



Salud Mental
Para la Mujer

Entrenamiento

PIENSA BIEN, *Vive Bien*

Un Recurso para las Iglesias sobre Ministerio de Salud Integral



SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH



General Conference
Women's Ministries Department



Vive la Vida Abundante: Método de Sanidad de Dios

por Kathleen Kiem Hoa Oey Kuntaraf, MD, MPH





“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”.

Juan 10:10



Receta Integral de Dios

“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”.

Elena G. White, *EL Ministerio de Curación* p. 89.





Receta Integral de Dios

C - hoices (Decisiones)
E - xercise (Ejercicio)
L - iquids (Líquidos)
E - nvironment
(Ambiente)
B - elief (Fe en Dios)
R - est (Descanso)
A - ir (Aire Puro)
T - emperance
(Temperancia)
I - ntegrity (Integridad)
O - ptimism (Optimismo)
N - utrition (Nutrición)
S - ocial Support and
Services (Apoyo y
servicios sociales)



Receta Integral de Dios

“Una vida saludable, pura, es más favorable para la perfección del carácter cristiano y para el desarrollo de los poderes de la mente y el cuerpo”.

Ellen G. White, *Mi Vida Hoy* , p. 125.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

C ES PARA CELEBRAR DECISIONES (CHOICES)

El escoger la salud y celebrar el gozo de la vida debe ser una decisión intencional, bien informada y hecha libremente.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

E ES PARA CELEBRAR EL EJERCICIO

El informe del Director General de Salud de los Estados Unidos, en relación a la actividad física y la salud, establece que el ejercicio físico es el mejor predictor individual de la longevidad. En otras palabras, ¡si quieres posponer tu funeral, ejercítate regularmente!



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

Adultos y Adultos mayores – Fuerte evidencia de

- Menor riesgo de muerte prematura
- Menor riesgo de enfermedades coronarias
- Menor riesgo de derrame cerebral
- Menor riesgo de alta presión arterial
- Menor riesgo de perfil adverso de lípidos en la sangre
- Menor riesgo de diabetes tipo 2



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

“El ejercicio de caminar, siempre que se lo pueda hacer, es el mejor remedio para los cuerpos enfermos, porque mediante él se ejercitan todos los órganos del cuerpo.... Ningún ejercicio puede reemplazar la acción de caminar. Al hacerlo se mejora grandemente la circulación de la sangre.”

Ellen G. White, *Consejos sobre la Salud*, p. 197.

C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

LES PARA CELEBRAR LOS LIQUIDOS

El agua, el líquido de la vida, es el medio en el que se lleva a cabo el metabolismo.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

“Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo y ayuda a la naturaleza a resistir a la enfermedad”.

Elena G. White, *Ministerio de Curación*, p. 181.

C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

El frecuente lavado de manos puede reducir la transmisión de muchos agentes infecciosos de persona a persona.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

“Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre... Pero son muchos los que no han experimentado nunca los benéficos efectos del uso adecuado del agua..., Todos debieran hacerse entendidos en esa aplicación para dar sencillos tratamientos caseros”.

Ellen G. White, *Ministerio de Curación*, p. 181

C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

E ES PARA CELEBRAR EL AMBIENTE (ENVIRONMENT)

Los elementos de nuestro ambiente incluyen clima, atmósfera, agua, suelo, vegetación y luz solar.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

- **B ES PARA CELEBRAR LA FE (BELIEF)**

- Oración de petición
- Oración ritual
- Oración meditativa
- Oración coloquial



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

“Por doquiera prevalece la enfermedad mental. Los nueve décimos de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto”.

Testimonios para la Iglesia, Vol. 5, p. 419

C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

R ES PARA CELEBRAR EL DESCANSO (REST)

- “El irse temprano a la cama y levantarse temprano, hace al hombre saludable, rico y sabio”



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

“Acuérdate del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda obra; más el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna”.
Éxodo 20:8-10



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

A ES PARA CELEBRAR EL AIRE

Cuando nos ejercitamos al aire libre, estamos disfrutando de tres remedios naturales a la misma vez—haciendo ejercicio, absorbiendo vitamina D de la luz solar y beneficiándonos del oxígeno provisto por los árboles.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

T ES PARA CELEBRAR TEMPERANCIA

“La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable”

Elena G. White, *Patriarcas y Profetas*, p. 605

C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

I ES PARA CELEBRAR INTEGRIDAD

“No es seguro apartarse en lo más mínimo de la más estricta integridad”.

Elena G. White,

Testimonios para la Iglesia, tomo 2, p. 274.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

O ES PARA CELEBRAR EL OPTIMISMO

“Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien”.

Romanos 8:28



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

N ES PARA CELEBRAR NUTRICION

Podemos celebrar en cada comida, eligiendo un arcoíris de frutas y vegetales llenos de color, y reducir el uso de alimentos procesados, sal y azúcar.



C.E.L.E.B.R.A.T.I.O.N.S.

ES PARA CELEBRAR APOYO SOCIAL (SOCIAL SUPPORT)

Elena G. White escribió,
“Hacer el bien es un
trabajo que beneficia
tanto al que lo hace
como al que lo recibe”.



Dios nos anima a apoyarnos unos a otros. No solamente es bueno para aquellos que reciben apoyo, sino también para los que dan ese apoyo.



- Amarnos unos a otros (Juan 13:35)
- Perdonarnos unos a otros (Colosenses 3:13)
- Aceptar o recibirnos unos a otros (Romanos 15:7)
- Orar los unos por los otros (Santiago 5:16)
- Consolarse entre sí (1Tesalonicenses 4:18)



- 
- Comunión unos con otros (1 Juan 1:7)
 - Ser amables unos con otros (Efesios 4:32)
 - Mostrar compasión los unos por los otros (1 Pedro 3:8)
 - Ser hospitalarios unos con otros (1 Pedro 4:9)



“Todo lo puedo en Cristo
que me fortalece”.
Filipenses 4:13



Oración

“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”

Juan 10:10

