

DEPARTAMENTO DE SALUD  
Unión Mexicana de Chiapas

**Sección I – 09:00 – 9:40**

Siga el programa sugerente del libro “Programas de Escuela Sabática 2019”.

**Sección II - 09:40 – 10:05**

- Anciano Coordinador de GP introduce el tiempo asignado a los GP con una oración.
- Bienvenida de confraternidad: Líder
- Registro Devocional: Líder
- Informe de Trabajo Misionero: Líder
- Testimonios de Evangelización: (Cada miembro de GP, (según el tiempo).
- Promoción de Actividades varias: Líder o asistentes.
- Promoción de reunión de miércoles: Líder o asistente.

**10:05 - 10:35**

Repaso de la lección: Cada líder

**10:35- 10:40**

- Agradecimientos y clausura por el Dir. de Escuela Sabática.
- Oración.

**Notas Importantes:**

- El director(a) de la Escuela Sabática no se ausenta de los programas sin hacer los arreglos necesarios para el buen funcionamiento del programa. Debe velar porque todo se desarrolle de acuerdo a lo recomendado.
- Testimonios de evangelización: Es cuando cada miembro según dispongan del tiempo cuente a los otros miembros de qué manera ha compartido el evangelio durante las semana. Esto debe hacerse cada sábado.

## EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO

**A. CONSOLIDACIÓN Y APRENDIZAJE (35 minutos)****Cantos congregacionales:**

- Himno: No. 349 “Gran gozo hay en mi alma hoy” –HASD-
- Himno: No.188 “Gran alegría” –HASD-

**Bienvenida:** Por el director de la Escuela Sabática o anciano asesor de la Escuela Sabática.

**Himno de alabanza:** Himno No. 411

**Oración de rodillas:** Se ora especialmente por los hermanos que tienen alguna dificultad con su salud, si es posible invitarlos a pasar o tener una lista. De preferencia ora el director de salud de la iglesia.

**Especial:** (Procurar que los himnos tengan un mensaje de esperanza y paz)

**Lectura Bíblica:** Malaquías 4:2

**Escenificación:**

Se escogerán a cuatro personas, quienes realizarán la presentación de cuatro órganos importantes del cuerpo en primera persona. Lo harán ya sea, con vestimenta alusiva o a través de una figura tangible o en presentación para que sea visible a toda la iglesia.

**EL CORAZÓN:** ¡Buenos días! Yo soy el corazón, y los acompaño durante toda la vida. En realidad, cuando ya estoy fuera del vientre de mamá he dado más de 40 millones de latidos. ¡Soy un supermúsculo! Que trabaja incesantemente toda la vida y con muy poco reposo. Para poder latir sin descanso necesito suministro de sangre constante; y me llega por las arterias coronarias. Estas arterias deben estar bien limpias y libres para que yo pueda funcionar bien. Si se reduce o se interrumpe, tendré serios problemas. ¡Por favor, cuidame! Mantén limpia las arterias para que yo no sufra. Te digo algunas cosas que me gustaría que hicieras para cuidarme: no fumes, no olvides medir mi presión arterial, haz ejercicio, no tienes idea de cuánto me ayuda para mantener abierta las arterias; al comer, procura que no tenga grasa, sal o azúcar, se me dificulta trabajar así; no tomes café, mis arterias se vuelven rígidas; para que yo trabaje a gusto no olvides ponerme música agradable con mucha armonía y poco ritmo; y te aseguro que haré lo mejor por ti.

**EL HÍGADO:** ¡Hola, buenos días! Yo soy el hígado, yo tengo fama en el cuerpo porque soy el órgano más grande pero también, mi responsabilidad es especial, soy la gran planta depuradora del organismo. Mira, solo te doy algunos datos de lo que hago, cada minuto pasan por mí 1.5 litros de sangre, produzco 2 litros de volumen de bilis en un día, el 90% del alcohol ingerido lo elimino yo, me encargo de filtrar la sangre, elimino medicamentos y toxinas de la sangre, almaceno glucosa que proviene de los alimentos y la libero cuando necesitas energía. Por eso necesito cuidado, te diré como cuidarme: necesito reposo físico, cuando tú descansas

yo descanso y favoreces mi recuperación, si deseas ayudarme debes alimentarte bien, lo más natural y menos procesado posible, come alimentos bajos en grasa y sal, muchos cereales integrales, legumbres y tubérculos. No ingieras alcohol, porque sobrecargas mi trabajo y puedo fallarte. ¡Ayúdame con esto! Y prometo no molestarte.

**EL ESTÓMAGO:** ¡Hola! ¡Que gusto saludarles! ¡Buenos días! Yo soy el estómago, soy considerado el almacén de los alimentos y la fábrica de los jugos gástricos, yo me encargo de mezclar los alimentos ingeridos con el jugo gástrico para iniciar la digestión. Para que el jugo gástrico no me haga daño, tengo una auténtica barrera mucosa que me envuelve y protege mi interior. Cuando esa barrera se rompe es cuando sufro de gastritis o úlceras. De paso influyo en el estado de ánimo, cuando te enojas me vuelvo de color rojo, cuando tienes miedo me vuelvo pálido, cuando estás emocionado me contraigo, y cuando estás estresado segrego jugo, todo esto ocurre porque me llevo muy bien con el cerebro. Como trabajo todos los días del año, y no tengo vacaciones, casi siempre estoy sobrecargado de alimento; por lo tanto, con que me dejes reposar, es suficiente para mí, y verás que viviremos muy contentos. Te pido por favor toma en cuenta lo siguiente para cuidarme: ten cuidado con los medicamentos que tomas, para no afectar mi barrera mucosa, no consumas cosas irritantes, come a tus horas de manera regular y no entre comidas, quédate siempre con un poco de hambre para que puedas digerir mejor, no consumas ni muy caliente, ni muy frío, come tranquilamente, después de comer no te duermas, es mejor caminar un poco, eso ayudará a la digestión; y aunque te pasen el agua, no la tomes. Debes tomarla un poco antes de comer. ¡Ayúdame y yo te ayudaré para que siempre estés a gusto!

**EL PULMÓN:** ¡Qué gusto saludarles! Yo soy el pulmón, estoy en contacto permanente con el mundo exterior y con el aire que respiran. Mi función es absorber el elemento vital para vivir, el oxígeno, y luego incorporarlo a la sangre para ser distribuido en todas las células del cuerpo. Todas las células del cuerpo necesitan oxígeno, pero especialmente las que más trabajan como las neuronas del cerebro o las células musculares del corazón que son las que suministro con más frecuencia. Yo realizo un trabajo de mucha trascendencia, porque aporto constantemente el oxígeno que mantiene vivas a las células. Además, realizo otra labor muy importante, eliminar el gas de desecho producido por las células como resultado de su actividad vital. Si yo no eliminara el dióxido de carbono, se produjera una autointoxicación tan grave como si faltara el oxígeno. O sea, absorbo el oxígeno en cada inspiración y elimino el dióxido de carbono en cada espiración. Hago un promedio de 23,040 respiraciones en 24 horas. ¿Qué necesitas hacer para cuidarme? Respira aire limpio, evita el aire seco y frío, hacer respiraciones profundas con el abdomen, ingerir frutas y hortalizas que son fuente de betacaroteno, como la zanahoria, acelga, espinaca, mango, calabaza, camote, etc., también te recomiendo comer mucho brócoli, te ayudará a regenerar mis tejidos. Ayúdame y juntos seremos felices.

### **Lectura de Horizonte: (Marcando el Rumbo)**

#### **Presentación del Relato Misionero:**

**Llamado por el director del programa:** “La vida es un regalo de Dios. Se nos ha dado nuestros cuerpos para que los empleemos en el servicio del Señor, y él desea que los cuidemos y les tengamos aprecio. Poseemos facultades físicas y mentales. Nuestras impulsos y pasiones tienen su asiento en el cuerpo, y por lo tanto no debemos hacer nada que contamine esta posesión que se nos ha confiado. Debemos mantener nuestros cuerpos en la mejor condición física posible, y bajo una constante influencia espiritual para que podamos utilizar nuestros talentos de la mejor manera”. (CSI 41:1)

**Canto congregacional:** Canto de los Grupos Pequeños –UMCH- (Con este canto iniciaremos la sección siguiente, puede encontrarlo en este link) [https://www.youtube.com/watch?v=zly\\_j-aU0SM](https://www.youtube.com/watch?v=zly_j-aU0SM)

**Video - Cápsula de +SALUD:** (Director de salud de la iglesia local, tiempo aproximado 1 1/2 minuto)

### **DISCIPULADO Y MISIÓN: (55 minutos)**

**Bienvenida:**

**Evaluación de actividades de los miembros del GP:**



**Planeación del trabajo en GP:**

**Oración para iniciar el estudio de la Lección de la E.S.**

**Estudio de la Lección: (30 minutos en GP, evite la presentación del estudio de la Lección de manera general)**

**B. CONCLUSIÓN DEL PROGRAMA: (10 minutos)**

**Presentación del Tabla Comparativa:**

**Himno de Clausura: No. 53**

**Agradecimientos:**

**Oración Final:**