla [...] y todo árbol en que hay fruto [...]; os será para comer». Elegir alimentos saludables glorifica a Dios y fortalece nuestro cuerpo para servir mejor a los demás.

Damos paso al *Nuevo Horizonte* de este sábado.

División en clases

Informe secretarial – T: Temperancia

La temperancia nos enseña a evitar los excesos y a abstenernos de lo dañino. Proverbios 23: 20-21 nos advierte: «No estés con los bebedores de vino ni con los comilones de carne». Practicar el autocontrol nos ayuda a mantenernos sanos y centrados en nuestras metas espirituales y físicas. Veamos cómo ha estado nuestra iglesia en el estudio de la Biblia según el informe de la semana anterior.

Tiempo de la lección – E: Esperanza en Dios

La fe en Dios aporta paz y estabilidad emocional, reduciendo el estrés y otorgando propósito. Salmos 42: 11 dice: «Espera en Dios, porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío». Esta esperanza nos fortalece en los momentos difíciles y nos motiva a seguir adelante confiando en sus promesas.

Esta semana estuvimos estudiando «El pan y el agua de vida». Pasemos luego de una oración al repaso de la lección.

Clausura del programa

(El Club de Lectura puede ser dirigido por el director de Escuela Sabática o por el encargado del Departamento de publicaciones de la iglesia).

Club de Lectura

Continuamos con el enriquecedor y edificante **Club de Lectura**, sumergiéndonos ahora en el **capítulo 6** del libro Empezar de nuevo: **Diseñados para ser estables**.

Conclusión

Si alguna vez se te hizo difícil recordar los ocho remedios naturales, con la palabra ADELANTE como guía los puedes memorizar más fácilmente. Llevar a la práctica estos principios nos ayudará a vivir de manera plena y saludable. Al aplicarlos, no solo mejoramos nuestra calidad de vida, sino que también glorificamos a Dios al cuidar el templo del Espíritu Santo que es nuestro cuerpo (1 Corintios 6: 19-20).

Himno final: 253, *Tuyo soy, Jesús*.

Oración final.