

# «Adicciones ¿Cómo prevenirlas o superarlas?»

[ 10 de octubre ]

**Objetivo:** Conscientizar a los jóvenes de nuestra iglesia y amigos de esperanza que nos visiten, acerca del daño que causan las adicciones a sustancias y conductas dañinas.

## I. Bienvenida y encuentro

- a. **Saludo inicial.** En la entrada de la iglesia se deberá entregar una tarjeta que traiga un saludo de bienvenida.
- b. **Dinámica para romper el hielo.** Usar la tarjeta de bienvenida para que, al reverso de la misma, cada miembro de iglesia escriba su nombre y el número de su himno favorito, para usarlo en la siguiente parte del programa (colocar una caja en la plataforma para que se depositen las tarjetas. La idea es que todos los cantos se entonen en ésta y en las siguientes SJ).

## II. Adoración y mensaje

- a. **Adoración.** Escoger una de las tarjetas que se hayan depositado en la caja, leer el nombre de la persona escrito allí, e invitar a la congregación a cantar su himno favorito; y así sucesivamente con las demás tarjetas durante el tiempo indicado para la adoración.
- b. **Mensaje Inspirador.** "Diversión y adicción".

**Cita bíblica:** Eclesiastés 11:9, RV60.

**Introducción:** El enemigo de las almas está dispuesto a ganar el gran conflicto en tu vida. No hay momento, lugar y circunstancia en que estés seguro. Desde el momento en que decides entregarle la vida a Cristo, Satanás hará todo cuanto esté a su alcance para seducirte e inducirte a que abandones la lucha y te apartes del camino que Dios te ha trazado. El enemigo sabe que en la juventud existe la necesidad de pertenencia y aceptación, y en muchas ocasiones tratará de hacerte pensar que para ser popular y para encajarse en el grupo de "amigos" debes hacer lo que la mayoría hace. También siembra la idea de que para disfrutar la vida debes buscar la diversión. Quienes buscan diversión, lo hacen "para experimentar placer, y con frecuencia se lleva al exceso; absorbe las energías requeridas para el trabajo útil, y resulta de ese modo un obstáculo para el verdadero éxito en la vida" (La educación, 207). Actualmente la juventud cuenta con una gama de diversiones a su disposición que pueden producirle placer.

**Desarrollo:** Una de las armas que utiliza el enemigo para dar placer momentáneo son las adicciones. Una adicción se considera comúnmente como el consumo compulsivo de al-



guna cosa o sustancia nociva (alcohol, drogas, tabaco, opioides, marihuana, cafeína, etc.).

### ¿Qué pasa cuando se consume droga?

Se activa el sistema de gratificación cerebral, que proporciona un nivel importante de satisfacción, por eso el consumo resulta difícil de controlar. Y el abuso en consumo de drogas lleva a la adicción, tanto física como psíquica.

El alcohol es uno de los tipos de drogas más consumidas, y sus efectos son bastante conocidos. El alcohol que encontramos en las bebidas se llama etanol. Es una molécula de pequeño tamaño que puede alterar la actividad mental. Tan solo un porcentaje del etanol es absorbido inmediatamente por el estómago y los intestinos, sin necesidad de digestión. De ahí pasa directamente al torrente sanguíneo, alrededor de un 90% del alcohol se metaboliza en el hígado, motivo por el que causa tanto daño hepático (cirrosis). "En México mueren 112 personas al día por causas asociadas al consumo del alcohol" (El poder del consumidor). Tal estadística es impactante y necesitamos hacer conciencia del grave peligro.

Una de las consecuencias del consumo de las bebidas alcohólicas es que quitan la inhibición a quien lo ingiere. En otras palabras, eliminan la vergüenza, el temor, y la persona puede mostrarse iracunda, violenta, insolente, provocadora y sensual. Por esta razón, las personas ebrias puedan pelear fácilmente, incluso por causas insignificantes. La mente está embotada y aturdida, no tiene el pleno control sobre lo que dice y hace. En ese estado muchas personas han cometido crímenes horrorosos que luego lamentaron por el resto de sus vidas, es por ello, que el sabio Salomón escribió "El vino es escarnecedor, la sidra es alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio" (Proverbios 20:1, RV60).

Génesis 9:18-29 relata la historia del Noé y el consumo del alcohol. La embriaguez deforma y degrada el templo del Espíritu Santo que somos nosotros, debilita los principios morales y así expone al hombre a incontables males. Pierde el dominio tanto de las facultades físicas como mentales. La embriaguez de Noé trajo vergüenza a un anciano respetable, y sometió al ludibrio y a la burla a uno que era sabio y bueno.

Los medios de diversión actuales, son manipulados y utilizados por el enemigo, con el propósito insesante de que termines bajo su dominio y esclavitud.

### ¿Los jóvenes Adventistas del Séptimo Día estamos libres de adicciones?

Los adventistas del séptimo día, a menudo se nos considera o se espera que seamos libres de adicciones, ya que, al bautizarnos cada persona se compromete a abstenerse de consumir sustancias nocivas. Sin embargo, muchos olvidan que las sustancias nocivas, son solo una parte de las adicciones; y existe otra parte no menos preocupante que abar-

ca las adicciones conductuales, que son trastornos en los que una persona experimenta una necesidad irresistible de realizar ciertas actividades, a pesar de las consecuencias negativas que estas puedan tener en su vida. Así que, no pensemos que los adventistas estamos exentos o inmunes a tales adicciones.

Algunas de las adicciones conductuales incluyen apostar en medida patológica, ver pornografía, adicción al sexo, adicción a las compras, rascarse o cortarse compulsivamente la piel, adicción a la Internet, los medios sociales, los deportes o el ejercicio, adicción al trabajo y a los videojuegos, etc.

### **¿Cuál es la causa del problema?**

En ambos casos, las adicciones son la punta del iceberg, porque detrás de todo tipo de adicción existe una problema psicológico. Muchas personas presentan heridas emocionales que se originan en la niñez, y las experiencias negativas de la niñez pueden tener un efecto profundo más tarde, en términos de adicciones, aumento de riesgos de salud, enfermedades y muerte.

**Conclusión:** Superar las adicciones requiere un enfoque integral que aborde tanto aspectos físicos, emocionales y espirituales. ¿Qué se puede hacer?

- 1. Busca ayuda profesional:** Médica, psicológica y grupos de apoyo.
- 2. Practica un estilo de vida saludable:** Haz ejercicio, alimentate sanamente, duerme bien, rodeate de personas que te animen a mejorar y evita situaciones o lugares que puedan estropear tu proceso de recuperación. "Bienaventurado el hombre que no anduvo en consejos de malos, ni estuvo en camino de pecadores, ni en silla de escarnecedores se ha sentado; sino que en la ley de Jehova está su delicia, y en su ley medita de día y de noche. Será como arbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto a su tiempo y su hoja no cae, y todo lo que hace prosperará" (Salmo 1:1 - 3).
- 3. Busca ayuda espiritual:** Ora, medita en la Palabra de Dios, reconecta tus valores y propósitos de vida. Lo más importante es mirar a Dios y darte cuenta de su amor y compasión, recordando siempre sus promesas. Él promete libertad de la esclavitud y podemos poner con toda seguridad nuestra confianza en él.

**Llamado:** "Todas las cosas me son lícitas, mas no todas convienen; todas las cosas me son lícitas, mas yo no me dejaré dominar por ninguna" (1 Corintios 6:12). Dios quiere y puede darte fuerzas para no ceder a la tentación y no caer en las adicciones. Hasta que el Señor Jesús regrese, el principio de la tinieblas luchará para obtener la victoria en ésta guerra espiritual, "Mas gracias sean dadas a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo" (1 Corintios 15:57). Coloca tu vida en las manos de Dios, y recuerda:



"Conságrate a Dios todas las mañanas; haz de esto tu primer trabajo. Sea tu oración: "Tómame, ¡oh Señor! Como enteramente tuyo. Pongo mis planes a tus pies, úsame en tu servicio, mora conmigo y sea mi obra hecha en ti" (El camino a Cristo, 70). Sólo Cristo Jesús te dará las fuerzas para alcanzar la victoria. Dios te bendiga.

### **III. Taller de ideas**

#### **a. Dinámica de grupos:** "El cuerpo humano".

Formar equipos y elegir un representante. Cada equipo necesitará una hoja blanca y un lapicero.

El representante u otra persona del equipo dibujará un cuerpo humano. Mientras está dibujando, los demás integrantes del equipo deben buscar versículos donde se haga referencia a diferentes partes del cuerpo humano y escribir la cita bíblica donde corresponde.

Ganará el equipo que encuentre más citas bíblicas y tenga el dibujo con más versículos. Nadie debe usar dispositivos, únicamente la Biblia y tendrán 10 minutos de tiempo.

Al finalizar la actividad se puede incentivar al equipo ganador.

Algunas partes del cuerpo con citas bíblicas:

- Mano, oreja, ojo, oído, cabeza y pies (1Cor. 12:12-27).
- Boca (Mateo 15:18).
- Entrañas, vientre (Salmo 139:13).
- Estómago (Isaías 21:3).
- Corazón y huesos (Proverbios 17:22).
- Brazo (Éxodo 6:6)
- Ombligo (Ezequiel 16:4)
- Uña (Deuteronomio 21:12)
- Piernas (Daniel 2:33)
- Rodillas (Jueces 16:19)
- Tobillos (Ezequiel 47:3)

**b. Compartir resultados.** Los representantes de cada equipo pasarán a presentar el dibujo y seleccionarán una parte del cuerpo que consideren de mucha importancia. Compartirán por qué consideran que es muy importante.

**c. Desafío:** Recordar la importancia de cuidar nuestro cuerpo porque es templo del Espíritu Santo.

#### **IV. Conexión Bíblica.**

- a. **Dinámica para Conexión Bíblica.** "Memorización bíblica: Cuidado del cuerpo".  
Objetivo: Memorizar y reflexionar sobre textos bíblicos relacionados con el cuidado del cuerpo.
1. Selección de textos: Elige textos bíblicos relevantes, como: 1 Corintios 6:19-20; Romanos 12:1, etc.
  2. Memorización: Asigna textos a los miembros para que los memoricen y compartan.
  3. Reflexión: En la reunión, pide a tres miembros que comparta el texto que memorizaron y cómo lo aplica en su vida para cuidar su cuerpo.
  4. Discusión: Guía una discusión de 5 minutos sobre cómo estos textos pueden inspirar hábitos saludables y una vida más plena.
  5. Oración: Finaliza con una oración conjunta, agradeciendo por la guía bíblica en el cuidado del cuerpo.

#### **V. Oportunidades y despedida**

- a. **Anuncios:** Informar sobre eventos próximos y proyectar posters enviados por los diferentes departamentos de la asociación.
- b. **Introducción de la lección de Escuela Sabática:** Invitar con anticipación a un líder de GPF para exponer de manera creativa la introducción de la lección de Escuela Sabática.
- c. **Despedida de sábado:** Cantar el himno # 550 "Día santo del Señor".  
Leer Isaías 66:23 "Y de mes en mes, y de día de reposo en día de reposo, vendrán todos a adorar delante de mí, dijo Jehová".  
Mencionar la esperanza de la segunda venida de Jesús y que muy pronto estaremos reunidos en la patria celestial adorando a Dios en un día de reposo y por toda la eternidad. Agradecer a Dios por las sagradas horas del sábado através de la oración final.
- d. **Canto para desearse una feliz semana:** "La tarde ha caído".
- e. **Invitación a juegos sociales:** Invitar a la congregación a quedarse a socializar en el patio de la iglesia o en algún punto de reunión.

*Elaborado por:*

*Ptr. Aridai Méndez Domínguez*

*Distrito Plan de Ayala 2*

*Asociación Norte de Chiapas*