



**“8 regalos para el año nuevo”
Más cerca de Dios**

Por: Unión Mexicana Interoceánica/Ministerio de Salud – sábado 6 de enero

Propósito: Que los miembros de iglesia conozcan los 8 remedios naturales que Dios nos da como regalo y sepan cómo practicarlos, motivarlos a tomar la decisión de usarlos para mejorar su salud y glorificar a Dios.

Sugerencias

Colocar en la plataforma banners impresos en lona o cartulinas que muestren los 8 remedios naturales. Cada participante que pase, colocará en la plataforma algún objeto que represente uno de los 8 remedios naturales; por ejemplo:

1. Agua: la persona pasa con una jarra de cristal llena de agua natural y un vaso; al final servirá agua en el vaso y tomará el agua.
2. Descanso: la persona con una almohada que colocará en la mesa de Escuela Sabática o un dibujo de una almohada pegada en un palito de madera.
3. Ejercicio: una persona pasa con sus tenis puestos (opcional) y coloca en la mesa un par de tenis (limpios) o el dibujo de unos tenis, pegado en un palito de madera.
4. Luz solar: la persona pasa con una representación a escala del sol (en unicel o material similar) o un dibujo impreso pegado en un palito de madera.
5. Aire puro: la persona pasa con un abanico o el dibujo de unos pulmones pegado en un palito de madera.
6. Nutrición: la persona pasa con un plato de frutas variadas o la representación en imagen del plato del bien comer (plato de quiero vivir sano) pegado en un palito de madera.
7. Temperancia: la persona pasa con un letrero con la señal de tránsito de “alto” colocado en un palito de madera.
8. Esperanza o confianza en Dios: la persona pasa con el dibujo de unas manos en actitud de oración pegadas en un palito de madera.

Tener un acrónimo con la palabra ADELANTE

Servicio de canto (8: 45 – 9:00)

Himno #195 “Abre mis ojos a la luz”, #55 “Grande, Señor, es tu misericordia”, #143 “Digno eres tú”.

Introducción

¿A quién le gustan los regalos? (Espere respuestas); al parecer a la mayoría de las personas nos gustan, no importa el precio, ya que el sencillo hecho de recibirlos siempre nos da una sensación de aprecio, cariño, afecto y valía.

¿Alguno de ustedes ha devuelto un regalo que es de mucha utilidad, o de gran valor por no saber utilizarlo? Cambiemos un poco la pregunta: ¿Si usted recibiera un auto y no supiera manejarlo, lo abandonaría, lo devolvería, lo regalaría o lo echaría a la basura? Seguramente no, muy probablemente invertiría en un curso de manejo para poder usarlo.

Esta mañana conoceremos algunos regalos que Dios nos da cada día, estos regalos a veces no sabemos cómo usarlos, por eso aprenderemos algunas ideas para utilizarlos para beneficio de nosotros y de nuestra familia.

A) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 9:00 – 9:30

Bienvenida

(Pasa el participante con la jarra y el vaso o el dibujo de la jarra).



¡Sean todos bienvenidos hermanos! El primer regalo que Dios nos da para este año es el agua, se dice que “el agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza”; Dios nos da este regalo para que tengamos fuerza y salud, para obtener sus beneficios desde el comienzo del día es recomendable tomar 1 a 2 vasos de agua tibia en ayuno, al hacerlo así, se limpia nuestro estómago, nuestra sangre e intestinos se purifican y al mismo tiempo nos hidratamos. Siempre será mejor tomarla media hora antes y dos horas después de los alimentos. El agua es importante también para purificarnos por fuera a través del baño diario. Si tomas baños de contraste (alternar agua fría y tibia) se fortalecerá tu sistema inmune y te protegerá de diferentes tipos de infecciones. La ingesta recomendada es de 6-8 vasos al día, pero esta cantidad se puede incrementar si hace mucho calor o de acuerdo a tus actividades cotidianas. Evita sustituirla por bebidas con azúcar, (invite a la iglesia a elegir tomar 6-8 vasos de agua natural diariamente y tome el agua que sirvió en el vaso) les invito a tomar diariamente agua natural.

Himno de alabanza

Himno #259 “Mi espíritu, alma y cuerpo”.

Lectura bíblica

(Pasa la persona con la almohada).

1 de Corintios 6:19-20 “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”

El descanso es el segundo regalo que Dios nos da. Se dice que “un buen descanso es la mitad del trabajo”. Es por eso que Dios estableció el día sábado como día de reposo, además de eso, la recomendación bíblica es de ir temprano a descansar (Salmos 127:2). Cuando dormimos las horas necesarias y en el momento adecuado, logramos recuperar las fuerzas físicas de manera completa, ¿pero cuánto tiempo debemos descansar? Un bebé necesita de 14-17 hrs/día, los niños de 1-5 años necesitan de 11-14 hrs/día; niños y adolescentes de 9-11 hrs/día, un adulto de 18-64 años necesita de 7-9hrs, y los adultos mayores de 65 años necesitan de 7-8hrs/día. Glorifiquemos a Dios mediante nuestro descanso diario y el sabático.

Oración de rodillas

¿A quién le gustaría dar gloria a Dios cada día? ¿De qué otras maneras podemos glorificar a Dios? Oremos postrados de rodillas, pidiendo sabiduría a Dios para lograr glorificarlo con nuestro cuerpo.

Nuevo horizonte

(El participante pasa con los tenis en mano o con el dibujo de los tenis).

El ejercicio es un regalo que nos ayudará a expandir nuestros horizontes de vida, estudios recientes han demostrado que una persona que realiza media hora de ejercicio diario, alarga su vida 5 años. Esto demuestra la importancia de ser personas activas, la actividad que realices debe hacerte sudar, las actividades más recomendables son nadar, caminar, trotar, hacer gimnasia acuática y andar en bicicleta, ¿con qué actividad expandirás tus horizontes? Escuchemos el Nuevo Horizonte de esta mañana.

Himno de alabanza o canto especial

(Pasa la persona con el sol).

Dios nos ha dado la luz del sol para mejorar nuestra salud, no fue al azar que después de crear las flores, los árboles y arbustos, Dios creara al sol, Él sabía que la luz del sol es esencial para la vida, y lo colocó en el cielo en el momento exacto; para el ser humano sus beneficios van más allá que el de mantener vivas las plantas, también nos ayuda a mantenernos vivos, pues mejora nuestro sistema inmune, favorece la síntesis de vitamina D, regula nuestra presión arterial, y además nos ayuda a producir melatonina, esencial para nuestro sueño nocturno y para combatir síntomas de la depresión.



Así como el sol es necesario para nuestras vidas, la alabanza a Dios es esencial para nuestro día a día, a continuación, tendremos un himno especial.

Misionero mundial

El aire es esencial para muchas de nuestras funciones vitales, pero muchas veces lo hacemos mal, el respirar correctamente nos ayudará a relajarnos, a disminuir el estrés y a su vez, a combatir la inflamación crónica de bajo grado que provoca muchas enfermedades, practiquemos cómo respirar correctamente:

1. Ponte de pie.
2. Coloca tus manos sobre el abdomen.
3. Exhala varias veces para expulsar todo el aire de tus pulmones.
4. Inicia la respiración dirigiendo el aire hacia tu abdomen empujando las manos que están sobre él durante 4 segundos.
5. Retén el aire durante 12 segundos.
6. Ahora expulsa todo el aire lentamente durante 8 segundos, tus manos bajarán con tu abdomen.
7. Quédate un momento con los pulmones vacíos y vuelve a tomar aire cuando sientas la necesidad de volver a respirar.
8. Ahora sí, toma asiento.

Realiza este ejercicio de respiración durante 5 minutos cada día. Ya estamos listos para poner atención a la carta misionera.

Informe secretarial

(Pasa la persona con un plato con frutas o con el dibujo del plato del buen comer).

Planificar un menú con los alimentos más saludables pareciera algo difícil, pero cuando inicias con el hábito, terminas mejorando tu salud física, ¿has escuchado la frase “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”? Una correcta alimentación nos evitará padecer enfermedades crónicas como la diabetes y la obesidad, además, no solo nos beneficiamos con salud física, sino también con salud financiera, ya que una mejor alimentación evitará que nos enfermemos y las constantes visitas al doctor. Se requiere un poco de organización, pero nunca es tarde para empezar a hacerlo. Escuchemos el informe de secretaría.

Repetición del versículo para memorizar de la semana

(Pasa la persona con el letrero “Alto”).

Decir “no” a las cosas que nos hacen daño no es fácil, se requiere dominio propio, para tener dominio propio necesitamos cultivar buenos hábitos, un buen hábito se forma después de la repetición constante de una actividad; se dice que para formar un buen hábito requerimos repetir la misma acción durante 21 días, pero para fortalecer ese hábito se requieren de 90 días de constancia. Practica aprender tu versículo de memoria todos los días. Es momento de repetirlo.

B) ACTIVIDAD EN EL GRUPO PEQUEÑO 9:30 – 10:10

Confraternización y registro de tarjeta
Repaso de la lección

C) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 10:10 – 10:45

Capacitación Primero la Misión
Crecimiento Integral
Clausura de Escuela Sabática

Himno final

(Pasa el participante con el dibujo de las manos en actitud de oración).



Aun cuando hayamos ignorado los 7 primeros regalos que Dios nos da para nuestra salud, Dios nos otorga un 8º regalo: la esperanza, con ella nos brinda la oportunidad de retomar los 7 primeros regalos y practicarlos con fe para mejorar nuestra salud; los científicos y la Organización Mundial de la salud promueven la práctica de la fe como una herramienta para la buena salud, si ellos lo toman así, ¿por qué no practicarla nosotros que encontramos ese mensaje en la Palabra de Dios? Te animo a vivir con esperanza, y compartirla con otros, cantemos jubilosos el himno #181 “Una esperanza”.

Conclusión

(Pasa la persona con el acrónimo ADELANTE).

ADELANTE es un acrónimo que nos recuerda los 8 regalos que Dios nos da este año para iniciar con buena salud, AGUA, DESCANSO, EJERCICIO, LUZ SOLAR, AIRE PURO, NUTRICIÓN, TEMPERANCIA, ESPERANZA. Decídete a aceptar el regalo de la salud que Dios te da, ¡es completamente gratuito! Practiquemos los 8 remedios naturales, y gocemos de buena salud, para glorificar a Dios en nuestros cuerpos.

Oración final

Elegidos para la *Misión*