



Iglesia Adventista[®]
del Séptimo Día





PRINCIPIOS DE SALUD

SERIE DE ESTUDIOS PARA
GRUPOS PEQUEÑOS

PRINCIPIOS DE SALUD

SERIE DE ESTUDIOS PARA
GRUPOS PEQUEÑOS

EXPEDIENTE

Producción ejecutiva: Directores de MIPES de la División Sudamericana

Título: “Principios de Salud”

Categoría: Grupos Pequeños

Serie preparada por: Pr. Adonirám Alomia - UB

Coordinación general: Pr. Everon Donato- Director de MIPES DSA

Diagramación y diseño: Claudia Suzana R. Lima y Gustavo Leighton

Revisión: Leny Lima Vidal y Fanny Apaza

Derecho de traducción: Divisão Sudamericana

I ÍNDICE

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Principios general de salud en la Biblia | 07 |
| 2. | El ser humano, un ser integral | 10 |
| 3. | Bendiciones de los principios de salud | 12 |
| 4. | Aire puro | 15 |
| 5. | El descanso | 18 |
| 6. | Beneficios de practicar ejercicios físicos | 20 |
| 7. | La luz es vida | 23 |
| 8. | Agua compartida | 26 |
| 9. | Nutrición | 29 |
| 10. | La temperancia | 32 |
| 11. | Confíe en Dios | 34 |
| 12. | Peligros al no respetar los principios de salud | 37 |
| 13. | Reforma pro salud ¿verdad o mito? | 40 |

I PROGRAMA

Las cuatro etapas de un grupo pequeño:

- **Confraternización:** Recepción. Conversar sobre las actividades del día para “romper el hielo”.
- **Adoración:** Cánticos, oración, meditación, testimonios y estudio.
- **Estudio comparado de la Biblia:** Énfasis en la aplicación del texto para la vida.
- **Testimonio:** Planificación evangelizadora del grupo. Oración intercesora.

IDEALES DEL GRUPO

1. Nombre del grupo: _____
2. Nuestro lema: _____
3. Nuestra oración: _____
4. Himno oficial: _____
5. Nuestra bandera: _____
6. Nuestro texto bíblico: _____

I PRESENTACIÓN

Los grupos pequeños son una estructura indispensable para el crecimiento armonioso de la iglesia. Formar parte de una comunidad relacional no es sólo un privilegio, sino una necesidad para que los cristianos vivan los valores del Reino. Los grupos pequeños son esenciales para el pastoreo, el discipulado de los nuevos convertidos, la formación de líderes y el desarrollo de los dones espirituales.

Esta serie de lecciones ha sido preparada para que cada participante de los grupos pequeños disfrute de temas variados, a través de un lenguaje relacional. El contenido de este material propone ayudar a los miembros de la iglesia en América del Sur a crecer en tres áreas esenciales de la vida de un discípulo: comunión, relación y misión.

Nuestro deseo es que este material contribuya para una vida alegre con Cristo, promoviendo profundas reflexiones y también los cambios necesarios para el verdadero discipulado.

¡Éxito!

Pr. Everon Donato – Director Ministerio Personal DSA



PRINCIPIOS GENERALES DE SALUD EN LA BIBLIA

1

PARA ROMPER EL HIELO

La búsqueda de la salud es un desafío diario que requiere esfuerzo constante. ¿Qué significa para usted tener salud?

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una era nueva donde se presentan diferentes maneras para obtener una vida sana, lograr un estilo de vida que fomente la salud y el autocuidado, que prevenga y/o trate la enfermedad, aumente la energía y la vitalidad, y conserve la belleza física. Sin embargo, ninguno de esos aspectos menciona la restauración de la salud según la Biblia.

Es importante conocer la doctrina de la salud en las Sagradas Escrituras, y aprender que la adopción de un estilo de vida saludable es parte de la obra de restauración del Evangelio con el propósito de disfrutar “vida en abundancia”; es decir: una mejor calidad y mayor cantidad de vida, para servir a Dios y a nuestro prójimo.

TEXTO PARA ESTUDIO: Éxodo 15:26

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Qué es la salud y qué es la enfermedad? ¿Cuáles son los principios generales según la Biblia?

La Biblia proporciona consejos para la salud, porque Dios sabe lo que es mejor para el cuerpo humano.

Para pensar:

El texto muestra claramente que la salud es la recompensa a la obediencia de las leyes de Dios mientras que la enfermedad es el resultado de la desobediencia a las mismas leyes (Deut. 28:15, 21, 22, 27,28). La salud es la recompensa y la enfermedad es el resultado... no castigo... sino resultado. La dinámica de la salud y la enfermedad en el AT está basada en la responsabilidad individual y/o colectiva en relación con el cumplimiento o violación de las leyes de Dios.

Dios es el autor tanto de la ley moral, como también de la ley natural. Mientras escribió el Decálogo con su dedo sobre dos tablas de piedra, escribió la ley natural con sus manos en cada célula, tejido, órgano y sistema (Gén. 2:7).

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Por qué Dios mando al pueblo de Israel cumplir sus estatutos dados en la ley? Y, ¿cuál fue su propósito al indicarles que presten atención y los guarden?

Para pensar :

Aquí se registra una promesa maravillosa. El bienestar físico de Israel dependía de su obediencia. Este gran principio fue cierto no sólo en los tiempos de los hebreos, sino, a través de todos los siglos. Los que viven de acuerdo con las instrucciones impartidas por el Cielo en cuanto a la salud, estarán notablemente libres de enfermedades. Dios se interesa

no sólo en el estado espiritual del hombre sino que también en su estado físico y mental (3 Juan 2).

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Qué hace usted cuando se siente mal de salud?

¿Qué testimonio podría dar usted de su experiencia personal en la búsqueda de la buena salud?

Para pensar :

El cuidado de la salud y hacer todo lo que está de nuestra parte para sentirnos bien es una responsabilidad que tenemos ante Dios. Jesús dijo que había venido para que tengamos vida y para que la tengamos en abundancia.

Como fieles seguidores de Cristo debemos vivir de acuerdo con las instrucciones impartidas por el Cielo en cuanto a la salud, así estaremos notablemente libres de enfermedades.

¿Usted está de acuerdo que el principio básico para tener una buena salud es guardar los estatutos de Dios y practicarlos?

EL SER HUMANO, UN SER INTEGRAL

2

PARA ROMPER EL HIELO

El ser humano es un ser holístico, integral; formado por un cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. A través de estas facultades puede interactuar en el entorno donde vive.

INTRODUCCIÓN

Tenemos el poder de influir en el medio ambiente y en las personas que nos rodean, como también recibimos su influencia. Por lo tanto, debemos ser conscientes de nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y pensamientos con el fin de vivir en armonía con la esencia divina que habita en nuestros corazones.

TEXTO PARA ESTUDIO: Juan 1:14

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Para pensar:

¿Alguna vez se detuvo a pensar cuán importante es usted para Dios al punto de que envió a su Hijo a la Tierra a dar su vida para que usted un día pueda vivir eternamente con Él?

Discusión en grupo:

1. ¿Cómo puede habitar este verbo en medio de nosotros todavía en los días de hoy?

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Juan 1:14 nos da referencia que el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros. Este “Verbo” misionado es el propio Jesús que dejó su gloria y majestad y vino a la Tierra a vivir como hombre, entregó su vida para perdón de nuestros pecados y para que cada uno de nosotros, por más pecadores que seamos, podamos tener vida eterna.

Para pensar:

Hoy, este “Verbo” que es Jesús todavía permanece en nuestro medio, Él es quien nos da fuerza cuando nos sentimos desanimados, Él es quien está dispuesto a escucharnos cuando sentimos que nadie nos entiende.

III. APLICANDO EL TEXTO

Para pensar:

Como somos seres espirituales que vivimos una vida material, en muchos momentos de nuestra vida, sentimos la necesidad de buscar algo que no sabemos muy bien qué es. Algo que llene el vacío y nos permita sentirnos completos. Así se inicia la búsqueda de la espiritualidad y la elevación de la conciencia.

En nuestra vida nuestro objetivo es crecer espiritualmente superar los pensamientos negativos, los sentimientos de inferioridad, las condiciones y limitaciones a través de la fe, el amor y el conocimiento. En la actualidad, existe la comprensión de que es posible buscar a Dios, que se lo puede buscar en un país libre, universal, sin esa búsqueda está ligado a los dogmas religiosos y paradigmas. Como dice un proverbio hindú: “La mejor religión es la del corazón y la mejor filosofía es hacer el bien”.

CONCLUSIÓN

“Solo Cristo podía representar a la Deidad... Para hacerlo, nuestro Salvador revistió su divinidad con humanidad. Empleó las facultades humanas, pues solo adaptándolas podía comprender a la humanidad. Solo la humanidad podía alcanzar a la humanidad. Vivió el carácter de Dios en el cuerpo humano que Dios le había preparado —Review and Herald, 25 de junio de 1895” (*A fin de conocerle*, p. 27).

Cristo es nuestro mayor ejemplo de cómo un ser humano puede ser integral.

BENDICIONES DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD

3

PARA ROMPER EL HIELO

¿Cómo es su jornada diaria? ¿Cuáles son sus ocupaciones? ¿Qué pensamientos llenan su mente? Cuando nos levantarnos nos espera un día con muchas actividades, ya sea en el trabajo, la atención de la familia o en relación a los estudios. Durante toda una jornada debemos cumplir diferentes compromisos que nos causan preocupaciones.

INTRODUCCIÓN

Cada día estamos tan ocupados con las diferentes actividades que debemos realizar que muchas veces descuidamos algo muy importante como es la salud, o sea, mantener nuestro cuerpo en buenas condiciones para enfrentar las actividades del día. Es importante dedicar tiempo y atención a nuestra salud para poder vivir más y mejor.

TEXTO PARA ESTUDIO: 3 Juan 2; 1 Corintios 6:19, 20; 1 Tesalonicenses 5:23

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Por qué es importante la salud según la Biblia? ¿Cuál es la bendición de Dios para nosotros? ¿Qué plan tiene Dios para mí, hoy?

Para pensar:

En primer lugar el apóstol Juan nos muestra que Dios está interesado en nuestra salud total como también en el cuidado de nuestro cuerpo. Este punto es ignorado por muchos expertos en salud, pero puede ser un elemento muy importante en la obtención de la bendición de Dios en nuestras vidas.

Muchos creyentes consideran dos áreas de la salud, la espiritual y la física, pero descuidan la estrecha conexión entre ambas. Se refieren a la falta de enfermedades como el concepto de prosperidad, cuando en realidad una vida sana es disfrutar de bienestar físico, mental y espiritual.

La Biblia enseña la unidad indivisible del área física, mental y espiritual, Dios no deja atrás ninguna de estas áreas cuando se trata de bendiciones.

Conocemos muy bien la historia de Daniel y su decisión de ser fiel al Señor, y una de las pruebas que tuvo que enfrentar fue en relación a la alimentación. Debido a su fidelidad Dios lo llenó de sabiduría y conocimiento.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

¿Por qué cree usted que los principios de salud dados en la Biblia son una bendición? Daniel 1:15

Para pensar:

Dios dio al ser humano una bendición mediante los alimentos que le proveyó. En una ocasión Daniel y sus amigos decidieron no contaminarse con la comida del rey y seguir el régimen alimenticio que Dios les había dado. Después de diez días, cuando se los puso a prueba, los jóvenes hebreos se veían mucho mejor que los demás.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Por qué no es bueno comer carne aunque Dios lo haya autorizado?
¿Qué razones se pueden presentar para evitar su consumo?

¿Cómo creen que resultaría si todos los días practicamos el régimen alimenticio dispuesto por nuestro Padre celestial? ¿Qué resultados podríamos alcanzar?

Actividad para involucrar amigos:

Incentive a su grupo pequeño a ir asimilando poco a poco el régimen alimenticio indicado por el Creador. En el momento del refrigerio puede dar frutas o algo que sea saludable.

I AIRE PURO

4

PARA ROMPER EL HIELO

¿Le gustan los retos? Bueno, que todo el grupo se mantenga sin respirar por 5 minutos. ¿Cómo se sintieron? Lo más probable es que nadie pasó de los 3 minutos. Ahora, piensen en lo esencial y fundamental que es el aire, no sólo para las personas, sino también para las plantas y los animales.

INTRODUCCIÓN

Entre otras cosas el oxígeno es indispensable para el organismo, ya que ayuda a la oxidación de los alimentos liberando la energía necesaria para nuestro cuerpo. Por eso, es necesario que iniciemos cada día con respiraciones profundas en un lugar abierto, mantengamos nuestra casa y dormitorio bien ventilados, y cada vez que se pueda, busquemos salir de la ciudad para respirar aire más puro.

Cuanto más puro sea el aire que respiramos mayores serán los beneficios para nuestro cuerpo porque la pureza de nuestra sangre depende mucho de la clase de aire que recibe.

TEXTO PARA ESTUDIO: Salmos 33:6

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

La respiración correcta es inhalar el aire por la nariz con la boca cerrada, de esta forma la nariz puede calentar el aire que está demasiado frío

poniéndolo a una temperatura adecuada para ingresar a los pulmones, a su vez la nariz tiene mecanismos para retener las impurezas.

El aire puro y una buena respiración nos ayudan a evitar varias enfermedades, entre las cuales encontramos:

- La anemia.
- La debilidad del corazón.
- El dolor de cabeza.
- La depresión.
- La ictericia.
- El insomnio.
- La palidez.
- El tabaquismo.
- La tisis.
- La tuberculosis.
- El acné.
- Muchas más.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

El Dr. Jorge A. González afirma que, “Respirar es una función vital. Recibir aire puro cuando se respira es una pretensión; que se aproveche bien del oxígeno es una necesidad. En su maquinaria (el organismo), usted tiene un sistema eficaz, pero delicado. Está maravillosamente diseñado por el Creador y dador de la vida. Pero los seres humanos tenemos la tarea de cuidarlo”. A continuación presentaremos algunas sugerencias para el cuidado de la salud:

Es importante mantener toda la casa y el ambiente de trabajo bien ventilados, con las ventanas abiertas la mayor parte del tiempo.

Si tiene un familiar enfermo, asegúrese de que el cuarto este bien ventilado. Si no hay ventilación adecuada en la habitación del enfermo, el paciente demorará más tiempo en recuperarse.

Permita una buena ventilación en el cuarto para renovar el aire durante toda la noche, aunque esté frío y tenga que usar un abrigo.

Evite productos que provocan la contaminación del aire en el ambiente, tales como insecticidas, incienso, etc.

En lo posible aliméntese en un ambiente de aire puro, y después camine por unos 5 a 10 minutos al sol y al aire libre.

Para una mejor ventilación del organismo se deben hacer por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico.

III. APLICANDO EL TEXTO

Para pensar:

Como usted se dará cuenta, seguir estos consejos de salud es muy fácil, además es importante proteger y cuidar el medio en donde vivimos, recuerde que Dios nos puso de mayordomos de su creación. La recompensa no tardará en llegar, tanto por el cuidado del planeta como por nuestro cuerpo que es “templo del espíritu santo” (1 Corintios 6:19).

I EL DESCANSO

5

PARA ROMPER EL HIELO

¿Se han imaginado una semana sin descansar? ¿Cómo sería una vida agotadora sin descanso?

INTRODUCCIÓN

Con mucha frecuencia vemos personas agobiadas, estresadas y fatigadas por los afanes de este mundo, como es: el trabajo, las deudas, problemas de todo tipo, los cuales terminan destruyendo la paz interior de cada persona. Pero este no fue el plan de Dios para el hombre, su deseo es que el ser humano goce de buena salud y calidad de vida tanto en las áreas física, mental y espiritual.

TEXTO PARA ESTUDIO: Marcos 6:31

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Imaginen que tienen que entrar a trabajar a las 7:30 pero antes deben llevar a sus hijos al colegio, tienen una reunión de trabajo a la hora del almuerzo y para empeorar tienen que hacer horas extras hasta las 10 de la noche, ¿quedarían agotados?

De la misma forma les aconteció a los discípulos de Jesús, que estaban llegando de su viaje desde Galilea y debido a las muchas actividades no tuvieron tiempo para comer.

Para pensar:

Imaginemos a los discípulos llegar de ese largo viaje y además con varias actividades que cumplir, tantas que no tuvieron tiempo para comer. ¿Ustedes creen que necesitaban un descanso?

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Jesús como Creador del hombre sabía que sus discípulos necesitaban un descanso en estas circunstancias?

Para pensar:

Al ver Jesús a sus discípulos cansados del viaje y atareados con actividades los invitó a tener un descanso y quitarse el estrés por medio de una comunión con Él. Porque los discípulos eran personas al igual que nosotros, y sentían tanto como nosotros el cansancio del arduo trabajo diario.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Creen que Jesús les haría la misma invitación a las personas que están cansadas por los ajetreos de esta vida?

Para pensar:

Unos estudios hechos en Barcelona demuestran que un descanso de nuestras labores cotidianas favorece al organismo de la siguiente manera: evita el estrés, ayuda a mantener el corazón saludable, disminuye las posibilidades de padecer depresión, ayuda a perder sobrepeso, mejora la capacidad de la memoria; en síntesis: mejora equilibradamente la salud de las personas.

CONCLUSIÓN

Es por esta y muchas otras razones que Jesús invitó a sus discípulos a descansar. El mismo llamado nos hace a nosotros hoy, nos invita a hacer un paréntesis en todas las actividades cotidianas que nos estresan y a retirarnos para tener un encuentro más íntimo con Jesús. Tomen la decisión de equilibrar su vida con un descanso de las actividades diarias y tener un retiro con Jesús.

BENEFICIOS DE PRACTICAR EJERCICIOS FÍSICOS

6

PARA ROMPER EL HIELO

¿Es posible tener una vida saludable, crecer en la vida espiritual sin la práctica de ejercicios físicos, siendo que la salud, desde el punto de vista bíblico, se entiende como un estado de bienestar físico, mental y espiritual?

INTRODUCCIÓN

Una salud buena y vibrante requiere actividad, movimiento y ejercicio. Una salud vibrante no es solamente la ausencia de enfermedades. Es ser feliz y sentirse pleno en las áreas física, mental, social y espiritual. El ejercicio y la actividad ayudan a hacerlo realidad.

TEXTO PARA ESTUDIO: 3 Juan 1:2

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Imagine que usted va al médico por algún problema de salud pulmonar o cardíaco. En la consulta, el médico le da el diagnóstico: su problema no es clínico, sino falta de ejercicios físicos para mantener el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo. Por sobre todo, el ejercicio es parte del paquete total de salud.

Elena G. White, una escritora inspirada, dio consejos sobre cómo conservar la salud, delineó un abordaje balanceado y multifacético para la vida saludable que ha resistido la prueba del tiempo y de la ciencia.

El objetivo del ejercicio es mantener o mejorar nuestra aptitud física y nuestra salud en general.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

1. ¿Por qué el apóstol Juan recomienda que nuestra salud sea próspera, así como prospera nuestra alma?

La prosperidad es un resultado, la prosperidad proviene de Dios. Está claro que Dios quiere que sus hijos prosperen. Juan ora para que la prosperidad y la salud física de Gayo se complementen con su condición espiritual, cuya generosidad y conducta indican que se encuentra en condiciones magníficas. Era una práctica común en la antigüedad desear al lector buena salud física, mental y espiritual. Sin embargo, la oración de Juan era sincera.

Para pensar:

En vez de buscar alternativas en remedios y fármacos, deberíamos dar más importancia a los ejercicios físicos para tener una buena salud y vivir de acuerdo al propósito de Dios para nuestra vida.

2. Beneficios de la práctica del ejercicio físico.
 - a. El ejercicio físico facilita la pérdida sustentable de peso, mejora la postura y la apariencia. También reduce el riesgo y el avance de las enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer y la enfermedad de Alzheimer.

- b. El ejercicio físico aumenta la flexibilidad del cuerpo, fortalece los huesos y articulaciones, protege contra las fracturas y construye músculos sanos.
- c. Reduce la presión sanguínea, baja las pulsaciones y disminuye el riesgo de padecer tanto obesidad como diabetes.
- d. Aumenta la energía, la vitalidad, la velocidad y el rendimiento.
- e. Mejora el aprendizaje, la memoria y las funciones mentales en general.
- f. Facilita la inteligencia emocional y la resolución de conflictos, fortalece la intimidad y la vida sexual y promueve sentimientos de felicidad.

III. APLICANDO EL TEXTO

Estamos conscientes que el ejercicio es beneficioso para la vida y hoy en día contamos con facilidades para practicarlo. Existe un sinnúmero de posibilidades mediante las cuales una persona puede realizar actividad física, ya sea con actividades individuales o grupales, rutinarias o recreativas, de concentración o de relajación, para diversas edades y para diversas capacidades o necesidades.

Dios desea que nuestro cuerpo esté sano y saludable, que sintamos bienestar y tengamos una disposición mayor para estudiar su Palabra y comprender mejor el plan de salvación.

LA LUZ ES VIDA

7

PARA ROMPER EL HIELO

Debido a la inclinación del globo terrestre, los polos no reciben la misma luz que reciben los trópicos. Por ejemplo: en los polos hay seis meses completos de luz solar de 24 horas y seis meses de oscuridad. De ahí viene la expresión “sol de medianoche”. ¿Imagina si todo el planeta estuviera un año en completa oscuridad sin la luz del sol? ¿Qué haríamos nosotros? ¿Qué sería de los animales y de la vegetación?

INTRODUCCIÓN

Si no hubiera luz solar toda la vegetación perecería, la vida animal moriría y la vida humana no podría existir. El sol es una estrella que emana calor, luz y energía, y es el astro más importante para el hombre. Es la estrella mas cercana a la tierra, tiene forma esférica. Es pequeño en comparación a las otras estrellas.

El sol está compuesto por:

Un 70% es hidrógeno, el gas más común del universo y el más ligero, un 27% de helio y 3% carbono, oxígeno, nitrógeno, magnesio y hierro.

TEXTO PARA ESTUDIO: Eclesiastés 11:7

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Cuándo es agradable la luz solar para nuestra vida?

Para pensar:

La luz es indispensable tanto para apreciar las bellezas de la naturaleza como para trabajar con eficacia o viajar con seguridad. Podrá disfrutar de experiencias más plenas y más satisfactorias en la vida.

Es bueno vivir. A toda persona normal le agrada poder hacer frente a los deberes cotidianos. El sol es símbolo del cuidado protector de Dios (Sal. 84: 11 y Mal. 4: 2).

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Cuál es la conexión entre la luz solar y la luz espiritual? Ver Mateo 5:14.

Para pensar:

En la dosis correcta, la luz solar es una de las grandes aliadas de la salud, no sólo de la mente sino también del cuerpo. Las investigaciones ya revelaron el papel fundamental en la producción de la vitamina D, responsable por el buen funcionamiento del organismo. Su principal acción está relacionada con el metabolismo del calcio, elemento esencial en la prevención de enfermedades como la osteoporosis y el raquitismo.

Para pensar:

“El corazón se llena con la luz del conocimiento de la gloria que brilla en el rostro de Jesucristo. Y con esa luz viene el discernimiento espiritual... Al ceder voluntariamente a la evidencia de la verdad, y al caminar en la luz que alumbra nuestra senda, recibimos aún más luz. Mediante el poder de la manifestación de la gloria divina, progresa constantemente nuestra comprensión espiritual” (Cada día con Dios. p. 128).

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. Conociendo el beneficio de la luz solar, ¿cuál debe ser nuestra actitud como hijos de Dios para cuidar nuestra salud?

Para pensar:

“Si deseáis que vuestros hogares sean agradables y acogedores, iluminadlos con aire y sol. Quitad las pesadas cortinas, abrid las ventanas y las celosías, y disfrutad de la rica luz del sol, aun a costa del color de las alfombras. Los preciosos rayos del sol pueden descolorar vuestras alfombras, pero darán un color saludable a las mejillas de vuestros hijos. (*Testimonios para la Iglesia*, t. 2, p. 467).

AGUA COMPARTIDA

8

PARA ROMPER EL HIELO

¿Hay alguna manera mediante el cual se puede llegar a vivir sin agua? Ahora imagínese cómo sería sin poder comer, bañarse, lavar la ropa ni poder tomar agua. ¿Qué hacemos para ayudar a dar un buen uso al agua en el medio en que vivimos? ¿Qué piensa cuando tiene que compartir un alimento con una visita en su casa? Aún más ¿qué líquido comparte con sus visitas mayormente?

INTRODUCCIÓN

Jesús, en algunas afirmaciones se llama a sí mismo como el agua de vida, para dar a entender que no solamente el agua natural es vital para el desarrollo de la vida en diversos aspectos. Él usa como ejemplo básico para ilustrar sus enseñanzas la bebida más usada de todos los tiempos: el agua. Es uno de los recursos naturales y vitales más importantes para la vida del planeta. Es vital para todo tipo de vida. Además, el cuerpo humano está compuesto entre 60% a 70% de agua.

El agua tal como se encuentra en la naturaleza, para ser utilizada sin riesgo para el consumo humano requiere ser tratada, para eliminar las partículas y organismos que pueden ser dañinos para la salud. La Tierra es el único planeta con agua suficiente para sostener la vida.

El día de hoy conoceremos la importancia de compartir pequeñas y grandes cosas con las personas con las que nos relacionamos.

TEXTO PARA ESTUDIO: Mateo 10:40-42; Marcos 9:41.

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. Jesús, el mayor amigo a quien le gusta compartir, nos muestra la importancia de brindar apoyo a los que lo están necesitando. ¿Cuál es objetivo de Jesús para enseñarnos a compartir “un vaso de agua fría”? ¿Hay una enseñanza bien fundada?

Para pensar:

En el estudio de hoy recordaremos la invitación que un día recibimos de ser parte de este pueblo, y al ser parte de este ministerio, se nos encomendó la gran comisión. Hoy recordaremos la misión que tenemos como cristianos, y más allá de un simple nombre debemos mostrar a Jesús en nuestras vidas.

El versículo 40 nos presenta la actitud correcta de un verdadero cristiano: practicar la hospitalidad con las personas que nos visitan también con personas que realmente necesitan ayuda. En el siguiente pasaje vemos el resultado de una buena obra de amor por nuestros prójimos. Vemos en 1 Reyes 17:16 y 1 Reyes 17:23 la historia de la viuda de Sarepta, cuando al principio dudó en recibir al profeta y le explicó que la condición en la que ellos estaban no era buena, ya que con la sequía en todo el país era difícil ser solidario con alguien. La fe que tuvo esta mujer la salvó de la tan terrible hambruna que estaban pasado, y no solo eso, sino que el profeta hizo algo más, por el clamor de un hombre justo y recto delante los ojos de Jehová, Elías clamó al Señor para devolver la vida del hijo de la viuda de Sarepta. Una pequeña muestra de amor y hospitalidad de parte de ella hacia un varón de Dios, las bendiciones sobreabundaron en su casa hasta que la crisis pasó.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Cómo lo recibieron en la última visita que hizo a alguna familia? ¿Esperaba que le conviden algo?

Para pensar:

Hay muchas ciudades hoy en día que practican la hospitalidad. En Bolivia, la ciudad de Santa Cruz manifiesta ser una ciudad hospitalaria con el eslogan “La ley del cruceño es la hospitalidad”. Por otro lado, vemos que están en decadencia las acciones de simpatía hacia las personas en diversas latitudes del mundo.

Elena de White menciona: “Entre la muchedumbre apresurada y el recargo de las intensas actividades de la vida, el alma que es así refrigerada quedará rodeada de una atmósfera de luz y de paz. La vida respirará fragancia, y revelará un poder divino que alcanzará a los corazones humanos” (El deseado de todas las gentes, p. 331).

En Mateo 10:42 la palabra “pequeñitos” no necesariamente se refiere a los de corta edad, sino quizás también a personas de poca o ninguna importancia. Y “un vaso de agua fría” es un acto que ilustra el servicio mínimo que podría brindársele a una persona. Es un servicio insignificante, pero muchas veces un servicio importantísimo y muy necesario en donde hay gente tan sedienta y donde casi siempre escasea el agua.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. En su opinión: ¿Cuál podría ser el beneficio si nosotros ayudáramos a los más necesitados con “un vaso de agua fría”? Lea Salmos 41:1

Para pensar:

Es más, Elena G. White nos comenta que el “agua viva” se entiende por el Espíritu Santo. Imagínese: Si nosotros fuéramos como un viajero sediento que va por este mundo, ¿cuánta sería nuestra necesidad de beber de esta agua? Lea Juan 4:13-14.

Necesitamos al Espíritu de Dios en nuestros corazones porque el que bebiere de esta agua no volverá a tener sed.

I NUTRICIÓN

9

PARA ROMPER EL HIELO

¿Cuántos de los que estamos en el grupo alguna vez nos enfermamos con la comida que comimos?

Un viernes de tarde mientras caminaba por el mercado Yhonn, al ver los pollos muy deliciosos mis papilas gustativas se activaron, y más allá también vi manzanas verdes, por último decidí comprar pollo.

¿A cuántos de nosotros nos pasó lo mismo? Y usted ¿qué alimento compraría?

INTRODUCCIÓN

La dieta que Dios dio a nuestros primeros padres fue una alimentación sana y nutritiva (Génesis 1:29). Los babilonios no seguían principios de salud; los animales eran sacrificados como ofrenda a sus dioses, y después comían la carne y su sangre. Era una costumbre en las religiones paganas. Daniel conocía las leyes de la salud y cuáles eran los alimentos saludables; por eso, decidió no contaminarse con la comida del rey Nabucodonosor. Y la respuesta a la obediencia fue que su salud e inteligencia fue diez veces mejor que los astrólogos, magos, etc. Demuestra la importancia de una dieta saludable adecuada para nuestro estilo de vida.

TEXTO PARA ESTUDIO: Daniel 1: 8

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Eran firmes en sus convicciones.

Ante todo, Daniel presenta una breve información acerca de la razón por la cual él se hallaba al servicio del rey de Babilonia (cap. 1), después

de haber sido llevado a Babilonia en el primer cautiverio en el año 605 a.C., durante la primera campaña del rey Nabucodonosor contra Siria.

Daniel 1:8: Por si no fuera suficiente esto, les demandaron a los jóvenes hebreos comer y beber de acuerdo con las costumbres paganas. Daniel tenía en su mente y corazón que Dios había señalado la comida y bebida para sus hijos (Levítico 11:44-47; Números 6:3; Isaías 52:11). El carácter firme de servir a Dios es más importante que ser elogiado.

Para pensar:

(1) Los babilonios, estaban apartados de los principios de salud y comían y bebían cualquier cosa. (2) Los animales no habían sido muertos de acuerdo con la ley de Levítico (Lev. 17: 14-15). (3) Una porción de los animales destinados al alimento era ofrecida primeramente en sacrificio a los dioses paganos (Hech. 15: 29). 4) la alimentación de Daniel era legumbres y agua.

Daniel 1:8 No contaminarse:

Habían varias razones por las cuales un judío piadoso evitaría comer de la comida real: (1) los babilonios, como otras naciones paganas, comían carnes inmundas (ver CRA 33-34); (2) los animales no habían sido muertos de acuerdo con la ley levítica (Lev. 17: 14-15); (3) una porción de los animales destinados al alimento era ofrecida primeramente como sacrificio a los dioses paganos (ver Hech. 15: 29); (4) el consumo de alimentos y bebidas sibaríticos y malsanos estaba en contra de los principios de estricta temperancia; (5) por todas estas razones Daniel y sus compañeros prefirieron abstenerse de comer carnes inmundas.

1) Nuestra salud física se mantiene por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente santificada, nuestro desarrollo mental, físico y espiritual estaría perjudicado.

3) “El régimen alimenticio tiene mucho que ver con la disposición a entrar en la tentación y cometer pecado” (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 61).

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Daniel 1:8

Dios bendijo esta decisión de Daniel, el jefe permitió que ellos y sus compañeros coman del banquete, pero Daniel propuso en su corazón

no contaminarse con la porción del rey, y le rogó que hiciera la prueba con sus siervos por diez días y que sólo les den legumbres que tiene 100 % PC Energía, Proteínas, Hidratos de C. para comer y agua para beber, y que luego haga una comparación; el resultado fue favorable, porque a estos tres muchachos se les vio más robustos, nutridos y Dios les dio más conocimiento.

Finalmente, el rey los encontró diez veces mejor que sus siervos.

Esta escena nos da una lección de vida: en nuestro diario vivir tendremos que tomar decisiones: a malas decisiones, malas consecuencias; a buenas decisiones, buenas consecuencias, así como le sucedió a Daniel.

¿Será que hoy al igual que ayer nosotros tendríamos la misma convicción que tuvo Daniel? Todos enfrentamos situaciones en las que tenemos que insistir en hacer las cosas correctas delante de Dios, pero a veces nos dejamos llevar por las presiones humanas hasta de personas que ejercen autoridad sobre nosotros y nos dejamos llevar por nuestras emociones y gustos pasajeros cuando deberíamos influenciar de manera positiva en nuestro prójimo.

Tenemos que ser íntegros fieles y leales a la máxima autoridad y no por conceptos humanos sino divinos, como está escrito, Dios quiere que seamos prosperados en todo, que tengamos salud así como prospera nuestra alma.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Teniendo en vista la importancia de la alimentación, ¿cómo podemos tener una vida saludable, así como Daniel y sus amigos?

Para pensar:

Los jóvenes hebreos decidieron no hacer nada que perjudicara su desarrollo físico, mental y espiritual.

Nuestra salud física se conserva por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente santificada, si no somos temperantes en todo lo que comemos y bebemos, no tendremos un estado mental y físico sano para estudiar la Palabra con el propósito de aprender lo que dicen las Escrituras.

I LA TEMPERANCIA

10

PARA ROMPER EL HIELO

¿Alguna vez comió tanto que dijo: nunca más comeré de esta manera? ¿Cómo se sintió? Cuando alguien lo obliga a comer algo que no le gusta, ¿cómo se siente? Muchas veces nosotros obligamos a nuestro organismo a comer tanto que nunca más quisiéramos que vuelva a pasar, obligamos a nuestro organismo a comer cosas que no le gustan. ¿Cómo cree que se siente su estómago en una situación así?

INTRODUCCIÓN

Muchas personas viven aparentemente felices y casi siempre se los ve sonriendo, pero ¿qué pasa realmente en su organismo? Muchos están enfermos, no sólo no tienen a Dios en su corazón sino que su salud física tiene un desequilibrio, esto se debe a que pasan por alto la temperancia.

TEXTO PARA ESTUDIO: 1 Corintios 10:31

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. El apóstol Pablo escribe y dice que debemos honrar a Dios en todo lo que hacemos; qué maravilla ¿verdad? Pero cuando dice todo ¿qué significa ese todo?

2. Como Iglesia remanente elegida por Dios para comunicar las verdades bíblicas y encargada de preparar a un pueblo para el encuentro con su Dios, es nuestro deber escuchar la voz de nuestro Dios.

Para pensar:

“Muchos hacen de la temperancia un asunto de broma. Afirman que el Señor no se interesa en cosas minúsculas como nuestra comida y bebida. Pero si al Señor no le importara estas cosas, no se las habría revelado [...]” (*La temperancia*, p. 208).

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Qué significa la verdadera temperancia? ¿Será que sólo es el hecho de dejar de comer carne?
2. Basado en el verdadero significado de temperancia ¿qué es: “Abstenerse de todo lo malo y usar con equilibrio lo bueno? ¿Qué debe cambiar el pueblo de Dios en este aspecto?

Para pensar:

1 Corintios 9:25 y 27 “Todo atleta se abstiene de todo. Ellos para recibir una corona corruptible, nosotros una incorruptible. Trato severamente a mi cuerpo, y lo someto a disciplina, no sea que habiendo predicado a otros, yo sea descalificado”.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Con qué frecuencia glorifica a Dios en todo lo que hace?

Para pensar:

Pídale a Dios que haga una reforma en su vida, que lo ayude a ser temperante y a honrarlo y glorificarlo en todas las cosas que haga. Y así, si come o bebe o hace cualquier otra cosa, todo sea para glorificar a Dios.

CONFÍE EN DIOS

11

PARA ROMPER EL HIELO

¿Ya se preguntó por qué el mundo va de mal en peor? ¿En quién pone su confianza cuando las cosas van mal?

Dinámica: El líder elige dos personas, debe colocarlas una detrás de la otra y vendar los ojos a la que estará delante. El que está vendado debe dejarse caer sin miedo en los brazos de la persona que está detrás. (La aplicación de la dinámica está hecha en la conclusión).

INTRODUCCIÓN

La verdadera salud es el bienestar físico, mental y espiritual. En el aspecto espiritual la confianza en Dios es un punto clave para obtener este bienestar, el psiquiatra Harold Koenig, profesor de la Universidad Duke, en los Estados Unidos, destaca tres factores que influyen en la salud de quien practica una religión: las creencias y el significado de esas creencias atribuidos a la vida, el apoyo social bueno y el impacto que la religión tiene en la adaptación de hábitos más saludables.

TEXTO PARA ESTUDIO: 2 Crónicas 7:14

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Dios se deleita en el sufrimiento de las personas?

Para pensar:

Dios no tiene placer al ver que su pueblo está sufriendo las consecuencias del pecado, por eso lo invita a experimentar una vida de restauración espiritual, física y emocional.

Dios llama a todo aquel que invoca su nombre a humillarse y convertirse de sus malos caminos, pues él está siempre dispuesto a ayudarlos.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. En su opinión, ¿Qué significa buscar su rostro en vez de sus manos?

Para pensar:

Muchas personas buscan a Dios en momentos de dificultades, en busca de los milagros, de cosas hechas por la “mano” de Dios. Pero se olvidan de buscar el rostro de Dios, de confiar verdaderamente en el Dios de los milagros con una verdadera conversión.

Debemos buscar el rostro de Dios, su presencia todos los días, permitiendo que el Señor sea nuestro amigo fiel.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Cómo puede Dios darnos paz mental, cuando nuestra alma está atribulada?

Para pensar:

“Muchas de las enfermedades que padecen los hombres son resultado de la depresión mental. Pena, ansiedad, descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad, desconfianza, todo esto menoscaba las

fuerzas vitales, y lleva al decaimiento y a la muerte” (*Ministerio de Curación*, p. 185).

En la dinámica, posiblemente usted no tuvo la confianza de echarse en los brazos de su amigo sin miedo, pero en Dios debe confiar. Este es el último de los ocho hábitos claves o remedios naturales: la confianza en Dios, como el recurso que trae la presencia amorosa y pacificadora del Creador y Redentor, para darnos paz y poder espiritual. ¿Cómo se obtiene esta confianza? Sabemos que la confianza es un don de Dios, y que esta es una realidad cuando el alma se entrega a Dios. Esta clase de confianza traerá paz a la mente atribulada, comprometerá positivamente la salud de nuestro cuerpo y el ser entero se incrementará con la paz espiritual.

¿Está dispuesto a entregar su vida a Dios y disfrutar del bienestar que la confianza en Él puede traer a su vida?

PELIGROS AL NO RESPETAR LOS PRINCIPIOS DE SALUD

12

PARA ROMPER EL HIELO

Piense en lo perjudicial que sería cargarle cualquier otro tipo de líquido a un automóvil a nafta, el resultado sería catastrófico, el motor del coche terminaría destrozándose, sus piezas tendrían que ser cambiadas por otras. Ahora piense en el combustible que está cargando a su cuerpo. ¿Es el adecuado?

INTRODUCCIÓN

Vemos como el ser humano se destruye a sí mismo e internamente, a pesar de que hay normas o principios de cuidados establecidos. Como adventistas esto lo tenemos muy presente, sabemos que si no lo practicamos o no respetamos estos principios, corremos el gran peligro de causar mucho daño a nuestro cuerpo.

TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 1:29.

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Por qué el ser humano no se esmera en cuidar su cuerpo con el alimento primordial dado por su propio Creador?

Para pensar:

Quien más sino Dios, el propio Creador, fue el que estableció el combustible más adecuado para el cuerpo humano. En el texto está detallado el alimento nutricional principal para tener buena salud, el pecado no restringió de una manera directa el alimento recomendado por Dios, el hombre sigue con el libre albedrío de consumir libremente lo que guste, pero al hacerlo, no obtendrá el mismo efecto o resultado positivo para mantener una buena salud.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿La carne de animales era parte de la dieta primitiva? ¿Qué tipos de alimentos realmente mantendrán en equilibrio mi salud?

Para pensar:

Luego se hizo provisión para el sustento del recién nombrado monarca y de sus súbditos. Sabemos por el registro divino que el hombre había de comer tanto de los productos del campo como de los árboles. En otras palabras, cereales, frutas oleaginosas y las otras frutas.

Granos y frutas deben formar parte del alimento del hombre, y todos los productos de la tierra. El consumo de alimentos naturales forma la dieta más beneficiosa para mantenerse saludables.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

No es fácil practicar este principio en su plenitud pero piense en el daño que se está produciendo al no practicar estos principios. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes presentes por no tener una buena dieta alimenticia nutritiva? ¿Está dispuesto a abandonar algunos platos perjudiciales, aunque no le agrada tanto, para cuidar desde ahora de su salud?

Para pensar:

La adquisición y conservación de la salud depende de muchos factores, la nutrición es uno de estos factores que debemos considerar, siendo de gran importancia pues nuestro cuerpo se construye y recompone a partir de lo que comemos. Los alimentos que ingresan al organismo por medio de la dieta nos pueden ayudar a edificar saludablemente nuestros cuerpos, o por el contrario, pueden empujarnos hacia la pérdida de nuestras facultades físicas, como también de nuestras facultades mentales, puesto que la salud mental también se ve influenciada directamente o indirectamente por la dieta.

Una decisión individual:

Analice sus hábitos alimenticios, piense si están en armonía con los principios alimenticios bíblicos, si no es así, propóngase consumir más alimentos naturales y abandonar de a poco lo perjudicial.

Integrantes: *Eduardo Duarte, Orlando Manoel, Omar Torres, Everton Araujo, Samuel Ali.*

REFORMA PRO SALUD ¿VERDAD O MITO?

13

PARA ROMPER EL HIELO

¿Qué entiende cuando escucha la frase Reforma pro salud? ¿Qué beneficios comprende este concepto? ¿Qué tiene que ver el área mental, física, espiritual y social en esta reforma? ¿Cómo impactaría esto en la vida del cristiano?

INTRODUCCIÓN

“El asunto de la conservación de la salud tiene una importancia capital. Al estudiar esta cuestión en el temor de Dios, aprenderemos que, para nuestro mejor desarrollo físico y espiritual, conviene que nos atengamos a un régimen alimenticio sencillo. Estudiemos con paciencia esta cuestión. [...] Las leyes de la naturaleza existen, no para ser resistidas, sino acatadas” (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 41).

TEXTO PARA ESTUDIO: 3 Juan 2

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Qué es la reforma pro salud según 3 Juan 2?

Para pensar:

“Si los cristianos mantienen el cuerpo en sujeción, y ponen todos sus apetitos y pasiones bajo el dominio de una conciencia iluminada, sintiendo que es un deber que tienen para con Dios y para con sus vecinos el obedecer las leyes que gobiernan la salud y la vida, tendrán la bendición del vigor físico y mental. Tendrán poder moral para empeñarse en la guerra contra Satanás y en el nombre de Aquel que venció el apetito en favor de ellos, pueden ser más que vencedores para su propio bien [...]” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 77).

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Cuál es la armonía entre el elemento mental, físico, espiritual y social?

Para Pensar:

Del griego *ὕγιαίνειν* que significa “estar sano”, “estar en buena salud”. Dios está interesado en nuestra condición física; anhela que disfrutemos de óptima salud. Debido a la estrecha relación entre la mente y el cuerpo, cuando prospera el alma o el carácter, el cuerpo está en mejores condiciones de tener salud (Exo. 15:26; Prov. 14:30; MC 185); y a la inversa: cuando se descuida la salud del cuerpo y se cultivan malos hábitos físicos, también sufre la vida religiosa (*El ministerio de curación*, 213, 242, 246).

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

1. ¿Cuáles son los beneficios de la reforma pro salud?
 - Área mental: Previene enfermedades mentales.
 - Área física: Ayuda a mantener un cuerpo sano.
 - Área social: Fortalece relaciones interpersonales.
 - Área espiritual: Mejora la comunión con Dios.

Para Pensar:

“La obra de la reforma pro salud es el medio que el Señor utiliza para aminorar el sufrimiento en nuestro mundo y purificar a su iglesia” (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 43).

¿Quiere practicar esta reforma en tu vida? Entonces ore: “Señor por favor ayúdame a cuidar mi cuerpo que es templo del Espíritu Santo”.

NOTAS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom of the page, there is a decorative border consisting of overlapping, semi-transparent gray polygons of various shapes and sizes, creating a modern, abstract look. The overall design is clean and minimalist, suitable for writing or drawing.

NOTAS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom of the page, there is a decorative border consisting of overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of gray, creating a modern, abstract look. The overall design is clean and minimalist, suitable for writing or drawing.