

♪ La Armonia de la Salud Integral ♪

[27 de junio]

Objetivo: Fomentar el bienestar integral de los hermanos, buscando un equilibrio entre la salud del cuerpo y la salud espiritual. Que les permita vivir de manera más plena y satisfecha.

I. Bienvenida y encuentro

a. **Saludo inicial.** Dar una cordial bienvenida al programa especial, y comparte un vídeo acerca de la salud.

b. **Dinámica para romper el hielo.** Realizar un acróstico con la palabra ADELANTE.

Cada participante pasará con su cartel con la letra del remedio que le tocó y, una vez mencionado la importancia de este, llevará un objeto o realizará la actividad con relación a la palabra (pueden poner a participar de la actividad a toda la congregación si así lo requiere).

Ejemplo:

A) Aire: Ejercicio de respiración por lo menos tres veces.

D) Descanso: llevar una almohada simulando este remedio.

E) Ejercicio: cantar el corito (cabeza, hombro, rodillas y pies).

L) Luz Solar: Un dibujo del sol.

A) Agua: Vaso o bote de agua.

N) Nutrición: Un plato de ensalada.

T) Temperancia: Una balanza.

E) Esperanza o confianza en Dios: Leer Hebreos 11:1.

II. Adoración y mensaje

a. **Adoración.** Para este momento, pasa un grupo de jóvenes a dirigir y para ello les sugerimos los siguientes cantos: https://www.youtube.com/watch?v=jAMah7_5xDM&list=RDjAMah7_5xDM&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=auyvYeOzurw&list=RDauyvYeOzurw&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=ygWYVF4ai44&list=RDygWYVF4ai44&start_radio=1

b. **Mensaje Inspirador.**

Cita bíblica: Lucas 2:52

Introducción: Hoy quiero llevarlos a reflexionar sobre un aspecto de suma importancia



en nuestras vidas: la salud física y espiritual. El pasaje que hemos leído de Lucas 2:52 presenta el desarrollo integral de Jesús. Al igual que él, también nosotros estamos llamados a crecer en varios aspectos: sabiduría, estatura y gracia. Vamos a desglosar este versículo y a entender cómo podemos aplicar estos principios en nuestras vidas.

Desarrollo:

A. Crecimiento en Sabiduría: Salud Espiritual

El primer aspecto que menciona Lucas es la sabiduría. La sabiduría no se refiere solo al conocimiento, sino a aplicar ese conocimiento de manera correcta en nuestras vidas. La sabiduría es fundamental para nuestro bienestar espiritual. Elena G. de White nos recuerda la importancia de cuidar nuestro espíritu y mente: "Se debe prestar atención a la educación e instrucción de la mente y el corazón" (Consejos sobre la salud, 175).

Esto significa que debemos nutrir nuestra vida espiritual a través del estudio de la Palabra de Dios, la oración y la comunión con otros creyentes. Al hacerlo, encontramos dirección, paz y fortaleza. La conexión con Dios nos brinda sabiduría para enfrentar las diversas pruebas de la vida, lo que nos lleva a un mejor bienestar emocional y espiritual.

B. Crecimiento en Estatura: Salud Física

El segundo aspecto, creciendo en estatura, se puede interpretar como el desarrollo de nuestra salud física. En un mundo donde la salud a menudo se descuida, la iglesia tiene la responsabilidad de promover un estilo de vida saludable. Elena G. de White enfatiza: "Es un deber que tenemos hacia nosotros mismos y hacia Dios, cuidar de nuestro cuerpo; es el templo del Espíritu Santo" (Consejos sobre la salud, 404).

Esto incluye llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio regular y descansar adecuadamente. Recordemos que nuestro cuerpo es un regalo de Dios, y debemos cuidarlo para que nuestro espíritu también esté en forma. Al mantener una buena salud física, no solo beneficiamos nuestro bienestar, sino que también estamos mejor equipados para servir a otros y hacer el trabajo del Señor.

C. Crecimiento en Gracia: Relaciones Personales

Por último, el versículo nos dice que Jesús crecía en gracia para con Dios y los hombres. Esto nos habla de la importancia de las relaciones interpersonales y nuestra relación con Dios. La gracia es el amor inmerecido que Dios nos otorga y, a medida

que crecemos en gracia, somos llamados a compartir ese amor con los demás.

Elena G. de White nos anima a desarrollar un carácter lleno de gracia: "El espíritu de amor y de bondad debe ser el fundamento de nuestras relaciones" (El Deseado de todas las gentes, 54). Al practicar la gracia en nuestras relaciones, promovemos un ambiente de apoyo y amor, lo que contribuye a nuestra salud espiritual.

Conclusión: Al meditar en Lucas 2:52, vemos que el crecimiento integral de Jesús no solo es un ejemplo, sino un modelo a seguir. Debemos aspirar a crecer en sabiduría, estatura y gracia. Al nutrir nuestro espíritu, cuidar nuestro cuerpo y practicar el amor y la gracia hacia los demás, encontramos un equilibrio que conduce a una vida plena y saludable. Te invito a reflexionar sobre tu propia vida. ¿En qué área sientes que necesitas crecer más? ¡No te desanimes! Jesús nos muestra el camino, y a través del poder del Espíritu Santo, podemos crecer en cada aspecto. Al hacerlo, no solo glorificamos a Dios, sino que también vivimos plenamente de acuerdo con su propósito.

Oremos para que el Señor nos dé el deseo y la fortaleza para crecer en salud física y espiritual. ¡Amén!

III. Taller de ideas

a. Dinámica de grupos. Dinámica de reflexión: "El árbol de crecimiento".

Objetivo: Reflexionar sobre el crecimiento en sabiduría, estatura, y gracia de una manera creativa.

Materiales: Papel de colores, tijeras y marcadores o lápices.

Instrucciones:

1. Dibuja un gran tronco de árbol en una cartulina y pégalo en una pared.
2. Dales a cada participante hojas de papel donde escribirán una meta o un propósito relacionado con cada área: sabiduría (por ejemplo, leer un libro espiritual), estatura (hacer ejercicio tres veces a la semana), y gracia (ser amable con un familiar).
3. Los participantes decoran sus hojas y las pegan en el árbol, simbolizando su compromiso y objetivos de crecimiento.
4. Al final, pueden orar juntos, pidiendo fortaleza para alcanzar sus metas.

IV. Conexión Bíblica

a. Dinámica para Conexión Bíblica. La persona encargada de realizar esta actividad preparará una serie de preguntas del libro que se estará leyendo, las pregun-



tas se harán en tres categorías:

Fácil: 5 puntos

Medio: 10 puntos

Avanzado: 20 puntos

Se les pide organizarse por equipos de 3 integrantes, se harán tres rondas de preguntas y cada participante elegirá el nivel de dificultad que desee, al finalizar las rondas se hará el conteo de puntos, y el equipo con mayor puntaje es el que gana (prepare un incentivo para motivarlos a seguir estudiando).

V. Oportunidades y despedida

- a. **Anuncios.** Presentar de manera efusiva y creativa los próximos eventos de los JA. Logrando un mayor número de involucramiento.
- b. **Introducción de la lección de Escuela Sabática.** Con anticipación puede Invitar a un joven a prepararse y comparta la introducción de forma atractiva, motivándolos a aprenderse el versículo de memoria de la semana.
- c. **Despedida de sábado.** Para esta parte final del día, puedes leer Números 6:24-26 o algún otro texto de tu preferencia, y cantar el himno # 37 "Dios os guarde". Invita al anciano o director de iglesia para la oración final.
- d. **Canto para desecharse una feliz semana.** "La tarde ha caído ya aquí".
- e. **Invitación a juegos sociales.** Este es un espacio oportuno para poner en práctica la salud física y el buen compañerismo. Trata de involucrar al mayor número de hermanos.

Elaborado por:

Pr. Otoniel Morales Pérez

Distrito Cintalapa 2

Asociación Oeste de Chiapas