



**“Cuidando el templo de Dios”
Más cerca de la iglesia**

Por: Ministerio de Salud UMI/Énfasis en Salud – sábado 30 de agosto

Propósito: Fomentar la conciencia sobre la importancia de la salud integral en la vida cristiana, entendiendo que el cuerpo, la mente y el espíritu son interdependientes. Inspirar a los miembros de la congregación a cuidar su salud como un acto de adoración a Dios y a reconocer que la salud física, mental y espiritual es esencial para una vida plena y en comunión con Él.

Sugerencia: Con anticipación buscar a dos o tres miembros de iglesia para que en el transcurso del programa puedan compartir un testimonio sobre cómo los cambios en su estilo de vida les ayudaron a mejorar su salud.

Servicio de canto (8:45 – 9:00)

Himno #65 “El mundo es de mi Dios”, #11 “Alma, bendice al Señor”, #68 “Todo lo que ha creado Dios”.

Introducción

Hoy nos reunimos con un propósito especial: explorar el tema de la salud integral bajo el lema "Cuidando el Templo de Dios". Nos alegra ver tantas caras conocidas y nuevas, y queremos que este tiempo sea enriquecedor para cada uno de nosotros. La salud es un regalo precioso que Dios nos ha dado, y cuidar de nuestro cuerpo, mente y espíritu es fundamental para vivir una vida plena en su presencia. A lo largo de nuestro programa, tendremos la oportunidad de aprender un poco, escuchar testimonios inspiradores y motivarnos a incorporar hábitos saludables en la vida diaria.

Les invito a disponernos a abrir nuestros corazones y mentes para recibir lo que Dios tiene preparado para nosotros. Que esta Escuela Sabática no solo sea informativa, sino también transformadora.

¡Comencemos juntos este viaje hacia una salud integral!

A) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 9:00 – 9:30

Bienvenida

¡Bienvenidos a nuestra Escuela Sabática! Cuidar nuestro cuerpo no es solo una cuestión de salud física, sino un acto espiritual. Cada decisión que tomamos en cuanto a lo que comemos, cómo nos ejercitamos y cómo manejamos nuestras emociones impacta nuestra relación con Dios y con los demás. Al glorificar a Dios en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, estamos honrando el sacrificio que Él hizo por nosotros.

Hoy, recordemos que cada cambio que hacemos puede acercarnos más a la plenitud que Dios desea para nosotros. Así que, abramos nuestros corazones y mentes a lo que Dios tiene para nosotros en esta jornada hacia la salud integral. ¡Bienvenidos!

Himno de alabanza

Alabemos a Dios entonando las estrofas del himno #293 “¿Quieres ser salvo de toda maldad?”

Lectura bíblica

“¿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” 1 Corintios 6:19-20.

En esta cita, Pablo nos recuerda que nuestro cuerpo es un templo del Espíritu Santo, lo cual implica que debemos honrarlo y cuidarlo en todo momento, el apóstol nos invita a reconocer que no somos dueños de nosotros mismos, sino que hemos sido comprados por un alto precio. La vida que vivimos,



en cada aspecto, debe ser una expresión de gratitud y adoración a Dios. Aunque no somos dueños de nosotros mismos, podemos ser buenos administradores de este templo.

Hoy, mientras exploramos cómo cuidar este templo que es nuestro cuerpo, recordemos que cada cambio que hacemos puede acercarnos más a la plenitud que Dios desea para nosotros. Así que, abramos nuestros corazones y mentes a lo que Dios tiene para nosotros en esta jornada hacia la salud integral.

Testimonio de salud por un miembro invitado, de no tenerlo, puede encontrar un testimonio inspirador en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/14O5oeaJ4ekJDs4BnHvrxqntuFeKUAfW/view?usp=sharing>

Oración de rodillas

Cuidar nuestro cuerpo no es solo una cuestión de salud física, sino un acto espiritual. Cada decisión que tomamos en cuanto a lo que comemos, cómo nos ejercitamos y cómo manejamos nuestras emociones impacta nuestra relación con Dios y con los demás. Al glorificar a Dios en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, estamos honrando el sacrificio que Él hizo por nosotros. Vayamos a Dios de rodillas en oración para pedir su asistencia en todo momento.

Nuevo horizonte

A medida que obtenemos más conocimiento vamos mejorando en todos los aspectos de nuestra vida como seres humanos, el buscar la salud física nos abre nuevos horizontes hacia una vida más plena, si deseamos obtener una mejor salud física tomemos estos tres consejos básicos:

1. Mantener una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas de origen vegetal.
2. Realizar ejercicio regularmente, por lo menos 30 minutos al día para fortalecer el cuerpo y mejorar la resistencia.
3. Dormir lo suficiente para permitir que el cuerpo se recupere y funcione de manera óptima.

Es momento de escuchar “El nuevo horizonte”

Himno de alabanza o canto especial

La salud mental es parte fundamental para tener una salud integral, para lograrlo, podemos seguir estos consejos:

1. Practicar técnicas de manejo del estrés como:
 - a. Meditación en la palabra de Dios.
 - b. Ejercicios de relajación (estiramiento)
 - c. Respiración diafragmática profunda, escuchar música inspiradora y cantar himnos de alabanza.
2. Establece relaciones saludables y de apoyo, reúnete semanalmente con tu grupo pequeño y en el club de salud para fomentar una red social positiva.
3. Busca ayuda profesional si experimentas problemas emocionales o mentales.

Dado que la música es una herramienta para fomentar la salud mental, coloquémonos de pie para entonar juntos el himno #344 “Entonad un himno”. O himno especial si lo hubiera.

Misionero mundial

La salud espiritual es parte fundamental de la salud integral, cuando participamos en nuestra comunidad de fe y en actividades que promueven el crecimiento espiritual se promueve la salud espiritual. Conocer lo que viven algunos hermanos en otras iglesias, y comunidades es parte de nuestra vida en comunidad, escuchemos ahora la historia del misionero mundial.

Informe secretarial

Para mejorar nuestra salud espiritual, es esencial dedicar tiempo a la oración, a la meditación y el estudio de la Biblia para fortalecer así nuestro conocimiento de Dios y nuestra conexión con Él.



Cuando reflexionamos sobre los valores y propósito de vida, alineando nuestras acciones con nuestra fe y la ética personal, crecemos espiritualmente. Para medir el crecimiento espiritual necesitamos saber cómo estamos según el informe secretarial, escuchemos.

Repetición del versículo para memorizar de la semana

Adoptar un enfoque holístico para la salud integral, (es decir, considerar los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales, reconociendo que estos elementos están interconectados y que el bienestar en un área afecta a las demás), no solo mejora nuestro bienestar general, sino que también nos permite vivir de manera más plena, glorificando a Dios en cada aspecto de nuestra vida. Al cuidar de nuestro cuerpo, mente y espíritu, nos convertimos en mejores administradores de los dones que Él nos ha dado. Repetimos juntos 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

Testimonio, si no tiene un testimonio presencial, descargue el video de este enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1D7oRQ6huY2VHEuV4SHn7CZYn3fIFJ-Wj/view?usp=sharing>

Himno final

Cuidar nuestro cuerpo no es solo una cuestión de bienestar físico, sino también un acto de adoración y agradecimiento. Al comprometernos a vivir de manera saludable, estamos honrando a nuestro Creador y preparándonos para servirle mejor. Se ha mencionado la importancia de una alimentación sana, del ejercicio, del descanso, de fomentar nuestra conexión con Dios y mejorar nuestras relaciones con nuestra comunidad, ya sea de la iglesia o de la sociedad. Estos son los pilares que nos ayudan a vivir una vida plena, equilibrada y alineada con la voluntad de Dios. Entonemos el himno #68 “Todo lo que ha creado Dios”.

Conclusión

Querida iglesia, hoy hemos reflexionado sobre la importancia de cuidar de nuestro cuerpo como el templo de Dios. Este programa nos ha recordado que la salud integral es un llamado a ser buenos administradores de todo lo que Dios nos ha dado.

Que cada uno de nosotros haga un compromiso personal hoy de cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu, recordando que cada decisión que tomamos para mejorar nuestra salud es una oportunidad para glorificar a Dios. Así, al cuidar nuestro templo, seremos un testimonio viviente de Su amor y poder transformador.

Oración final

Oremos juntos para que Dios nos dé la fuerza y la sabiduría para vivir de acuerdo con sus principios, y que podamos inspirar a otros a hacer lo mismo. ¡Que Dios nos bendiga y nos gué en este camino hacia una vida saludable e íntegra! Amén.