



La Hora del
Grupo Bíblico

21 de abril de 2020 – N° 14

**1. Presentarnos
ante Dios**



Oración
de apertura
3 min.

**2. Adoración y
Alabanza**



Canto
7 minutos.

**3. Lo que Dios
hizo por mí**



Testimonio
5 minutos.

**4. Pensamiento de la
semana**

Gálatas 5:22-25



Lectura devocional
5 minutos.

5. Viva y eficaz

Exposición

6. Agradecer al Señor

2 Corintios 9:10



9. Refrigerio e informe

El FAMA se reúne para recolectar los datos y diligenciar informes.



8. Asignación de

Privilegios *5 minutos.*



***7. Lo que todos
deben de saber***

**ANUNCIOS PROPIOS DE CADA
CONGREGACION**

Construyamos juntos un
Discipulado Responsable

HABITOS SANOS, VIDAS SALUDABLES

(Parte 2)

TEXTO: Daniel 1:5-20

INTRODUCCION: en esta época de cuarentena surgen muchas sugerencias como estas:

Lávate las manos con frecuencia.

Limpieza diaria del hogar, sobre todo las superficies de contacto.

Lava la ropa con agua caliente y no estés todos los días con la misma ropa.

Evita el contacto: es una cuestión de responsabilidad y generosidad.

Utiliza pañuelos de usar y tirar.

Evita tocar todo.

Ventila la casa con frecuencia.

Haz ejercicio físico diario unos 30 minutos. Tren superior: hombros y espalda, brazo,

pecho y abdominales. Tren inferior: piernas.

Diseña un horario de trabajo y ocio.

Aprovecha internet: tienes cursos y conferencias gratuitas e interesantes.

¿Pero realmente como estamos afrontando estos tiempos en casa?

No dejemos que lo temas de ansiedad, estrés o inconformidades que surgen

en los temas de convivencia
hagan daño en nuestras vidas
y familias.

Continuemos con la
enseñanza de la semana
pasada:

***¿Como alcanzamos
entonces hábitos saludables
que cambien para bien
nuestra vida en estos
tiempos?***

Queremos presentarte
algunos aspectos interesantes
para considerar en este

tiempo de creación de nuevos hábitos saludables.

4. EL CAMBIO DURADERO REQUIERE EL ESPIRITU DE DIOS EN TU VIDA.

(“Consintió, pues, con ellos en esto, y probó con ellos diez días. V14”)

a. El Espíritu Santo de Dios nos ayuda a ser libres de malos hábitos, compulsiones y adicciones; ya que ofrecen

ayudarnos sería necio no aprovecharlo (Gálatas 5:18).

b. Cuando más permita que el Espíritu de Dios guíe, le llene de poder, mas hace el crecer sus rasgos de carácter en su vida que reemplacen sus malos hábitos, la Biblia llama estas cosas cualidades el fruto del Espíritu. (Gálatas 5:22-23).

El secreto del dominio propio es permitirnos ser controlados por el Espíritu Santo.

**5. EL CAMBIO DURADERO
REQUIERE DE UNA
SINCERIDAD CON
NOSOTROS MISMOS. (“....y
haz después con tus siervos
según veas.” V 13)**

La importancia de ser sinceros con nosotros mismos y también reconocer que es mejor cuando trabajamos en equipo. (***“A estos cuatro muchachos Dios les dio conocimiento e inteligencia***

***en todas las letras y ciencias”)* v17**

a. Esta es la realidad: Algunos de tus hábitos, patrones y conductas, están arraigadas profundamente, que nunca podrás desarraigarlos y reemplazarlos tu solo.

b. Si pudieras cambiar tu solo ya lo hubieras hecho, algunos hábitos son tan fuertes que debemos formar un equipo para vencerlos.

c. No debemos aislarlos (Génesis 2:18) necesitas un grupo de amigos pequeños donde te reúnas con ellos, participa en un grupo bíblico. Ejemplo: solo da pereza salir a caminar pero en grupo cualquiera se anima.

d. Un grupo pequeño de amigos puede ayudarte en tu camino hacia la salud, al animarte, orar por ti, apoyarte y darte retroalimentación (Hebreos 10:25; Gálatas 6:2; Eclesiastés 4:9-12; Mateo

18:20) No solo el grupo de amigos estará contigo sino también el Señor Jesús.

CONCLUSION: cuando salgamos de este tiempo de cuarentena que bueno sería que nos reconozcan como personas que somos 10 veces mejor en lo que somos y hacemos; lo interesante de todo este asunto esta no solo en prometer hacer cambios; sino que es necesario

obligarse moralmente, al cumplimiento de una obligación, generando responsabilidad para con el autor de la promesa en nuestro caso Dios. Estos hábitos son similar a una promesa, pero en el compromiso se asume la responsabilidad por los efectos de no cumplirse. En algunos casos es legalmente exigible y en otros, es la credibilidad de la palabra empeñada lo que está en

juego; los hábitos saludables son la base para el éxito en una vida saludable no solo físicamente sino Espiritualmente.

Evaluemos:

- Cuanto tiempo tiempo pasamos en las redes sociales y que aprovechamiento tiene?.

- El tiempo de familia es de calidad ¿
- Hay actividades compartidas, aseo, orden, diversión, oración.