

» Hábitos saludables: Cómo tener una rutina sana para rendir mejor en lo cotidiano «

[06 de junio]

Objetivo: Manifestar en la mente de cada creyente que los hábitos saludables, no solo nos ayudan a manifestar un rendimiento mejor en la vida cotidiana. Más bien la práctica de hábitos saludables nos ayudará a manifestar un servicio con un rendimiento mejor en la obra y en favor de la causa del Señor.

I. Bienvenida y encuentro

- a. **Saludo inicial.** Este debe de ser un saludo especial. Utiliza medios visuales como fotos o videos recientes de la comunidad y eventos pasados para crear un ambiente familiar.
- b. **Dinámica para romper el hielo.** En esta sección podemos realizar la siguiente dinámica: Organizados por grupos pequeños formar una frase con las siguientes palabras: agua, descanso, ejercicio, luz, aire, nutrición, temperancia y esperanza. Ejemplo: "Como hijos de Dios nuestra temperancia debe manifestarse diariamente, ejercitando y nutriendo nuestros pensamientos con el estudio de la palabra de Dios. El cual nos llenará de luz y de esperanza para encontrar al agua de vida y obtener un buen descanso en Cristo Jesús".

II. Adoración y mensaje.

- a. **Adoración.** Somos la luz, Diez mil razones.
- b. **Mensaje Inspirador.**

Cita bíblica: 1 Corintios 10:31.

Introducción: Como Iglesia Adventista tenemos un mensaje especial que promovemos conocido como "la reforma pro salud", esto se resume en una palabra ADELANTE también conocida como los 8 remedios naturales. Es un estilo de vida que nos ayuda a tomar el ejemplo que Cristo llevó durante su ministerio terrenal, esto lo fortaleció para cumplir cabalmente el propósito por el cual había descendido del cielo a esta tierra.

Desarrollo.

Agua: el 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua; por ello es de vital importancia que en lugar de tomar gaseosas que son dañinas, siempre es mejor tomar agua que nos trae beneficios para nuestra salud. Nuestro Salvador tomó agua (Leer Juan 4:7).

Descanso: el llevar una vida de exceso de trabajo traerá un gran desgaste físico, esto causará un menor rendimiento. El ejemplo de descanso lo encontramos con el Maestro y

sus apóstoles cuando mencionó lo siguiente: "El les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco" (Marcos 6:31).

El descanso nos trae grandes beneficios como recuperar energía y las células se regeneran.

Ejercicio: Durante la estadía de Cristo en esta tierra recorrió muchos lugares, aldeas y ciudades, la mayor parte caminando (Leer Mateo 9:35, 36).

Además de llevar el evangelio por mar y tierra, el Maestro llevaba una vida de actividad física al caminar muchos kilómetros diariamente, esto hacía que sudara, lo cual también ayudaba a mantenerse sano y conservar su salud.

El llevar una vida de actividad física nos trae buenos dividendos: fortalece nuestros músculos, mejora nuestro pensamiento, expulsa toxinas, y tenemos una mejor circulación de lacsangre en nuestro cuerpo, así como prevenir enfermedades cardiovasculares.

Luz Solar: Durante la semana de la creación, en el cuarto día, Dios creó las dos lumbreras (Génesis 1:16).

Disfrutar de los primeros rayos del sol de la mañana, ayuda a que nuestros huesos y nuestras defensas son fortalecidas, en el caso de los bebés ayuda a tomar su color normal. El horario recomendable para recibir los rayos del sol es antes de las 9 am o después de las 4 pm.

Aire Puro: A pesar de la contaminación de hoy día, podemos procurar encontrar lugares donde el aire este menos contaminado. Lugares donde se manifiesta más la naturaleza y hay restricciones para no ser contaminadas. Esto nos trae como beneficios mejor digestión, regulación de nuestro sistema nervioso, disfrutar de un mejor sueño, nos ayuda a evitar los dolores de cabeza, entre otros beneficios (Marcos 1:35).

Aunque la cita menciona su devoción que mantenía con el Padre no cabe duda de que también disfrutaba del aire fresco que se obtenía de la naturaleza de las montañas.

Nutrición: Qué maravilloso es ver a nuestro Dios en la creación, antes que Adán y Eva fuesen colocados como los administradores del Edén, Dios le proveyó la forma en que se alimentarían (Génesis 1:29).

No existe mejor alimentación que una variedad de granos, frutos y vegetales, cuyos alimentos están llenos de nutrientes y son muy fáciles para que nuestro organismo pueda digerirlos.

Este cuidado nos ayudará para tener una mejor salud y estar más despiertos durante el día, en nuestras actividades. Evitemos consumir las carnes y otros alimentos que, en lugar de beneficiar, nos traen problemas de salud.



El Maestro Divino, con sus apóstoles, cuidaba de su salud (Leer Mateo 12:1).

- **Temperancia:** Al practicar buenos hábitos, los más beneficiados seremos nosotros, sin embargo, con nuestras propias fuerzas nunca lo podremos lograr. Hay una buena noticia, la ayuda del cielo está para socorrernos para tener dominio propio, vencer y gozar de buena salud. Leer 2 Timoteo 1:7.

"Dios se ha comprometido a conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar con él" (Consejos sobre el régimen alimenticio, 17).

- **Esperanza:** En la vida física es indispensable el oxígeno para el hombre, así también en la vida diaria, sin Dios no tiene sentido. Cada día confiemos en él y en sus promesas, leer Mateo 11:28. Nunca dudemos en acudir con nuestras cargas físicas y espirituales delante de nuestro Salvador, quien padeció por nosotros para redimirnos, es fiel y compasivo para darnos oportuno socorro (Salmo 46:1).

Conclusión: Como iglesia e hijos de Dios debemos adoptar la misma práctica de vida con los ocho remedios naturales, convirtiéndolos en hábitos diarios, esto no solo nos ayudará para rendir mejor en lo cotidiano, también a guardar nuestro cuerpo como templo del Espíritu Santo.

Llamado: Hoy nuestro Dios nos llama a comprometernos para practicar estos remedios naturales, que nos ayudarán para consagrarnos a él, pero también nos beneficiará para dar buenos resultados en nuestras actividades diarias (1 Pedro 3:10-11).

III. Taller de ideas.

- Dinámica de grupos.** Formar grupos de 6 a 8 personas; y compartir qué tanto han practicado los 8 remedios naturales, y cómo les ha beneficiado, no sólo en lo espiritual sino también, en sus actividades diarias.
- Compartir resultados.** Elegir a uno de los integrantes del grupo para compartir lo discutido.
- Desafío.** La frase que se formó con las palabras en la dinámica para romper el hielo, deberán compartirla en sus redes sociales al ocultarse el sol, recuerden que la frase es en un contexto espiritual. Además, desafiar a la iglesia a practicar los remedios naturales, de tal modo se convierta en un estilo de vida.

IV. Conexión Bíblica.

a. **Dinámica para Conexión Bíblica.** Este espacio está diseñado para que los jóvenes demuestren su conocimiento sobre la Biblia y su capacidad para conectar diferentes pasajes y enseñanzas. Puedes organizar una actividad interactiva, como un juego de preguntas y respuestas, donde los participantes se dividan en equipos y compitan para responder preguntas bíblicas o relacionar versículos con situaciones de la vida cotidiana.

V. Oportunidades y despedida

- a. **Anuncios.** Compartir de forma breve y clara los avisos más importantes de la iglesia: próximos programas, actividades juveniles, campañas misioneras, reuniones especiales o necesidades específicas. Aprovechar para motivar a la participación activa.
- b. **Introducción de la lección de Escuela Sabática.** Presentar el tema de la próxima semana con una breve reflexión o pregunta que despierte el interés. Mencionar el título, el versículo clave y una idea central que anime a todos a prepararse para el estudio.
- c. **Despedida de sábado.** Cerrar el sábado con un mensaje breve de gratitud a Dios por su presencia durante el día, invitando a confiar en él durante la semana. Puede incluir un texto bíblico de ánimo y una oración de despedida.
- d. **Canto para desearse una feliz semana.** Elegir un canto alegre y fraternal (como "Feliz semana" o similar) que todos canten juntos. Este momento debe reforzar la unidad y el deseo de seguir caminando con Dios en los días venideros.
- e. **Invitación a juegos sociales.** Animar a todos a quedarse para disfrutar de una sana convivencia a través de juegos sociales. Motivar con alegría y entusiasmo, recordando que es una excelente oportunidad para fortalecer la amistad y compartir como iglesia. Se puede invitar a traer un "amigo de esperanza" para incluirlo en la actividad.

Elaborado por:

Pr. Rusbel López Jiménez

Distrito El Cedro

Asociación Oeste de Chiapas