

Sábado 4 julio 2020



## UN REGALO QUE NO VALORAMOS

Por: Alma Lorena Salazar Torres

---

**Propósito del programa:** Que podamos motivarnos en el mensaje pro-salud y adoptemos estos hábitos sencillos para el beneficio de nuestro cuerpo que es templo del Espíritu Santo, y mediante el ejemplo que demos podamos llevar el mensaje de Cristo a otros. No descuidar el mensaje Pro salud que Dios nos dio a través del Espíritu de Profecía.

**Sugerencias:** Proporcionar a la entrada de la iglesia como incentivo de "bienvenida" una botellita de agua pura. Poner a la vista 8 letreros cada uno con los siguientes títulos: agua pura, descanso, ejercicio, luz solar, aire puro, nutrición adecuada, temperancia, esperanza en Dios o 8 imágenes que representen las palabras anteriores. Cada uno de los remedios naturales será presentado en un pequeño dialogo entre dos personas que se conocen y descubren cosas nuevas y sencillas para mejorar sus vidas, los participantes pueden repetirse. Los que no vienen presentados en pareja, que el participante pueda leerlo como una capsula informativa (noticia). Si les es posible entregar a los participantes una copia de sus diálogos unos días antes y que puedan tener por lo menos una práctica antes del día de la presentación del programa.

**Servicio de canto:** Se sugiere que se canten himnos relacionados con la Salud, como: Todo el mundo ha de saber, el mensaje de Salud; el de Quiero Vivir Sano. Etc.

**Introducción:** El mensaje pro-salud que Dios envió a su pueblo es resumida en los 8 remedios naturales, si analizamos cada uno de estos, vemos que son cosas sencillas que todos llevamos a cabo, porque ¿alguien olvidó respirar hoy? O ¿a alguien no le llegó un rayo de sol en este día? Un hábito es el comportamiento repetido de una persona regularmente, si vemos los 8 remedios naturales son hábitos que todo ser humano comúnmente hace, solo debemos darle la importancia debida de tal forma que nuestros cuerpos puedan honrar con nuestra salud a Dios. En este tiempo cuando la salud es más importante debemos volver a nuestro estado natural a practicar los 8 remedios Naturales para prevenir enfermedades. "Los principios de la reforma pro-salud se encuentran en la Palabra de Dios. El evangelio de la salud debe ligarse firmemente al ministerio de la Palabra. Es propósito del Señor que la influencia transformadora de la reforma pro-salud sea una parte del último gran esfuerzo hecho para proclamar el mensaje del evangelio". (MM pág. 343)

**Bienvenida:** (Participantes 2- Agua pura)

**Participante 1:** Sabías que el agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. ¡Beber la cantidad adecuada de agua es vital para su salud!

**Participante 2:** ¡Claro!, Dos vasos de agua después de despertarse ayudan activar los órganos internos. Un vaso de agua 30 minutos antes de comer ayuda a la digestión. Un vaso de agua antes de bañarse ayuda a bajar la presión sanguínea. Un vaso de agua antes de irse a dormir evita apoplejías o ataques al corazón.

**Participante 1:** Por eso el día de hoy dimos la bienvenida con una rica porción de agua pura (sonríe). Al igual que el agua pura, Jesús se nos ofrece como agua pura cristalina, que sacia nuestra sed. Él prometió: «El que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna» (Juan 4.14).

**Participante 2:** Debemos tener a Cristo en nuestro corazón como una fuente de agua que salta para vida eterna, que refresca a todos los que se ponen en contacto con nosotros. (CSS pág. 398).

**Participante 1:** Con esa alegría de tener a Jesús como nuestra agua viva

**Participante 2:** Y con la promesa de que no tendremos sed les decimos: Sean bienvenidos a la casa de Dios.

**Himno de alabanza:** Himno #259 "Mi espíritu, alma y cuerpo"

(Participantes 2; Descanso)

**Participante 3:** Tengo una noticia que no vas a creerme, es una manera para acabar con el estrés, reforzar el sistema inmunológico y mejorar el estado general de tu organismo.

**Participante 4:** ¡Cuál!, ¡Dime!

**Participante 3:** ¡Descansar bien!

**Participante 4:** ¡Sí!, Dormir es una actividad que todos nosotros realizamos a diario, nuestro organismo libera infinidad de hormonas que mejoran el estado general del organismo. Lo recomendado es descansar de mínimo de 7 a 8 horas e irse a dormir antes de 9 de la noche. El dormir temprano hace que nuestro cerebro recupere su fuerza y pueda mantener bien su funcionalidad.

**Participante 3:** Cristo presenta a toda esta invitación: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mateo 11: 28-30).

**Participante 4:** Les invito a cantar juntos el himno No. 259. Para decirle al Señor que queremos que nuestro cuerpo sea de Él y cumpla con su tiempo especial que él le dio para descansar. Cantemos con gozo.

**Lectura bíblica y oración de rodillas:** (Participantes 2, Ejercicio) (Con ropa de ejercicio, simulan estar ejercitándose y se encuentran).

**Participante 5:** Hola fijate que te he querido llamar para hacer ejercicio; que gusto que nos hayamos encontrado aquí en el parque, esta semana descubrí que el ejercicio no solo nos sirve para vernos bien o para bajar esos kilitos que tenemos demás, es uno de los grandes conservadores del cuerpo, ya que nos ayuda a desechar una buena cantidad de toxinas de nuestro cuerpo, a fortalecer nuestros músculos, tener más agilidad, tener mejores pensamientos, ser más rápidos mentalmente y tener una actitud positiva.

**Participante 6:** Amiga!! ¡Sí!, fijate, que aparte de lo que tu mencionaste nos ayuda a que la circulación de la sangre y el oxígeno sea adecuada, esto es esencial para mantener un corazón saludable. Una de las mejores formas y más sencilla de tener este buen hábito es salir a caminar durante media hora cada día.

**Participante 5:** 3 Juan 2, dice: "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad". Que bendición que nuestro Dios se preocupe por nuestra salud; y allá dejado el ejercicio para darle tono a nuestro cuerpo.

**Participante 6:** Les invito para que nos pongamos de rodillas para orar unos instantes, por fortaleza para tomar la mejor decisión de cuidar nuestro cuerpo, ya que él es el Templo del Espíritu Santo, y que tengamos salud, como lo desea Cristo.

**Nuevo horizonte:** (Participante 1, Luz solar) "Porque sol y escudo es Jehová; Gracia y gloria dará Jehová. No quitará el bien a los que en integridad andan". Salmos 84:11. El sol nos aporta gran cantidad de vitamina D, tonifica y da vitalidad a la piel y al organismo, aumenta la circulación de la piel y destruye numerosos gérmenes. La luz del sol es un alimento para nuestro cuerpo y para la piel. No solo es bueno para la piel, es muy importante para la buena conservación de nuestro aparato óseo. Alrededor de 10 minutos diarios al sol son suficientes. Escuchemos a continuación lo que nos presenta el folleto "NUEVO HORIZONTE".

**Himno de alabanza o especial:** (Participante 1, Aire puro) Respirar profundo nos hace sentir mejor, aclara nuestra mente, ayuda a combatir la depresión, mejora la digestión y nos ayuda a dormir mejor; hacer respiraciones profundas de aire puro por la mañana y antes de ir a dormir, contribuyen a la buena salud y mejoran el aspecto personal. Ahora escucharemos una alabanza especial, que traerá aire puro a nuestros corazones y nos elevará a Cristo. o si no hay especial cantemos el himno # 211

**Misionero mundial:** (Participante 1, Nutrición) Una nutrición apropiada requiere una dieta balanceada de aquellas comidas que tienen un alto valor nutritivo, contenido de fibra alto, y bajos en grasa, colesterol, azúcar y sal. Aumentando la variedad de frutas, vegetales, granos y cereales integrales mejorará nuestra dieta y por lo tanto nuestra salud también. Alimentemos nuestra mente escuchando con atención lo que el Relato Misionero trae para nosotros.

**Informe secretarial:**

**Trabajo del Grupo Pequeño:** (Participante 1, Temperancia) La palabra temperancia se puede comprender mejor al definirla como Dominio Propio. Esta sugiere que haya abstinencia de todo lo que es perjudicial y moderación en el uso de las cosas buenas. El cristiano debe ser temperante en todas las cosas: en la comida, en la bebida, en la manera de vestir y en todo aspecto de la vida. "Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros una incorruptible" (1 Cor. 9: 25). Invito a los líderes que se coloquen de pie para pedir la dirección de Dios en el repaso de la lección.

**Trabajo del Grupo Pequeño:**

- 5' Bienvenida y saludo a los miembros del GP.
- Repaso de la lección
- 20' Diversas actividades
  - Pase de lista
  - Llenar informe misionero de la tarjeta
  - Lectura del libro Guía de líderes de GP
  - Distribución y evaluación de actividades misioneras.
  - Repaso de la lección

**Himno final:** (Participante 1, Esperanza en Dios) Lo más importante en nuestra vida es cuanta fe ejerzamos en nuestro Dios. Es estos tiempos donde es difícil tener esperanza en algo o alguien el Señor se levanta para que sus promesas dejadas en su palabra se vuelvan una realidad en nuestras vidas. Las investigaciones en psicología revelan que la mente y el cuerpo están íntimamente relacionados. Si tu salud mental se deteriora, la salud física puede empeorar también. Una actitud positiva puede ayudarte a mantenerte saludable. "Téngase siempre presente que el gran objeto de la reforma higiénica es asegurar el más alto desarrollo posible de la mente, el alma y el cuerpo. Todas las leyes de la naturaleza que son las leyes de Dios han sido ideadas para nuestro bien. Su obediencia promoverá nuestra felicidad en esta vida, y nos ayudará a prepararnos para la vida futura". CSRA pág. 24. Entonemos las estrofas del himno No. 186 Hace años escuché. Que el Espíritu Santo nos motive a profundizar sobre las verdades que nos ha entregado como pueblo remanente, nos haga discernir la voluntad de Dios y produzca en nosotros el querer y el hacer.

**Conclusión:** La reforma debe presentarse de continuo a la gente, y por nuestro ejemplo debemos vigorizar nuestra enseñanza. La verdadera religión y las leyes de la salud se relacionan estrechamente. Es imposible trabajar para la salvación de hombres y mujeres sin presentarles la necesidad de romper con las complacencias pecaminosas que destruyen la salud, degradan el alma e impiden que la verdad divina impresione la mente. A hombres y mujeres debe enseñárseles a considerar cuidadosamente todo hábito y toda práctica, y a descartar inmediatamente todas las cosas que crean una condición malsana en el cuerpo y así ensombrecen la mente" Testimonios para la iglesia, 1, 7, pág. 134. Que el Espíritu Santo nos motive a profundizar sobre las verdades que nos ha entregado como pueblo remanente, nos haga discernir la voluntad de Dios y produzca en nosotros el querer y el hacer.

**Oración final:**