



**“Gemas de conocimiento para salud integral”  
Más cerca de la comunidad**

*Por:* Unión Mexicana Interoceánica/Ministerio de Salud Adventista – sábado 24 de agosto

**Propósito:** Motivar a la lectura de libros de salud de nuestra iglesia para obtener más conocimientos sobre salud integral.

**Sugerencias**

- Decore con dibujos de piedras preciosas brillantes.
- Coloque sobre la mesa, libros de salud de la iglesia de donde saque las gemas que vienen escritas en el programa.
- Si le parece bien, puede decorar con libros gigantes del espíritu de profecía.
- Otra opción es que una dama represente a la Sra. White y sea ella quien tome las gemas de los libros las lea y actúe como si fuera ella, simulando que escribe las gemas mientras en el fondo otros hermanos dramatizan lo narrado.

**Servicio de canto (8:45-9:00)**

Himno #547 “Sábado es”, #195 “Abre mis ojos”, #445 “Más de Jesús”.

**Introducción**

El 6 de junio de 1863 la señora Elena G. de White recibió la primera visión sobre la reforma pro-salud para la iglesia. Dedicó casi setenta años de su vida aplicada y activa, al ministerio del evangelio. En su juventud fue una inválida. En sus primeros años de vida matrimonial luchó contra un corazón débil, con el cáncer y con otras indisposiciones. A la edad de treinta y seis años experimentó un gran despertar referente a la temperancia y su relación con la salud, a la eficiencia física y mental como también a la vida cristiana. El estricto apego al conocimiento obtenido en cuanto a las leyes de la mente y del cuerpo, le trajeron gran alivio y restauración, y desde aquel tiempo hasta el fin de sus arduas labores, un periodo de casi cincuenta años, fue una exponente de los principios de la salud y la temperancia. 160 años después la ciencia confirma la veracidad de toda la información que ella escribió para nosotros. Esta mañana repasaremos algunos de los mensajes más importantes que dejó para nuestros tiempos con respecto a nuestra salud.

**A) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 9:00 – 9:30**

**Bienvenida**

“Según la luz que me fue dada hace tanto tiempo (1863), se me mostró que la intemperancia prevalecería en el mundo hasta un punto alarmante, y que cada miembro del pueblo de Dios debía asumir una posición elevada con respecto a la reforma de los hábitos y las prácticas... El Señor presentó delante de mí un plan general. Se me mostró que Dios daría a sus hijos que observan los mandamientos, una reforma del régimen alimenticio, y que a medida que ellos la recibieran, sus enfermedades y sufrimientos serían grandemente disminuidos. Se me mostró que esta obra iría en progreso.”—Consejos sobre salud, 531. CRA 578.1

Conforme el cristiano va obteniendo conocimiento, debería crecer en el aspecto espiritual e ir mejorando su salud física, si leemos el libro consejos sobre salud, encontraremos información que nos ayudará a tener una mejora gradual en nuestra condición de salud, siempre y cuando pongamos en práctica los conocimientos adquiridos, se dice que “no basta tener sabiduría, es preciso saber utilizarla”, lo mismo aplica para el conocimiento. ¡Bienvenido a este programa de enriquecimiento con gemas de conocimiento para tu salud!



### **Himno de alabanza**

Les invito a cantar el himno #534 “En tu nombre comenzamos”.

### **Lectura bíblica**

Proverbios 24:5 nos dice: "El hombre sabio es fuerte; y el hombre de conocimiento aumenta su fuerza." Si tomamos esta cita literalmente, no hay más que decir o argumentar. El mensaje es claro: el conocimiento debe impulsarnos a tomar acciones dirigidas a mejorar nuestras capacidades físicas, mentales y espirituales, para lograrlo, necesitamos obtener la sabiduría que solo proviene de Dios, de esta manera obtendremos el vigor que Dios nos promete en su Palabra.

### **Oración de rodillas**

“Las tinieblas del maligno cercan a los que descuidan la oración. Las tentaciones que susurra el enemigo los incitan a pecar; y todo porque no se valen de los privilegios que Dios les ha concedido en el divino mandato de la oración. ¿Por qué han de ser los hijos y las hijas de Dios tan remisos para orar, cuando la oración es la llave en la mano de la fe para abrir el almacén del cielo, donde están atesorados los recursos infinitos de la Omnipotencia? Sin oración incesante y vigilancia diligente, corremos el riesgo de volvernos indiferentes y de desviamos del sendero recto. Nuestro adversario procura constantemente obstruir el camino a la sede de la misericordia para que no obtengamos, mediante ardiente súplica y fe, la gracia y el poder para resistir la tentación. CC 94.1. Vayamos a Dios en oración de rodillas

### **Nuevo horizonte**

“Dios ha provisto al hombre de abundantes medios para satisfacer un apetito sano. Ha derramado delante de él los productos de la tierra: una abundante variedad de alimentos agradables al paladar y nutritivos para el organismo. Nuestro amante Padre celestial dice que podemos comer de ellos libremente. Las frutas, los cereales y vegetales preparados en forma sencilla, libres de especias y grasas, constituyen, con la leche o la crema, una dieta muy saludable. Imparten fortaleza al cuerpo y dan un vigor mental que no se obtiene por medio de una dieta estimulante.”—Counsels on Health, 114, 115. FV 232.5

Este mensaje aportó un conocimiento muy avanzado en la época de la Sra. White, la ciencia en nuestros tiempos lo corrobora con artículos científicos, basados en evidencia. Escuchemos el nuevo horizonte de esta mañana

### **Himno de alabanza o canto especial**

“Con mucha frecuencia, los que viven con salud olvidan las admirables misericordias que se derraman continuamente sobre ellos, día a día, año tras año. No rinden ningún tributo de alabanza a Dios por todos sus beneficios. Cuando llega la enfermedad, entonces se acuerdan de Dios. El fuerte deseo de recuperación de la salud conduce a la oración ferviente, lo cual está bien. Dios es nuestro refugio en nuestra enfermedad como en la salud. Pero muchos no le encomiendan sus casos, y estimulan la debilidad y la enfermedad al preocuparse por ellos mismos. Si dejaran de quejarse y se levantarán por encima de la depresión y el desaliento, su recuperación sería más segura. Debieran recordar con gratitud durante cuánto tiempo han disfrutado de la bendición de la salud; y si se les devolviera ese precioso don, no debieran olvidar que se encuentran bajo nuevas obligaciones hacia su Creador. Cuando los diez leprosos fueron sanados, sólo uno regresó en busca de Jesús para darle gloria. No seamos como los nueve desagradecidos, cuyos corazones no fueron tocados por la misericordia de Dios - Testimonies for the Church 5:315 (1885). CSI 379.2

La alabanza es una forma de ser agradecidos con Dios por nuestra salud, cuando somos agradecidos tenemos mejor salud, escuchemos el siguiente canto especial.



### **Misionero mundial**

“He sido informada por parte de mi guía que aquellos que creen la verdad, no solamente deben practicar la reforma pro salud, sino que deben enseñarla diligentemente a otros; porque será un agente por cuyo intermedio la verdad puede ser presentada a la atención de los no creyentes. Ellos razonarán que, si tenemos ideas tan seguras con respecto a la salud y la temperancia, debe haber algo en nuestra creencia religiosa que vale la pena ser investigado. Si nos apartamos de la reforma pro salud, perderemos mucho de nuestra influencia sobre el mundo exterior”. Ev 375.1

Parte de nuestra misión es ser una luz para otros, si nos mantenemos sanos y la compartimos con otros, podremos ser esa luz que el Señor profetizó. Escuchemos la carta misionera.

### **Informe secretarial**

“Cuando fui a ver a este hombre enfermo traté de explicarle del mejor modo posible cómo mejorar su situación, y pronto comenzó a sentirse mejor. Pero imprudentemente se esforzó más allá de sus posibilidades, comió alimentos en poca cantidad, pero de baja calidad, y se enfermó nuevamente. Esta vez no hubo remedio. Su organismo parecía una masa viviente de corrupción. Murió víctima de una alimentación deficiente. Trató de que el azúcar ocupara el lugar de la buena alimentación, y esto sólo empeoró las cosas. CSI 147.3 Con frecuencia me siento a las mesas de los hermanos y veo que usan grandes cantidades de leche y azúcar. Estas recargan el organismo, irritan los órganos digestivos y afectan el cerebro. Cualquier cosa que estorba el movimiento activo del organismo, afecta muy directamente al cerebro. Y por la luz que me ha sido dada, sé que el azúcar, cuando se usa copiosamente, es más perjudicial que la carne. CSI 147.4 Después de un informe de la Sra. White sobre su paciente, demos tiempo al informe secretarial.

### **Repetición del versículo para memorizar de la semana**

“Los que comen y trabajan intemperantemente e irracionalmente, hablan y actúan irracionalmente. No es necesario beber bebidas alcohólicas para ser intemperante. El pecado de intemperancia en el comer—comer con mucha frecuencia, demasiado, y de abundante y malsano alimento—destruye la acción saludable de los órganos digestivos, afecta el cerebro, y pervierte el juicio, perturbando el pensamiento y la acción saludable, racional y tranquila” —Christian Temperance and Bible Hygiene, 155. Te 122.2. Repitamos el versículo de memoria.

#### **B) ACTIVIDAD EN EL GRUPO PEQUEÑO 9:30 – 10:10**

Confraternización y registro de tarjeta  
Repaso de la lección

#### **C) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 10:10 – 10:45**

Capacitación Primero la Misión  
Crecimiento Integral  
Clausura de Escuela Sabática

### **Himno Final**

“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios —El Ministerio de Curación,” 89 (1905). EUD 72.2

“Lo perjudicial para la salud, no solo reduce el vigor físico, sino que tiende a debilitar las facultades intelectuales y morales. Al ceder a cualquier práctica antihigiénica dificultamos la tarea de discernir entre el bien y el mal, y nos inhabilitamos para resistir el mal —El Ministerio de Curación, 90 (1905). EUD 72.3



“El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu.” CSI 90.1 CSI 90

Gracias a Dios por los consejos sobre salud, alabemos a Dios con el himno #466 “Guíame, ¡oh Salvador!”

### **Conclusión**

“¿Deseamos llegar a ser discípulos de Cristo, pero no sabemos cómo principiar? ¿Estamos en la oscuridad y no sabemos cómo hallar la luz? Sigamos la luz que poseemos. Dispongamos nuestro corazón para obedecer lo que sabemos de la Palabra de Dios, en la cual reside su poder, su misma vida. A medida que recibamos la Palabra con fe, ella nos dará poder para obedecer. Si prestamos atención a la luz que tenemos, recibiremos más luz. Edificaremos sobre la Palabra de Dios y nuestro carácter se formará a semejanza del carácter de Cristo. DMJ 126. El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que lo habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos”. CSI 89.3

### **Oración final**

Elegidos para la Misión