

Objetivo: Promover el cuidado del cuerpo mediante los principios bíblicos de la salud.

I. Introducción

- Ejercicio de canto.
- Honores.
- Bienvenida.
- Drama: Dios nos creó perfectos (El programa comienza con una representación en un consistorio).

DRAMATIZACIÓN: DOCTOR Y DEPORTISTA.

DOCTOR: (Le habla al público) Hoy tendré muchos pacientes, gracias a Dios vine con mi mente sana y mi cuerpo lleno de energía.

Qué bueno es tener nuestro cuerpo en buen estado, como el sistema nervioso que es el motor de todo el funcionamiento del nuestro cuerpo.

(Pasa el paciente: UN JOVEN O UNA SEÑORITA). Joven, ¿qué lo trae por aquí?

PACIENTE: Cuando leo alguna literatura no me concentro. Doctor, ayúdeme, no puedo rendir en mis estudios y durante el día me siento muy fatigado, frecuentemente me da dolor de cabeza que no lo aguanto (se pone las manos en la cabeza), además tengo una sensación de tristeza.

DOCTOR: ¿Tú sabes qué es la salud mental?

PACIENTE: Sí, es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

DOCTOR: No te preocupes, tu problema tiene solución, solo necesitas fortalecer los siguientes aspectos de tu vida:

- Tener buenos hábitos alimenticios.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Conservar buenas relaciones interpersonales.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Dormir como mínimo 8 horas diarias.
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.
- Fomentar el hábito de la lectura: leer, enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés.

PACIENTE: Le agradezco por sus recomendaciones doctor.

(Le dice al público) las indicaciones que me dio el doctor me ayudarán a mantener una correcta salud mental, te invito a que desarrolles buenos hábitos. Gracias.

- e. Canto tema: "Más Salud".
- f. Lectura bíblica: Génesis 1:27, 28.
- g. Momento de oración.
- h. Participación especial.

II. Evaluando y motivando a la iglesia

- a. Registro de la tarjeta.
- b. Desafío (Hacer énfasis en el estudio de la Biblia y la testificación).
- c. Lectura o repaso de los ideales de la SJA.
- d. Anuncios: De la manera más atrayente, anunciar eventos, planes, etc de la SJA.

III. Desarrollo del programa. *Antes de cada participación, se explicará que la salud mental se beneficia por la práctica de algunas actividades. Cada participante debe llevar un cartelón con la palabra de la actividad que hará y dicha palabra debe ir colocándose en la plataforma en alguna base que hayan preparado.*

- a. Participación especial.
- b. Cápsulas:
 - 1. Mantente activo. Si realizas ejercicio físico a diario segregas dopamina, además de mantenerte en forma, reducir el nivel de actividad fisiológica que se asocia al estrés, la ansiedad o la ira y por tanto aumenta tu bienestar personal. "...disciplínate a ti mismo para la piedad; porque el ejercicio físico aprovecha poco, pero la piedad es provechosa para todo, pues tiene promesa para la vida presente y también para la futura. Palabra fiel es ésta, y digna de ser aceptada por todo" (1 Timoteo 4:6).
 - 2. Descansa. Descansar entre 7 y 8 horas diarias (dependiendo de la persona, unas necesitamos más horas de sueño que otras para un descanso reparador), te permite cuidar tu salud porque mejora el rendimiento físico e intelectual y reduce la probabilidad de que aparezcan algunos problemas físicos y psicológicos. "Yo mismo te acompañaré y te haré descansar –dijo el Señor" (Éxodo 33:14).
- c. Ejercicio bíblico: Forme a la iglesia en equipos y busquen un personaje bíblico que haya tenido problemas con ansiedad o depresión de algún tipo y anote: ¿Cuál fue el problema?, ¿cómo debió actuar?, ¿qué consejo le darías? (con base bíblica). Dé el espacio para que cada grupo explique sus anotaciones.



d. Cápsulas:

3. Come bien. Si eliges bien los alimentos de tu dieta, limitando las grasas, los azúcares, evitando el alcohol, aumentando el consumo de productos frescos, como las verduras y las frutas, legumbres, pescados azules... proteges la salud de tu cerebro y por consecuencia tu salud mental. "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10:31).
4. Haz vida social. Cuidar y mantener las relaciones con otros o iniciar nuevas relaciones son de ayuda para ciertos problemas como la ansiedad o el estrés, evitan el aislamiento y mantienen más activo nuestro cerebro. ¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía! (Salmos 133:1).

e. Canto congregacional: "Más salud".

f. Cápsulas:

1. Diviértete. Dedicarte tiempo para realizar alguna actividad placentera, solo o en compañía de otros, te permite mejorar tu estado de ánimo. Si estás contento sabrás gestionar las responsabilidades diarias como laborales o familiares de una forma mejor. "... que nos da todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos" (1 Timoteo 6: 17).
2. Gestiona tus pensamientos. Este tipo de pensamientos te hacen actuar de una forma determinada, pueden hacerte actuar de forma desesperada sin motivo o animarte a abandonar alguna tarea. Ser conscientes de ellos, de qué los motiva o qué hay de cierto en ese pensamiento que no nos deja dormir son algunas de las pautas a poner en práctica. Sin duda, un profesional de la salud como un psicólogo, podrá ayudarte. "Piensa bien antes de actuar, y estarás bien protegido" (Proverbios 2:11).

g. Mesa redonda:

- Para la mesa redonde invite a algún psicólogo, pastor, profesional de la salud o especialista en la temática.
- Haga un buzón en donde los jóvenes puedan depositar sus preguntas, y mediante un moderador, hagan las preguntas a los invitados especiales.
- Se recomienda que los ponentes estén bien preparados y sean adventistas del séptimo día.

IV. Conclusión

- a. Misión RETO (Mandar un mensaje en WhatsApp a todos nuestros amigos que estén atravesando por algún problema).

- b. Matutina.
- c. Despedida de sábado.
- d. Canto de despedida de sábado.
- e. Oración final.
- f. Lanzamiento de RETO semanal (Lanzar un RETO de evangelismo o testificación para todos los jóvenes).

Elaborado por:

Dr. Faustino de los Santos Mena

Director de Salud UMCH