

“Renovación integral con Dios”

Más cerca de Dios

Por: Mtra. María Elena Ortega Salgado/Ministerio de Salud UMI – sábado 10 de enero

Propósito: Guiar a la congregación a reconocer que el cuidado de la salud física, mental y espiritual es parte integral de nuestra adoración a Dios. Basado en principios bíblicos y del mensaje adventista, se busca inspirar cambios positivos en el estilo de vida como expresión de fe.

Sugerencias:

El ambiente debe inspirar paz, transformación y vida nueva, como una representación física de lo que Dios quiere hacer en cada persona.

Árbol de la renovación (central o lateral):

- Un árbol (puede ser real, artificial o hecho con papel/cartón).
- Las ramas pueden tener tarjetas o hojas colgantes con palabras como: Fe, Salud, Esperanza, Cambio, Oración, Descanso, Pureza.
- Algunas hojas pueden estar "secas" y otras "verdes" para representar la renovación. Coloca a un lado el título del programa.

Servicio de canto (8:45 – 9:00)

Letra que reafirma que Dios se interesa por todos los aspectos de nuestra vida, incluida la salud. Himno #276 “Con nuestras mentes”

Un canto de entrega total, perfecto para quienes buscan renovar cuerpo y alma en Cristo. Himno #420 – “Nunca desmayes”.

Introducción

Hoy no solo venimos a adorar a Dios con nuestras voces y nuestra presencia; sino también con nuestras decisiones. El Creador del universo se interesa profundamente por nuestro bienestar físico y emocional. En un mundo lleno de estrés, enfermedades y malos hábitos, Dios nos ofrece un camino de restauración: cuidar nuestro cuerpo, mente y espíritu para vivir una vida abundante en Él. La renovación verdadera como enseña la Biblia, la ciencia y el Espíritu de Profecía abarca todo nuestro ser. Aquí tienes 4 pasos integrales para renovarte física, emocional, psicológica y espiritualmente, con un enfoque cristiano, práctico y profundo.

A) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 9:00 – 9:30

Bienvenida

¡Bienvenidos sean todos! Es una alegría tenerles aquí en este programa especial titulado: “Renovación integral con Dios”. No importa cómo llegaste hoy: cansado, con dudas o lleno de ánimo... Dios tiene un mensaje para ti. Te invitamos a disfrutar cada parte del programa y a abrir tu corazón para dejar que el Señor renueve tu vida desde adentro hacia afuera.

Himno de alabanza

Un canto de entrega total, perfecto para quienes buscan renovar cuerpo y alma en Cristo. “Renuévame, Señor Jesús, ya no quiero ser igual” (Google)



Lectura bíblica

“Por tanto, no desmayamos; antes, aunque este nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día” 2 Corintios 4:16. Enfatiza que la verdadera renovación comienza en el corazón y la mente.

Oración de rodillas

“La verdadera religión une el alma con Dios y hace del cuerpo su templo. La renovación del corazón, por el Espíritu Santo, se manifiesta en la renovación de la vida.” — El Ministerio de Curación, p. 50

Esta frase nos recuerda que la obra que Dios quiere hacer en nosotros no es solo interna, sino también visible en nuestros hábitos, nuestras elecciones y nuestro cuidado físico. Renovar el corazón va de la mano con renovar el estilo de vida. Oremos...

Nuevo horizonte

El primer paso para la renovación emocional y psicológica es DETENTE Y REFLEXIONA: Escucha tu cuerpo, tu mente y tu alma. Nuestro ritmo de vida muchas veces nos lleva a ignorar señales de fatiga, ansiedad o vacío espiritual. El primer paso hacia la renovación es hacer una pausa consciente, examinar cómo estamos por dentro y permitir que Dios hable a nuestro corazón. ¿Cómo aplicarlo? Lleva un diario emocional y espiritual: escribe lo que sientes y ora sobre eso. Escuchemos el mensaje del nuevo horizonte para esta mañana.

Himno de alabanza o canto especial

El segundo paso de la renovación es física, debemos CUIDAR NUESTRO CUERPO: Alimentación, descanso y movimiento. ¿Cómo aplicarlo?

- Prioriza una alimentación natural, con frutas, verduras y agua pura.
- Establece un horario de sueño reparador.
- Haz al menos 30 minutos de actividad física moderada a intensa diaria (caminar, estirarte, etc.).
- Evita sustancias que dañan tu cuerpo: cafeína, exceso de azúcar, adicciones.

“La obediencia a las leyes de la salud debe ser considerada un deber religioso.” — Consejos sobre el Régimen Alimenticio, p. 22. Himno #259 “Mi espíritu, alma y cuerpo”.

Misionero mundial

El tercer paso es una renovación psicológica que RENUEVA TU MENTE: Cuida lo que piensas y lo que consumes. La mente es el campo de batalla donde se gana o se pierde la renovación. Todo lo que ves, escuchas y piensas, moldea tu conducta. ¿Cómo aplicarlo?

- Elimina pensamientos negativos con afirmaciones bíblicas (usa versículos como armas).
- Lee libros edificantes, escucha música que eleve tu espíritu.
- Rodéate de personas que te ayuden a crecer.
- Limita el tiempo en redes sociales o medios con contenido tóxico o superficial.

Escuchemos la historia del misionero.

Informe secretarial

A continuación, tendremos el informe secretarial.

Repetición del versículo para memorizar de la semana

Repitamos juntos el versículo de memoria de esta semana.



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

- Confraternización y registro de tarjeta
Repasso de la lección

C) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 10:10 – 10:45

- Capacitación Primero la Misión
Crecimiento Integral
Clausura de Escuela Sabática

Himno final

El cuarto paso es la renovación espiritual **CONSÁGRATE A DIOS CADA DÍA**: Renovación espiritual continua. No basta con sentirnos renovados: debemos mantenernos en ese camino con metas claras y una dirección inspirada por Dios.

¿Cómo aplicarlo?

- Establece metas pequeñas y alcanzables para mejorar tus hábitos espirituales.
- Comparte tu experiencia: tu testimonio puede inspirar a otros.

Himno # 425 “Día en día”.

Conclusión

Hemos llegado al final de este hermoso programa... pero el verdadero comienzo empieza ahora. Hoy, Dios nos ha hablado al corazón. Nos ha recordado que la salud no es solo una meta física, sino una expresión viva de nuestra fe. Tu cuerpo, tu mente y tu espíritu fueron creados para reflejar la imagen de Dios. Y si hoy escuchaste su voz, no la endurezcas. Él no quiere solo que vivas... quiere que vivas en plenitud, en paz, en renovación diaria. Que todos podamos decir: Hoy he sentido el deseo de renovarme, para gloria de Dios.

Oración final

“Señor, hoy decido renovarme en ti. Entrego mi cuerpo, mi mente y mi espíritu a tu voluntad. Ayúdame a cuidarme, no por vanidad, sino por fidelidad, para poder servirte con calidad. Hazme un testimonio viviente de tu amor, a través de mi estilo de vida. Amén.”