



## ! El templo de Dios !

[ 24 de mayo ]

### I. Bienvenida y Encuentro

**a. Saludo Inicial.** Formar un acróstico con la palabra ADELANTE. Se necesitarán ocho personas. Cada persona pasa con la letra inicial y dice de manera resumida los beneficios de cada remedio natural.

**A:** Agua. Debemos tomar ocho vasos diarios de agua. El agua es esencial para transportar alimentos, oxígeno y sales minerales.

**D:** Descanso. Procurar dormir 8 horas diarias. De no ser posible descansar 6 horas ininterrumpidas. Cuando dormimos las neuronas se limpian de todos los desechos metabólicos que se acumularon durante el día.

**E:** Ejercicio. Mejora la fuerza muscular y aumenta la resistencia física. Ayuda a que el sistema cardiovascular mejore con eficacia.

**L:** Luz solar. Durante las primeras horas de la mañana o últimas de la tarde; es nuestra principal fuente de energía. Las radiaciones solares ayudan a que se destruyan los gérmenes.

**A:** Aire Puro. Necesitamos del oxígeno para preservar la vida y del aire puro para nuestra salud. El aire nutre de oxígeno los pulmones, la sangre y, en consecuencia, el resto de los órganos.

**N:** Nutrición adecuada. Comer sano no significa llenar el estómago sino alimentarlo con nutrientes apropiados para el buen desarrollo de la salud.

**T:** Temperancia. La abstinencia de lo malo y la moderación de lo bueno.

**E:** Esperanza en Dios: La persona que tiene fe, vive un 25% más que los escépticos, tiene más salud física y mental, la presión arterial normal y un sistema de defensa orgánica mucho más fuerte.

**Juntos:** Deseamos que con la ayuda de Dios sigas ADELANTE. Sean todos muy bienvenidos.

**b. Dinámica para romper el hielo.** Dos personas pasarán a dirigir la actividad. Ellos llevarán una canasta o una caja pequeña y dentro de ella papelitos con ciertas preguntas.

Invitarán a 3 personas del público a pasar al frente; ellos sacarán un papelito de dentro de la canasta o caja y posteriormente los que dirigen darán la indicación que pasen a las filas de la congregación y entreguen ese papelito a quien ellos deseen. Después los que recibieron los papelitos pasarán al frente a responder la pregunta del papelito y compartir con todos.

Primero saludan, dicen su nombre y su platillo favorito. Posteriormente responderán la pregunta.

### **Preguntas que pueden hacer en los papелitos**

- ¿Cuántas horas en promedio duermes diariamente? ¿Podrías mejorar las horas de descanso?
- Consideras que el cuidado del cuerpo es necesario para el cristiano? ¿Por qué?
- ¿Deberíamos los adventistas distinguimos como líderes en el cuidado de la salud integral?

Agradecer a los participantes por compartir sus respuestas y entonar el himno "Bienvenido, bienvenido" <https://www.youtube.com/watch?v=pJPbQo37FTk> . Todos se levantan de sus lugares y se saludan unos a otros.

## **II. Adoración y Mensaje**

### **a. Adoración:**

- Tengo Paz (Arautos do rey) <https://www.youtube.com/watch?v=3yxHUyJulic&list=PliqEg2l3-QeCOrlzQKqYXvTDVLdJd39Vv>
- Tu Poder (Canto adventista) <https://www.youtube.com/watch?v=l48iGEl4a2A>
- Yo Creo (Canto joven 2017) <https://www.youtube.com/watch?v=YyvfBAk5w9U>
- Yo Voy (Canto JA 2023) <https://www.youtube.com/watch?v=H6CGVhnSw2M>

### **b. Mensaje Inspirador. "La mayordomía del cuerpo"**

A través de la historia, la gente ha tenido varias perspectivas acerca del cuerpo humano. Algunos lo han despreciado hasta castigarlo duramente, mientras que otros lo han exaltado como si fuera lo único importante, olvidándose incluso de lo espiritual. Hoy en día millones con conceptos equivocados quieren hacer de su cuerpo lo que les place, sin tomar en cuenta que el cuerpo humano solo es propiedad de Dios.

#### **¿Cuál es la perspectiva bíblica acerca del cuerpo y cómo debemos usarlo?**

- "Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1:26, 27).
- "Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente" (Génesis 2:7).
- "Porque tú formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre" (Salmo 139:13 RV60).



- “No fue encubierto de ti mi cuerpo, bien que en oculto fui formado, y entretejido en lo más profundo de la tierra” (Salmo 139:15 RVR 60).
- “Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos” (Salmo 139:16 NVI).

Nos queda claro que el cuerpo humano es creación de Dios. Tampoco es algo malo o una cárcel para el alma, como pensaban los griegos. De paso en 1 corintios 12, Pablo utiliza la idea del cuerpo como una analogía de la iglesia.

### **¿Soy yo dueño de mi cuerpo?**

“¿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).

Al ser propiedad divina, debemos reconocer que recibimos de Dios el don de la vida y por consiguiente debemos ser buenos administradores de nuestro cuerpo cuidando nuestra salud. Si nuestro cuerpo nos perteneciera, podríamos hacer lo que quisiéramos con él, ignorando los principios bíblicos. Sin embargo, al ser administradores, debemos vivir siguiendo los lineamientos del dueño de nuestro cuerpo.

### **¿Usaré mi cuerpo para mi gloria personal o para la gloria de Dios?**

- “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional” (Romanos 12:1).
- “... antes bien con toda confianza, como siempre, ahora también será magnificado Cristo en mi cuerpo, o por vida o por muerte. Porque para mí el vivir es Cristo, y el morir es ganancia” (Filipenses 1:20, 21).

El apóstol Pablo tenía bien en claro que si él vivía la gloria era para Dios. Todo lo que él hacía en vida con su cuerpo era para la honra y la gloria de Dios. Incluso si Dios lo llamaba al descanso aún con su muerte daría gloria a Dios.

Vivimos en una sociedad donde exhibir el cuerpo es parte de la vida normal. La gratificación entonces se le atribuye al ser humano, pero no a Dios. El Señor desea que usemos nuestro cuerpo solo para su gloria sin deleitarnos en exhibir aquello que no se debe, pero al mismo tiempo cuidarlo y mantenerlo en buenas condiciones.

**Conclusión.** Sigamos practicando los 8 principios saludables. Alimentación sana, agua suficiente, aire puro, ejercicio, luz solar, descanso, temperancia o cuidado del cuerpo y la confianza en Dios.

“De la misma manera, también ustedes considérense muertos al pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús. Por lo tanto, no permitan ustedes que el pecado reine en su cuerpo mortal ni obedezcan a sus malos deseos. No ofrezcan los miembros de su cuerpo al pecado como instrumentos de injusticia; al contrario, ofrézcanse más bien a Dios como quienes han vuelto de la muerte a la vida, presentando los miembros de su cuerpo como instrumentos de justicia. Así el pecado no tendrá dominio sobre ustedes, porque ya no están bajo la Ley, sino bajo la gracia” (Romanos 6:11-14).  
Hoy te invito a cuidar tu cuerpo y dar gloria a Dios.

### III. Taller de ideas

#### a. Dinámica de grupos: “El cuerpo humano”

1. Formar equipos y elegir un representante.
2. Cada equipo necesitará una hoja blanca y un lapicero.
3. Reunidos en equipos dibujarán un cuerpo humano.
4. Posteriormente utilizarán la Biblia para encontrar versículos donde se haga referencia a diferentes partes del cuerpo humano.
5. Ganará el equipo que encuentre más citas bíblicas y tenga el dibujo con más versículos del cuerpo humano. Nadie podrá usar dispositivos, únicamente la biblia y tendrán 10 minutos de tiempo.
6. Al final se pueden dar algunos obsequios (es opcional).

Algunas citas bíblicas:

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

**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.



#### IV. Conexión Bíblica

- a. **Dinámica para Conexión Bíblica:** Utiliza la plataforma de preguntas interactiva Kahoot para hacer un examen bíblico en tiempo real. Los participantes responden preguntas en sus teléfonos o dispositivos, compitiendo por puntos en función de la velocidad y la precisión de sus respuestas.

#### V. Oportunidades y Despedida

- a. **Anuncios:** Información sobre eventos próximos y formas de involucrarse, presentado de manera creativa e informativa.
- b. **Repaso de la lección de ES:** Divide a los asistentes en parejas y dales 2-3 minutos para que compartan entre ellos lo que consideraron más importante o relevante de la lección. Luego, algunas parejas pueden compartir sus puntos con el grupo completo.
- c. **Despedida de Sábado:** “También les dijo: El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo. Así que el Hijo del Hombre es Señor aun del día de reposo” (Marcos 2:27, 28). Agradecimiento a Dios por el sábado que está terminando, dar la bienvenida a la nueva semana. Se canta el himno # 550 “Día Santo del Señor”.
- d. **Bendición y Desafío:** Oración final y motivación para el desafío de la semana.
- e. **Invitación a juegos sociales:** Invitación a quedarse para socializar.

*Elaborado por:*

*Ptr. Hugo Díaz Díaz*

*Distrito Ocozocoautla 1*

*Asociación Oeste de Chiapas*