

Sábado 25 julio 2020



## SALUDABLE... MENTE

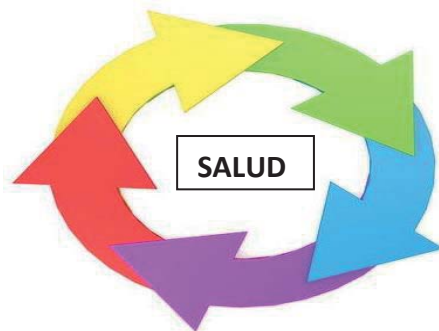
Por: Judith Salazar de Casango

**Propósito:** Que la iglesia concientice, la importancia de vivir con salud integral. Al mismo tiempo que analice que si en algunas de las dimensiones estamos deficientes, pidamos ayuda a Dios y sigamos todas las recomendaciones necesarias para tener una vida saludablemente equilibrada.

**Sugerencias para el director:** Para que los miembros de Escuela Sabática comprendan las 5 dimensiones de la salud. Debes preparar cinco letreros en forma de flechas con las frases escritas Física, Mental, Social, Emocional y Espiritual, formarán un semicírculo alrededor de la palabra Salud. Durante el desarrollo del programa después de mencionar cada dimensión el participante debe colocar su letrero alrededor de la palabra "salud" (esto lo pueden hacer con tiras de papel o digital).

**Momentos de Alabanza:** # 347 "Con gozo canto al señor", # 346 "Feliz el día", # 259 "Mi espíritu alma y cuerpo".

**Bienvenida:** (Palabra "Salud" se coloca en el centro y lee). "Desde 1946 la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) señala que la salud es el estado de completo bienestar Física, Mental, Social, Emocional y Espiritual. Cuando una de estas dimensiones se ve afectada todo el ser se desequilibra". (Bienvenidos a este programa donde descubriremos como vivir saludablemente)



**Himno congregacional:** # 349 (Social) Nos somos islas. Para vivir en armonía y fortalecer nuestras relaciones sociales, necesitamos interactuar, convivir, hablar aceptar nuestras diferencias y cantar. (Unamos nuestras diferentes voces cantando el himno # 349 ("Gran gozo hay en mi alma hoy").

**Oración de inicio:** (Espiritual). Al referirnos a la dimensión espiritual, se ha descubierto que todo ser humano, tiene la necesidad de adorar a un ser superior. Esto confirma que somos creación divina. (Nos ponemos de rodillas para comunicarnos con Dios).

**Informe del secretario:** (Mental). Según INEGI 2018 en nuestro país. Yucatán ocupa el primer lugar en suicidios, Campeche el tercer lugar, Q. Roo el sexto lugar y Tabasco el lugar 17. Las estadísticas refieren que el 32% de las personas mayores de 12 años han padecido de algún tipo de depresión. Para mediados del 2019 este porcentaje ha aumentado 8.2%. Las causas de este crecimiento son: Crisis financieras, falta de empleo y factores familiares. Lo más alarmante es que no se detecta a tiempo, pues cada persona considera que es pasajero. (Ahora veamos las estadísticas de nuestra iglesia).

**Nuevo Horizonte (Física):** Nuestro cuerpo es un mecanismo muy complejo. Es increíble que funcione tan bien como lo hace. La buena salud es realmente lo que define la capacidad de funcionar de acuerdo al diseño original. La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo. (Escuchemos el nuevo horizonte y aprendamos, como puede funcionar mejor el cuerpo de Cristo que es su iglesia).

**Misionero Mundial (Emocional):** Las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida. Pueden poner los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos. (Disfrutemos llenos de emoción las historias del desarrollo de la iglesia en otros países)

**Trabajo del Grupo Pequeño:** (Fortalezcamos nuestra salud espiritual en cada GP).

- 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

**Conclusión:** En el mundo hay muchas personas infelices, Pues no han aprendido a convivir con sus emociones, el ser humano no es una máquina no somos robots no somos computadoras, sentimos miedo, tristeza, rabia, felicidad, gozo, preocupación, alegría; Dios nos hizo así, las emociones influyen en las actitudes mucho más de lo que nos podemos imaginar. Jesús era un ser emocional, la Biblia nos muestra en diferentes esferas de su vida, Él no se avergonzaba de expresar sus emociones, frente a la tumba de Lázaro lloró, se emocionó y compadeció de la gente que le seguía, se sintió sólo en la cruz del Calvario, se indignó al ver a los vendedores en la puerta de la iglesia. Jesús era un ser emocional como tú y como yo la diferencia es que él no dejó que le dominara sus emociones. Dios bendiga a cada uno de ustedes y vivamos "saludablemente"

**Himno final:** # 424.