

Sábado 18 julio 2020



UNA MÁQUINA SALUDABLE

Por: Mariel Dávila

Propósito: Motivar a la hermandad a cuidar la máquina perfecta. Dios nos dio un cuerpo, que cuando lo usamos adecuadamente no solo se mantiene sano, sino que trabaja mucho mejor y por más tiempo. El movimiento es la base de la salud de nuestras articulaciones y músculos. Demostrar que la maquinaria funciona si nuestra voluntad la hace mover.

Sugerencias para el director: Necesitará tres hermanos jóvenes que realicen una conversación entre ellos y dando así la información a la congregación. Tienen que ser amenos y coloquiales. **Se puede proyectar la imagen cuando habla el tercer participante.**

Servicio de canto: HIMNOS # 577 # 354

Introducción y bienvenida: Durante el último siglo el ser humano estuvo muy ocupado en lograr el confort y evitar al máximo de movimientos, creó carros, motos, patinetes con motor, electrodomésticos que nos ayude a movernos menos, y cada innovación hace que el hombre utilice menos su cuerpo, creyendo que es para mejorar nuestra calidad de vida, las innovaciones nos sorprenden cada día, de hecho ya tenemos dispositivos que al hablarle nos encienden la luz o ponen a funcionar la lavadora, la domótica ya está en nuestras vidas. Esto nos fascina y estamos convencidos que tenemos mejor calidad de vida si nos movemos menos ¿pero esto es lo que nos conviene? ¿Este es el plan de Dios para nuestro cuerpo? En el pasado la gran mayoría de las personas se trasladaban a su trabajo caminando o en bicicleta y los trabajos manuales aseguraban que durante el día se hiciera suficiente actividad física y las personas no tenían las enfermedades que hoy están presentes. Las llamadas enfermedades no transmisibles. Los expertos creen que esto es debido a la transición en los países más ricos de trabajos manuales hacia **trabajos y pasatiempos más sedentarios**, combinada con un mayor uso del transporte motor.

Participante 1: Hola ¿cómo estás? ¡esta semana me voy a comprar, la bocina inteligente, me da mucha ilusión!!!! por qué me da flojera moverme tanto en casa. Imagínate al llegar a casa le digo: Pon la televisión o que prende el clima. Sin moverme solo con mi voz.

Participante 2: ¿sabes que cada vez nos movemos menos y por eso estamos padeciendo de las enfermedades no Transmisibles?

Participante 1: ¿Enfermedades no Transmisibles? Y eso que tiene que ver ¿? si yo te estoy hablando de que comprarme una bocina.

Participante 2: Las enfermedades no transmisibles tiene que ver con el estilo de vida, la falta de ejercicio y el no movernos es causa de muchas enfermedades, cada día tenemos más tecnología que nos hacen estar pegados a la silla.

Participante 1: Pero yo soy muy joven para pensar en enfermedades, cuando sea mayor me preocupo, además la tecnología esta para facilitar la vida, ¿cómo no usarla? Hay de todo para hacer de la vida sea más cómoda, me encanta que con mi voz hago todo, ya ni tecleo mi celular, porque uso todo por voz. No puedo imaginar cuanto se cansaba hacia mi abuela que lavaba la ropa a mano y el tiempo que invertía. Hoy eso es impensable.

Participante 2: Mira mi profe de biología nos explicó que lo que NO SE USA se Atrofia, y nos explicó que somos como una máquina o un motor que si no se utiliza a diario se comienza a oxidar, a trabarse y a dejar de realizar la función para la que estaba preparado. Pero también es igualmente cierto que cuando algo se le da uso continuo, independientemente de que va teniendo cierto desgaste, su funcionamiento resulta más fluido y de mejor calidad. Si usamos nuestro cuerpo todos los días estará es buen estado y realizara le trabajo cada vez mejor.

Participante 1: Tu profe es un tanto exagerado, mira tenía una bicicleta que no use por un año y la cadena se oxidó, se la cambié y ya tengo la bici como nueva, La tecnología me da más tiempo para hacer las cosa que quiero. Hay que ser más moderno, estamos en la era de la robótica.

Participante 2: Es cierto algunas cosas las podemos sustituir, pero nuestro cuerpo no tiene repuestos, y si no los mantenemos en funcionamiento se va deteriorando. Moverse, activarnos cada día es algo que mando Dios desde el Edén.

Participante 1: ¿Dios quiere que yo haga ejercicio diariamente? No puede ser, nos cansamos si hacemos gimnasia todos los días y además trabajar es muy agotador.

Participante 2: En **génesis 2:15** dice Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y le puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase. Aquí le dio una actividad física diaria, cada día tenemos que movernos eso es bueno para nuestra maquinaria. El creador no le dijo a Adán que se siente debajo de un árbol a contemplar sin hacer nada, lo llevo a la actividad. "Las personas desarrollan gran actividad físicas desde edades tempranas cosechan los beneficios de tener más vigor y resiliencia después de los 60 años." (Spirduso y MacRae, 1990). (Papalia, D).

Participante 1. (con actitud de pensativo), No lo había pensado.... ¿Dios quería que Adán hiciera un trabajo que lo llevara al ejercicio con un propósito no?

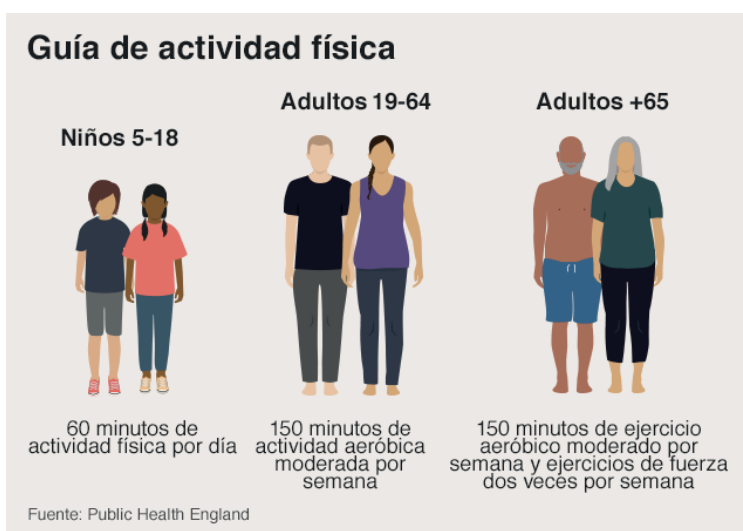
Participante 2: Mira lo que dice una cita de Elena G. White. "Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo." {Elena G. White Palabras de vida del gran Maestro Pág. 281}. Hoy te has levantado de dormir, has desayunado sentado, luego te has subido al carro y vas sentado a tu trabajo, estas 8 horas sentados con movimientos mínimos dentro de la oficina, caminas para ir a comer y te sientas, regresas al trabajo a seguir sentado y lo más raro es que estas cansado, regresas a casa en carro, tus actividades son sedentarias. El cuerpo necesita activación física, nuestros músculos se atrofian y nuestras articulaciones no se lubrican, con el tiempo comienzan los dolores, las personas que llevan una vida sedentaria pierden tono muscular y energía y cada vez se inclinan menos a ejercitarse, pierden fortaleza y tiempo de reacción. ¿Tú quieres terminar así?

Participante 1: Pero yo no soy adulto, asi que no tengo que preocuparme, mi cuerpo está bien, si tengo barriguita no me molesta y me siento muy fuerte.

Participante 2: Te cuento lo que nos dijo nuestro profesor: Escuela de Medicina de la Universidad de California y la Universidad de Roma, analizaron la salud física y mental de **19 habitantes de entre 90 y 101 años de Cilento, una subregión del sur de Italia conocida por la longevidad de sus vecinos.** Todos tenían esto en común: **una mirada positiva, una fuerte ética de trabajo y vínculos estrechos con la familia, la religión y aun que están trabajando el campo.** ¡El campo!!!! Lo mismo que le dio Dios a Adán que trabajara en el campo, es decir que la actividad física no es necesariamente ser un deportista, hay que moverse todos los días y al aire libre ¿y tú todavía quieres una bocina inteligente?

Participante 3: Hola chicos pasaba y escuche que estaban hablando de hacer ejercicio, un gran informe global de la Organización Mundial de la Salud, que dice que más de un cuarto de la población del mundo, 1.400 millones de personas, no hacen el suficiente ejercicio físico recomendado para mantener el bienestar. La inactividad **incrementa el riesgo de muchos problemas de salud**, como las enfermedades del corazón, la diabetes de tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Los ejercicios que te ayudarán a envejecer mejor a partir de los 30. Aunque ustedes son jóvenes esto importante en todas las edades. Miren este cartel.

Los investigadores clasificaron como inactivos a los adultos entre 19 y 64 años que hacen menos de 150 minutos de ejercicio moderado a la semana -o 75 minutos de gran intensidad.



Participante 1: Ese soy yo no hago ni 30 minutos por día!!!! No lo había pensado, pero no tengo ganas de ir al gimnasio y sale mucho dinero.

Participante 3: Ese es el error no hay que pensar en el gimnasio como activación física puede ser: Caminar rápidamente, subir y bajar escaleras, hacer ejercicios aeróbicos en el agua, montar en bicicleta en terrenos planos o con leves cuestas, jugar al tenis en dobles, empujar un cortacésped, hacer senderismo, patinar o ir en monopatín, jugar al voleibol o al baloncesto.

Cuando estamos más entrenados podemos Correr, nadar rápido, hacer ciclismo de montaña o a gran velocidad, jugar al tenis individualmente, al fútbol, saltar a la cuerda, hacer pesas. Lo que tenemos que pensar es, en que cosas hemos dejado de hacer por movernos menos, el cuerpo necesita lubricar las articulaciones, lo consigue con el movimiento diario, hemos dejado de caminar, de subir escaleras, de hacer paseos cortos ya no sabemos movernos si no es con el carro.

Participante 2: Yo estuve pensando mucho estos días que, aunque soy joven tengo que moverme.

Participante 1: Creo que no me conviene comprarme la bocina y mejor me compro unos tenis para salir a caminar.

Lectura bíblica: himno congregacional: Filipense 4:8 # 440, En esto pensad.

LA MENSAJERA DE DIOS, nos dejó este mensaje. El ejercicio es la condición para efectuar el trabajo y mantener en acción saludable a toda la maquinaria viviente, realizando su parte cada órgano del cuerpo. Los miembros se fortalecerán en el uso. El ejercicio moderado diario, fortalecerá los músculos, los cuales sin ejercicio se vuelven blandos y débiles, mediante el ejercicio activo diario, el hígado, los riñones y los pulmones también se fortalecerán para realizar su función.CN317.3.

Oración de rodillas:

Nuevo horizonte:

Misionero mundial:

Informe secretarial:

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: # 354

Oración final: Pidamos a Dios sabiduría para elegir nuestras actividades diarias, que no nos olvidemos de cuidar en cuerpo y que podamos sentir la bendición del trabajo físico permanezcamos fieles hasta el final.