

Sábado 8 agosto 2020



## ADOPTANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y FELIZ

Por: L.N. Priscila Pohirieth de Pacheco

---

**Objetivo:** Promover un estilo de vida más saludable y feliz por medio de hábitos sencillos de adoptar que traigan consigo grandes beneficios en la vida cristiana.

**Ideas o sugerencias:** En el lado izquierdo de la plataforma colocar un pequeño consultorio médico. En el lado derecho de la plataforma colocar plantas decorativas o un pequeño sofá donde se reunirá una familia sana y feliz.

- En la parte central de la plataforma poner una mesa larga donde se coloquen frutas, vegetales y objetos que vayan ilustrando cada hábito de salud que se va promoviendo.
- En el pasillo central de la iglesia colocar su creatividad "La pista de la salud".

**Ejercicio de canto:** Himnos #354 Voy caminando. #188 Gran alegría. #226 Buscad primero.

**Introducción:** (Narrar la siguiente gema de Elena G. White). "Muchos han esperado que Dios los preservara de la enfermedad meramente porque le pidieron que lo hiciera. Pero Dios no escuchó sus oraciones, porque su fe no se perfeccionó por medio de las obras. Dios no obrará un milagro para preservar de la enfermedad a aquellos que no se cuidan a sí mismos, sino que están continuamente violando las leyes de la salud, y que no hacen ningún esfuerzo para prevenir la enfermedad. Cuando hacemos todo lo que está de nuestra parte para tener salud, entonces podemos esperar que sigan benditos resultados, y podemos pedir a Dios con fe que bendiga nuestros esfuerzos para la preservación de la salud. El entonces contestará nuestra oración, si su nombre puede ser glorificado por ello. Pero entiendan todos que tienen una obra que hacer. Dios no obrará de una manera milagrosa para preservar la salud de personas que están siguiendo una conducta que los lleva con seguridad a la enfermedad, por su descuido y falta de atención de las leyes de la salud." EGW, CRA 29.1.

**Bienvenida:** (Realizar un pequeño drama enfocado a los hábitos saludables)

**Participantes:** Doctor (a), paciente enfermo y narrador.

**Observaciones:** Por "la pista de la salud" (que estará en el pasillo central de la iglesia) desfilarán nueve participantes con diferentes carteles o banderines que tengan escritos nueve hábitos saludables.

**Drama:** El doctor está en su consultorio revisando expedientes, mientras tanto por el pasillo central entra una persona con hábitos erróneos de salud.

**Paciente-** (Bostezando y caminado lento) ¡Aaah!, que sueño tengo, ojalá que este doctor me dé algunas pastillas que me den energía, ya me cansé de sentirme siempre agotado. ¡No me agrada tener que caminar dos cuadras hasta el consultorio! Debería haber un transporte que me lleve hasta la clínica. ¡Umm! ¡qué hambre tengo! Lo bueno es que en la tiendita de la esquina por donde acabo de pasar está bien surtida. Antes de llegar al consultorio voy a comerme lo que me compré allí. (Busca en su bolsa) a ver, ¿que tengo por aquí? ¡Un refresco light, unas papas naturales, mmm! ¡Qué delicia! Ya sé que tengo prohibido comer estas cosas porque tengo diabetes, pero, la vida está hecha para disfrutarla como dice la frase: si no yo, ¿quién? Si no ahora ¿cuándo? ¡Ay! (tocando su corazón) estoy sintiendo unas palpitaciones aquí, ya casi llego. Eso me pasa por caminar, debí haber tomado un taxi... me siento un poco mareado... ¡ayuda, por favor!, no me siento muy bien.

**Doctor:** Le ayuda al paciente a sentarse, revisa su corazón, se sienta en su escritorio y le hace algunas preguntas: - ¿Padece usted de presión alta? ¿Padece de diabetes? ¿Hace ejercicio? ¿Qué tipo de alimentación lleva? Cuénteme Sr. López, ¿qué está haciendo usted para cuidar su salud? Si usted no cuida su salud, me temo que las consecuencias de su diabetes pronto serán irreversibles. Yo le voy a recomendar algunos consejos que lo ayudarán a estar cada día más sano y por supuesto más feliz. Mientras el doctor lo aconseja, se pone una música de fondo con el canto de "Yo quiero vivir sano y feliz" (o algún otro de salud) y comienzan a desfilar por la pista de la salud, nueve participantes con los diferentes hábitos saludables anotados en banderines. Una vez que terminan de desfilar la música se baja suavemente y voltean sus banderines donde tendrán formada la palabra: SALUDABLE y juntos dirán: ¡BIENVENIDOS!

- Invertir sabiamente
- Aprender a decir no
- Mantenerse hidratado
- Regularidad en las comidas
- Ser agradecido
- Mantenerse activo
- Dormir suficiente
- Relaciones positivas
- Desayunar más y cenar menos

#### Himno de alabanza:

**Hábito 1: invertir sabiamente.** "Muéstrese a hombres y mujeres el mal que hay en la costumbre de gastar dinero en complacencias que destruyen la salud de la mente, el cuerpo y el alma" ... Evangelismo 386.3. Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante. —El Ministerio de Curación, 228. Eliminemos de nuestra despensa y refrigerador aquellos alimentos y bebidas que no glorifiquen a Dios. Evitemos gastar nuestro dinero en alimentos que dañan nuestra salud. Invirtamos sabiamente los recursos que Dios nos ha dado para alimentándonos sanamente. Entonemos el Himno # 281 "He decidido seguir a Cristo".

#### Lectura bíblica:

**Hábito 2: aprender a decir no a aquello que me daña.** "Vuestra utilidad como obreros para Dios en la obra de rescatar a las almas que perecen, depende mucho de vuestro éxito en dominar el apetito. Dominad el deseo de gratificar el apetito, y si lo hacéis, vuestras pasiones serán fácilmente dominadas. Entonces vuestras facultades mentales y morales serán más fuertes". —CRA 191.4. Aprendamos a decir ¡No, gracias, Con una sonrisa y en paz! Si pensamos que no podemos decir no aquellos alimentos y hábitos que dañan nuestra salud, clamemos a nuestro Padre Celestial por ayuda; El fortalecerá nuestra voluntad para vencer cualquier tentación sobre el apetito.

Leamos juntos Filipenses 2:13 "Porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad."

#### **Oración de rodillas:**

**Hábito 3: mantenerse hidratado.** El agua pura es una bendición. Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. —El Ministerio de Curación, 181. Así como debemos beber suficiente agua pura (8 a 10 vasos) a lo largo de nuestro día, también debiéramos mantenernos hidratados espiritualmente bebiendo del agua viva acudiendo a nuestro Padre Celestial en cada momento y necesidad por medio de la oración. Invito a los miembros a reunirse con su grupo pequeño y poder expresar sus necesidades especiales; se harán una o dos oraciones y yo terminaré una oración audible.

#### **Nuevo horizonte:**

**Hábito 4: la regularidad en las comidas.** Después que se ha ingerido la comida regular debe dejarse que el estómago descanse cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida. En este intervalo el estómago efectuará su trabajo y estará entonces en condición de recibir más alimento. CRA 212.4. Si todos comiesen a horas regulares y no ingirieran nada entre horas, estarían bien dispuestos para la próxima comida, y hallarían placer al ingerirla, lo cual compensaría sus esfuerzos. CRA 213.1 Muchas familias han desarrollado el mal hábito de ingerir diversos alimentos a lo largo del día, sin tener un horario fijo de comidas que ayude a que tengan una buena digestión, tal como lo vimos en el drama inicial. Tratemos de comer cada cuatro a cinco horas tomando suficiente agua pura entre comidas. Haciendo esto evitaremos muchas enfermedades y estaremos contribuyendo a la economía de nuestro hogar. Escuchemos ahora el Nuevo Horizonte

#### **Himnos de alabanza o especiales:**

**Hábito 5: ser agradecido.** Dediquemos cada día un tiempo especial a apreciar la naturaleza y las cosas bellas que Dios ha creado para nuestro deleite. Meditemos en Jesús cada amanecer y cada anochecer. Seamos agradecidos con cada bendición que Él ha puesto en nuestro camino. Esta práctica nos llenará de gozo y paz abundante. "Alabaré al SEÑOR con todo mi corazón. Todas tus maravillas contaré; en ti me alegraré y me regocijaré; cantaré alabanzas a tu nombre, oh Altísimo" ... Salmo 9:1, 2. Ahora tendremos un himno especial de alabanza a nuestro Dios.

#### **Misionero mundial:**

**Hábito 6: mantenerse activo diariamente.** \*(Puede sugerir a los miembros hacer algún ejercicio de estiramiento o marcha de 30 segundos) ... Usted necesita hacer ejercicio físico todos los días, ya sea en el interior de la casa o al aire libre. Si está cansado(a), el ejercicio aflojará su cerebro. Usted puede determinar qué clase de ejercicio diario quiere hacer; use su tacto y su cerebro para decidir lo que es mejor para usted. Deseo que se despierte en cuanto a este asunto. No sea una criatura de impulsos; fije sus reglas y cúmplalas. Ponga tiempo y cuidado en usted mismo (a). Y cuando el Señor vea que está haciendo todo lo que puede para cuidar su salud, él hará la parte que usted no pueda hacer". HD 176.1. Así como debemos hacer ejercicio diario, también debemos mantenernos activos siendo de bendición para otros por medio de la obra misionera. Escuchemos el misionero mundial de esta mañana.

#### **Informe secretarial:**

**Hábito 7: dormir suficiente.** "Levantaos temprano en la mañana e id a descansar temprano en la noche, y veréis que muchas de las tensiones y dolores de la mente que causan sentimientos sombríos, desánimo y fricciones, y que incapacitan para hacer las cosas sin desgaste, serán vencidos". HD. Es importante que durmamos las horas adecuadas (7-8 horas (si queremos prevenir muchas enfermedades. Existen horas designadas para descansar, pero también existen horas para mantenernos sobrios y cumplir la misión que Dios nos ha designado. Escuchemos ahora el 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

### Hábito 8: relaciones positivas con los demás.

Los que trabajan fervorosamente no tienen tiempo para fijarse en las faltas ajenas...

Al espaciarnos en los defectos de los demás nos transformamos a la imagen de ellos. Por el contrario, mirando a Jesús, hablando de su amor y de la perfección de su carácter, nos transformamos a su imagen. MC 392.3. Disfrutemos de la compañía de las personas que Dios ha puesto en nuestro camino, hagamos algo en favor de ellas. Sonriamos más, cultivemos pensamientos y actitudes positivas que traerán salud y felicidad a nuestras vidas. Vamos a tener en este momento nuestra actividad de grupo pequeño.

### Himno de clausura:

Hábito #9: desayunar más y cenar menos. Es erróneo el hábito de comer livianamente para el desayuno y más abundantemente al almuerzo. Hágase del desayuno la comida más sustancial del día. CRA 205.2. Si es necesario tomar una tercera comida, ésta debería ser liviana y debería tomarse varias horas antes de acostarse. CRA 206.4. Procuremos cultivar el hábito de desayunar sustanciosamente y cenar de manera ligera. Cantemos el himno #235 "La razón de vivir"

**Oración final:** La salud es un gran tesoro. Es el bien más precioso que puedan tener los mortales. La riqueza, los honores y el saber se compran a precio muy alto, si es con la pérdida del vigor y de la salud. Ninguna de estas cosas puede asegurar la felicidad, si falta la salud... CM 273.1. Hay que enseñar y practicar la temperancia en todos los aspectos de la vida, la temperancia en lo que se come, en lo que se bebe, en cómo se duerme y en la forma de vestirse, es uno de los grandes principios de la vida espiritual. Nada que tenga que ver con la salud debe considerarse con indiferencia. Nuestra felicidad eterna depende del uso que demos en esta vida a nuestro tiempo, nuestras fuerzas y a la influencia que ejerzamos. —Testimonies for the Church 6:375. Oremos pidiéndole a Dios que nos ayude a cuidar nuestra salud practicando un estilo de vida saludable.