



**“La salud, una misión espiritual”
Más cerca de la Dios**

Por: Pr. Jonathan Pérez/Énfasis en Mayordomía – sábado 5 de julio

Propósito: Enfatizar la importancia de cuidar el cuerpo como el templo del Espíritu Santo. Se busca educar a los participantes sobre la relación entre la salud física y espiritual y proporcionar prácticas para mejorar el bienestar general.

Servicio de canto (8:45 – 9:00)

Himno #259 “Mi espíritu, alma y cuerpo”, #261 “Salvador, a ti me rindo”.

Introducción

El cuerpo es un regalo sagrado de Dios, un templo donde su Espíritu reside. Cuidar de la salud no es solo una cuestión de bienestar físico, sino una forma de honrar a Dios y su creación. Cada elección que haga en cuanto a su salud refleja el respeto por el don divino que le ha sido confiado. Hoy, descubra cómo tratar su cuerpo con la dignidad que merece, viviendo con propósito y haciendo de su salud un acto de adoración.

B) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 9:00 – 9:30

Bienvenida

¡Bienvenidos a este momento especial! Hoy vamos a explorar cómo el cuidado de nuestro cuerpo es una parte integral de nuestra vida espiritual. A través de este programa, se invitará a cada uno a reflexionar sobre cómo mejorar su salud y bienestar, reconociendo que estos son aspectos fundamentales para servir a Dios con plenitud. Descubramos cómo cada elección puede contribuir a una vida más saludable y en sintonía con los principios divinos.

Himno de alabanza

Entonemos el himno #368 “Padre amado”

Lectura bíblica

1 tesalonicenses 5:23 "Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo."

Oración de rodillas

Que la oración incluya el deseo de ocuparnos de nuestra salud para gloria de Dios

Nuevo horizonte

Los adventistas conocen bastante de la reforma pro-salud, sin embargo, muchos aún hacen caso omiso y se resisten a disfrutar de los beneficios. Es por eso que a continuación, mencionaremos algunos tips prácticos que se pueden seguir para vivir más saludable. El primer consejo es: adopte una dieta equilibrada. Consuma una variedad de alimentos nutritivos que incluyan frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Esto ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mejorar la salud en general. A continuación, el Nuevo Horizonte.

Himno de alabanza o canto especial

Mantenga una rutina de ejercicio regular. Realice actividad física regularmente para mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y el bienestar general. Caminar, nadar, o participar en ejercicios en grupo son excelentes formas de mantenerse activo. Establezca un tiempo definido para hacer ejercicio, recuerde lo siguiente: “El que no tiene tiempo para hacer ejercicio, deberá obtener tiempo para enfermarse”. A continuación, tendremos un canto especial.



Misionero mundial

Beba suficiente agua: Mantenerse hidratado es crucial para el funcionamiento óptimo del cuerpo. El agua es fundamental para la mayoría de las funciones corporales. Ayuda en la digestión, mantiene la piel saludable y regula la temperatura corporal. El agua también facilita la eliminación de toxinas y apoya la función de los órganos vitales. Al beber suficiente agua diariamente, se fomenta un estado de salud general mejorado y se optimiza el rendimiento físico y mental. Por lo tanto, consumir cantidades adecuadas de agua es una prioridad en la vida diaria. El agua es tan esencial, que el mismo Señor Jesús dijo: “Yo soy el agua de vida”. A continuación, el misionero mundial.

Informe secretarial

Duerma lo Suficiente: El sueño adecuado es crucial para la salud y el bienestar general, ya que el cuerpo utiliza el tiempo de descanso para repararse y regenerarse. Estudios indican que los adultos deben aspirar a dormir entre 6 y 8 horas por noche para mantener una función cognitiva óptima, una buena salud mental y un sistema inmunológico robusto. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Además, el sueño insuficiente afecta negativamente el rendimiento, la memoria y el estado de ánimo. Tener un horario de sueño regular y asegurarse de descansar lo necesario no solo mejora la salud física, sino que también permite estar mejor preparado espiritualmente. Recuerde orar antes de dormir y dejar todas sus cargas en Cristo. Ahora pasemos con el informe secretarial.

Repetición del versículo para memorizar de la semana

Reflexione y repita con su congregación el versículo de memoria.

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

Confraternización y registro de tarjeta
Repaso de la lección

E) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 10:10 – 10:45

Capacitación Primero la Misión
Crecimiento Integral
Clausura de Escuela Sabática

Himno final

Practique la administración del tiempo en familia: La administración del tiempo en familia es crucial para fortalecer los lazos y fomentar un ambiente de crecimiento espiritual y emocional. Establecer momentos específicos para actividades conjuntas, como cenas familiares y proyectos de servicio, permite que cada miembro se sienta valorado y conectado. Al planificar juntos y asegurarse de que el tiempo en familia sea intencional, no solo construimos recuerdos duraderos, sino también creamos oportunidades para enseñar y vivir principios cristianos. Utilice este tiempo para cultivar relaciones profundas y para alinear las metas familiares con los propósitos divinos. Entonemos junto el himno #261 “Salvador, a ti me rindo”.

Conclusión

El tiempo es un recurso precioso y limitado. Lo que hagamos con él revela nuestras prioridades y nuestra relación con Dios. Al dedicar tiempo a lo que verdaderamente importa, invertimos en lo eterno y reflejamos nuestra fe en cada momento. Que este programa nos anime a vivir cada día con propósito y a usar nuestro tiempo para glorificar a Dios y servir a los demás.

Oración final