



**“Principios de salud para una vida abundante”
Más cerca de la comunidad**

Por: Unión Mexicana Interoceánica/Ministerio de Salud Adventista – sábado 30 de noviembre

Propósito: Motivar a la feligresía a practicar principios de salud para vivir abundantemente.

Sugerencias

De ser posible, decore la plataforma o el escenario con la silueta en color negro de una persona de pie extendiendo sus brazos al cielo, coloque unos rayos de luz alrededor de la silueta, otra opción es colocar al frente una canasta con una variedad de frutas de colores brillantes, puede ser fruta natural o artificial (de utilería).

Servicio de Canto (08:45 – 09_00)

Himno #47 “Por la mañana”, #11 “Alma, bendice al Señor”, #8 “¡Suenen dulces himnos!”.

Introducción

Durante los años 2020 y 2021, a medida que la pandemia de COVID se extendió por todo el mundo, las personas se volvieron más conscientes de su salud e iniciaron la búsqueda de formas de mejorar y mantener una buena salud.

Desafortunadamente, las afecciones, enfermedades y la muerte son parte de vivir en este mundo caído y, eventualmente, a menos que el Señor venga durante nuestra vida, todos enfrentaremos la muerte algún día.

A) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL (09:00 – 09:30)

Bienvenida

Mientras estuvo en la tierra, Jesús curó muchas enfermedades, y en la Biblia y el Espíritu de Profecía, Él nos ha dado muchos consejos sobre cómo vivir una vida saludable. Si bien los estudios han demostrado que los Adventistas del Séptimo Día tienden a vivir al menos 7 años más que la población promedio, no solo nos esforzamos por la cantidad de años, ¡sino también por la calidad! Buscamos esa vida abundante que Cristo vino a dar, no solo para nosotros, sino para que podamos hacer la obra que Él nos ha llamado a hacer. Entonces, durante los próximos minutos, repasemos rápidamente algunos de los hábitos de salud que Dios nos ha dado a través de Sus escritos inspirados. Sean todos bienvenidos

Himno de alabanza

Entonemos el himno #1 “Cantad alegres al Señor”.

Lectura bíblica

En el libro de San Juan 10:10 leemos: «El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.»

Jesús anhela no solo darnos la vida eterna, sino también darnos una vida abundante aquí en la tierra. Si bien sabemos que este mundo no durará para siempre, no seamos nosotros los responsables de su destrucción.

Oración de rodillas

El primer capítulo del hermoso libro, El Ministerio de Curación, inicia con estas palabras: «Nuestro Señor Jesucristo vino a este mundo como siervo para suplir incansablemente la necesidad del hombre. “El mismo tomó nuestras enfermedades y llevó nuestras dolencias” (Mateo 8:17), para atender a todo



menester humano... Vino para quitar la carga de enfermedad, miseria y pecado. Era su misión ofrecer a los hombres completa restauración; vino para darles salud, paz y perfección de carácter. {MC 11.1}.
Postrémonos de rodillas para orar

Nuevo horizonte

Cuando pensamos en la salud, es importante recordar que Dios nos creó como seres integrales: La mente, el cuerpo y el espíritu están interrelacionados, y la forma en que tratamos a uno afecta a todos los demás. Tener la mente despejada, por ejemplo, nos ayuda a tener un cuerpo sano. Es por eso que se nos dice que debemos mantenernos alejados de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco, las drogas ilícitas y la cafeína.

Desafortunadamente, a muchas personas les gusta tomar bebidas con cafeína como un alivio a corto plazo para el cansancio o la somnolencia, pero esto no resuelve el problema de la fatiga. De hecho, puede provocar o empeorar otros problemas de salud, como ansiedad, depresión, insomnio, inquietud, osteoporosis, dolores de cabeza y más.

Escuchemos el nuevo horizonte

Himno de alabanza o canto especial

El ejercicio, preferiblemente a la luz del sol y al aire libre, es una de las cosas más importantes que podemos hacer para ganar y mantener una buena salud. Solo algunos de los muchos beneficios del ejercicio incluyen: Menor riesgo de enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y presión arterial alta, diabetes tipo 2, menor riesgo de muchos cánceres, mejor salud ósea, mejor calidad del sueño, reducción de síntomas de depresión y mejor función cognitiva, peso corporal más saludable, piel más saludable, menos gripe y menos resfriados, ¡y mucho más!

Escuchemos este canto especial

Misionero Mundial

Aunque todos reconocemos que el ejercicio es importante, a veces es difícil incorporarlo a nuestras vidas ocupadas. Una cosa que podemos disfrutar es caminar por la mañana mientras escuchas material inspirado, como la Biblia o el Espíritu de Profecía. Es importante encontrar un tipo de ejercicio que disfrutes hacer y luego intentar hacerlo a la misma hora todos los días. Pero para que realmente te sea beneficioso, te animo a que vivas un estilo de vida activo, incorporando la mayor cantidad de movimiento posible a lo largo del día.

Escuchemos la carta misionera

Informe secretarial

La comida que ponemos en nuestro cuerpo tiene un impacto tremendo en nuestra salud en general, y la Biblia alienta a una dieta balanceada a base de plantas que consiste en granos, frutas, nueces, verduras y legumbres. Hay muchos estudios que confirman que una dieta basada en plantas es mucho más saludable y segura que comer carne. Estos son solo algunos resultados de esos estudios: Los vegetarianos tuvieron un 24 por ciento menos de riesgo de morir de enfermedad coronaria en comparación con los no vegetarianos.

Un estudio en Japón mostró que las mujeres que comen carne diariamente tienen 8 1/2 veces más probabilidades de desarrollar cáncer de mama que aquellas que rara vez o nunca comen carne.

Estudios en Inglaterra y Alemania mostraron que los vegetarianos tenían aproximadamente un 40 por ciento menos de probabilidades de desarrollar cáncer en comparación con los consumidores de carne. Aquellos que comieron «carne blanca», particularmente pollo, tienen aproximadamente 3 veces más riesgo de contraer cáncer de colon en comparación con los vegetarianos.

Es momento del informe secretarial



Repetición del versículo para memorizar de la semana

No es de extrañar que Elena de White escribiera hace más de 100 años, que muchos mueren de enfermedades debidas únicamente al uso de la carne, sin que nadie sospeche la verdadera causa de su muerte” (Ministerio de Curación 242.4).

Descansar lo suficiente de forma regular es de vital importancia para la buena salud. Los médicos recomiendan un mínimo de 7 a 9 horas de sueño cada noche. Sin descanso suficiente, corremos el riesgo de sufrir una serie de problemas de salud, como obesidad, diabetes, disminución de la respuesta del sistema inmunológico, trastornos del estado de ánimo, mayor riesgo de lesiones y deterioro de la función mental. Por lo tanto, aseguremonos de hacer del sueño una prioridad. El Sábado es un momento muy especial para refrescarnos y rejuvenecer del trabajo de la semana mientras adoramos a nuestro Creador y nos relacionamos con amigos y familiares. Toma el tiempo para disfrutar del descanso físico, mental, emocional y espiritual que Dios proporciona a través de su día de reposo. Es hora de repetir el versículo de memoria

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

Finalmente, se nos invita a confiar en el poder divino. Los estudios muestran que aquellos que tienen una relación sólida con Dios experimentan menos estrés en sus vidas, tienen una presión arterial más baja, un riesgo menor de enfermedad cardíaca y menos incidentes de depresión. Entonemos el himno #299 “Hay vida en mirar”.

Conclusión

No es de extrañar que Jesús nos invite: «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.» (Mateo 11:28-30).

Amigos, Jesús ha proporcionado una manera de tener una vida más abundante aquí en la tierra, y en la vida futura una eternidad asombrosa con Él. Les invito a reclamar sus promesas y poder ahora, mientras practicamos estos maravillosos principios de salud que el Señor nos ha provisto.

Oración final.