

! Descanso correcto, renovación de mi cuerpo !

[4 de mayo | Salud]

Objetivo: Que en medio del ajetreo de la vida podamos tener un momento reconfortante con nuestro Dios, quien es el descanso adecuado. En Jesús podamos encontrar un oasis en medio del bullicio de tantas distracciones. Por otro lado, aprendamos a cuidar nuestro cuerpo dándole el descanso físico adecuado, teniendo en cuenta que es templo del Espíritu Santo.

I. **Introducción.** Esta parte será representada por dos jóvenes, que tendrán un encuentro casual, uno de ellos está agotado física y moralmente, el otro joven le hablará de su recuperación y cómo ahora puede disfrutar de la vida gracias a los cambios que ha hecho.

Algunas ventajas del descanso que mencionará el joven son:

- Ayuda al sistema inmunitario, ya que facilita el proceso de reparación.
- Se desarrolla una vida rítmica, es decir, con los tiempos de actividad y descanso
- Durante el descanso nuestro corazón baja su ritmo y los demás órganos también descansan
- Estamos más alertas y con mejor disposición al trabajo o estudio.
- Especialmente le hablará sobre el descanso que ha tenido en Dios.

a. Momento de alabanza: "Más salud"

<https://www.youtube.com/watch?v=ygWYVF4ai44&t=20s>

"Quiero vivir sano" <https://www.youtube.com/watch?v=DFb2AL6vFjA>

"Quiero vivir sano (Descanso)" <https://www.youtube.com/watch?v=-61vVf0XHbs>

b. Honores e ideales de la SJA.

c. Bienvenida creativa.

d. Canto tema: "Quiero vivir sano (Descanso)"

<https://www.youtube.com/watch?v=-61vVf0XHbs>

e. Lectura bíblica: Jeremías 31:25

f. Momentum de oración.

g. Participación especial: Canto relacionado con el tema o sobre paz espiritual.

II. **Evaluando y motivando a la iglesia**

a. Pase de lista.

b. Desafío. (Hacer énfasis en el estudio de la Biblia y la testificación).

c. Anuncios: De la manera más atrayente, anunciar eventos, planes, etc. de la SJA.



Como sugerencia, previamente se puede hacer un video con los anuncios, o un power point.

III. Desarrollo del programa.

- a. Misión RETO. Enviar un mensaje de texto o de whatsapp a 10 contactos que tengamos en nuestro celular con el siguiente mensaje: "Amado, ruego en oración que seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma" (3 Juan 2).
- b. Participación especial: Canto relacionado con el tema o sobre paz espiritual.
- c. Conexión bíblica (Realizar de una manera dinámica y creativa).
- d. Dinámica: Elaboren un memorama digital donde los hermanos puedan buscar en la Biblia un consejo del correcto descanso, participando en dos equipos.

Actividad previa: Se deben armar al menos 15 versículos que hablen sobre el descanso y colocarlas de forma aleatoria, de manera que al abrir la misma cita y hacer el par, el equipo lea el versículo y encuentren el consejo bíblico.

- e. Testimonio o entrevista: Videollamada con un hermano, misionero, pastor, etc., que haya experimentado un cambio en su vida y que cuente su testimonio de conversión o reportaje alusivo al tema).
- f. Tema: "El seguro descanso" (Jeremías 31:25).

A. INTRODUCCIÓN. Hay que recordar que el correcto descanso no solo en tiempo sino en calidad es importante para tener una relación social correcta, buena salud y un espíritu dispuesto para recibir la palabra de Dios, el descanso tiene muchos alcances en nuestra vida y más aún en los niños y jóvenes.

B. LOS CICLOS NATURALES DE ACTIVIDAD Y REPOSO. El ritmo de la vida consiste en tres tipos de ciclos en los que debe producirse una alternancia rítmica entre el trabajo y el descanso:

- EL CICLO DIARIO: dura 24 horas y está determinado por la alternancia día-noche de origen astronómico. De esas 24 horas se deben descansar una 8 como promedio: 7 para adultos y 10 o más para los niños
- EL CICLO SEMANAL: Su origen es claramente bíblico: "Trabaja seis días y has en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el séptimo día es de reposo..." (Éxodo 20:9-10). La alternancia entre seis días de actividad y uno de descanso se adapta perfectamente a la filosofía humana y resulta necesario para satisfacer las necesidades de descanso del organismo. Respetar el periodo semanal establecido por el Creador forma parte de los buenos hábitos para conservar la salud en todas sus dimensio-

nes; no solamente la física, sino también la mental y la espiritual.

- **EL CICLO ANUAL:** Está determinado por los cambios de estación; al igual que el ciclo diario, es de origen astronómico. Respetar ese periodo de descanso anual y dedicarlo a actividades verdaderamente recreativas, contribuye a mantener un buen rendimiento laboral durante todo el año.

C. LA RELAJACIÓN. Las actividades de la vida diaria suelen acompañarse de tensión muscular. Esta contracción permanente e involuntaria de los músculos dificulta la circulación sanguínea y mantiene el sistema nervioso en un estado de tensión, muchas veces inconscientemente.

Esa tensión nerviosa que resulta de la contracción muscular involuntaria acaba produciendo irritabilidad, es decir, mayor reacción ante los estímulos y en consecuencia mayor contracción muscular. Así crea un auténtico círculo vicioso que, si no rompemos con él, acaba en la fatiga y finalmente en el agotamiento.

- **UN DÍA DE PAZ.** La primera condición para obtener la paz interior y para encontrarse uno mismo, es crear un ambiente de tranquilidad externa en nuestras actividades diarias, así como en nuestras relaciones interpersonales; además es fundamental observar un día de auténtico reposo a la semana. Dios estableció un día de reposo semanal, el séptimo, y ordenó a los seres humanos explícitamente que lo observaran.
- **COMO LOGRAR LA PAZ INTERIOR.** Aunque muchas personas son conscientes de su necesidad de reposo y de paz interior, no pueden encontrar el ansiado sosiego porque se hallan estresadas por los acontecimientos cotidianos y no descansan lo suficiente. Para lograr bienestar y salud, hemos de procurar el sosiego y la paz. Al ruido hemos de oponer el silencio; al nerviosismo, la tranquilidad y el sosiego; a la tensión diurna, la relajación; a la duda, la fe y la confianza; y a la agitación exterior, la paz interior.

D. CONCLUSIÓN. Tenemos al mejor ejemplo de equilibrio físico, mental y espiritual. Jesús buscaba el silencio del desierto o de la montaña, para orar, meditar y relajarse. De esta forma adquiría nueva fuerza y energía para seguir de nuevo con el trabajo. En las provechosas horas que Jesús pasaba meditando solo y en silencio “recargaba sus baterías” de su mente y “ponía a punto” todo su cuerpo para reemprender la actividad con mayor fuerza,



IV. Conclusión.

- a. Despedida de sábado.
- b. Canto de despedida de sábado.
- c. Oración final.
- d. Lanzamiento de RETO semanal. Durante la semana has publicaciones en tus redes sociales dándole énfasis al descanso físico y espiritual, terminando con un versículo de la Biblia o alguna cita de algún libro de EGW.

Elaborado por:

Departamento de Salud UMCH