



MANUAL

vida y

club Salud



**DESCUBRE EL CLUB
VIDA Y SALUD**

**Cómo llevar a cabo la
obra médico-
misionera en tu iglesia**

**Predica el evangelio a
través de remedios
naturales.**



Dirección general: Pr. Bruno Raso

Coordinación general: Dr. Rogério Gusmão

Creado por: Marcela Borges

Colaboradores:

Dr. Januário Faria

Danielly Canabrava

Marcelo A. Coelho

Pr. Josanan Alves

Primera edición: 2022





club vida y
Salud

Resumen

Introducción	10
1. ¿Qué es el Club Vida y Salud?	10
2. ¿Quién puede trabajar en el Club Vida y Salud?	12
3. ¿Para quién fue escrito este manual?	14
4. ¿Por qué crear un Club Vida y Salud?	15
5. Nuestra historia	16
6. Nuestra misión	18
7. Me gustó. ¿Puedo también iniciar un Club Vida y Salud?	20
Capítulo 1 - Comprender la filosofía del mensaje de salud	22
1. Llamado a sanar	22
2. Cuidar el cuerpo con equilibrio	26

Capítulo 2 - Principios del Club Vida y Salud	32
1. Permanente	33
2. Énfasis educativo y preventivo.	33
3. Actividades practicas	33
4. Servicio comunitario	34
5. Espiritualidad	34
6. Énfasis positivo e inclusivo	34
7. Interacción social	35
8. Misión	35
Capitulo 3 - ¿Cómo crear un Club Vida y Salud	36
1. Coordinación de Salud y Cuerpo Vida y Salud	37
2. Equipo del Club Vida y Salud	38
I FASE PARA CREAR UN CLUB	42
II FASE PARA CREAR UN CLUB	44
Capítulo 4- Administración del Club Vida y Salud	75
1. Cargos y roles	75

Capítulo 5 - Haz que suceda	85
Proyectos a del club vida y salud	94
Grupo de oración por la sanación	94
Escuela de cocina sana vida y salud	96
Concurso de platos	99
Mediciones para controlar peso, IMC y presión arterial	100
Club para adelgazar	100
Muévete vida y salud	100
Escuela de jardinería:	101
Clubcito vida y salud - para niños	101
Salón de té de hierbas con videos	101
Actividades terapéuticas	102
Reunión de aprendizaje:	102
Proyecto ocho remedios naturales	103
Curso 8 remedios naturales vía WhatsApp	103
Grupo madres saludables	104
Grupo más salud	104
Salud emocional y comunicación no violenta	104
Cursos: Terapias naturales, masajes, ejercicios posturales.	105
Curso para dejar de fumar: Respira Libre (<i>Breathe-free2</i>)	106
Ministerio de recuperación	106
Venta de literatura sobre salud	107
Programa de inteligencia emocional	107

Eventos Promovidos por el CLUB VIDA Y SALUD 108

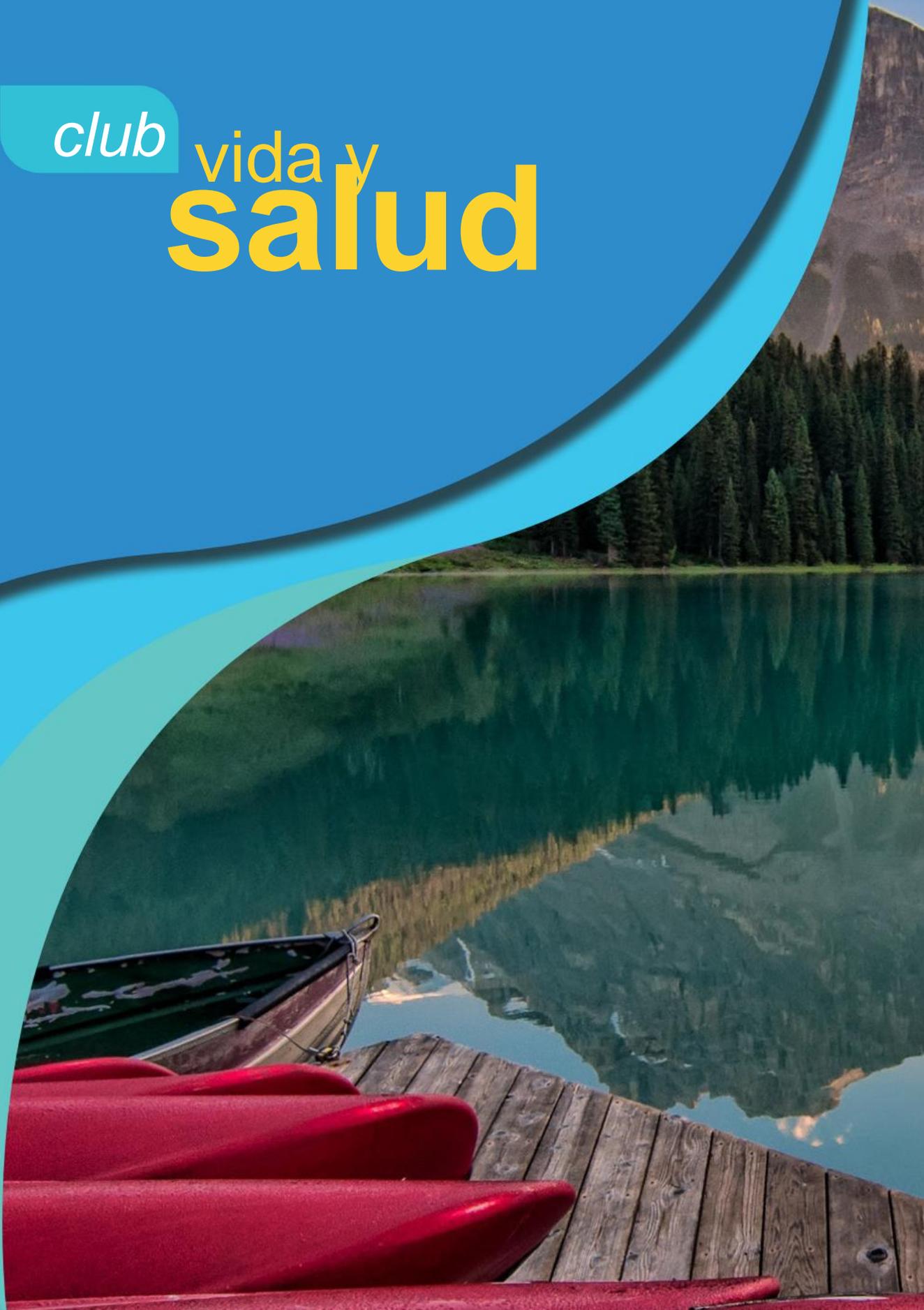
Feria Vida y Salud.	108
Maratón Vida y Salud	108
Charlas sobre salud	109
Seminarios antiestrés	110
Campamento, o inmersión Vida y Salud	111
Día de la Salud o Semana de la Salud	111
Días especiales	112

El ciclo de aprendizaje terminó ¿Y ahora? 116

ANEXOS

Formulario de habilidades para el equipo del Club Vida y Salud	120
Término de adhesión al servicio voluntario	122
Término de compromiso del facilitador Vida y Salud	124
Términos y condiciones generales del participante	126
Autorización de uso de imagen	128
Guía de enlaces de este manual	130

club vida y
salud





**¡Bienvenido
al Club!**

Vamos a responder algunas

Preguntas



1. ¿Qué es el Club Vida y Salud?

El Club de Vida y Salud es la forma más práctica y eficaz de desarrollar la **Obra Médico-Misionera en tu iglesia y tu comunidad**. “Esta es una obra pionera, que se basa en llevar a la humanidad el evangelio de liberación del sufrimiento. Al practicarse el evangelio, se revela la compasión de Cristo. Hay una gran necesidad de esta obra y el mundo está abierto a recibirla”. EGW MS 239

Entonces el Clube Vida y Salud, en esencia, no es más que un centro de influencia. Una vez, ante la dificultad de la iglesia de involucrarse en una comunidad, Ellen White dijo: "Debemos establecer en todas nuestras ciudades pequeñas instalaciones que se conviertan en centros de influencia". (CSS pág. 481)

Ella vio en estos lugares una oportunidad de implementar en la práctica el Método de Cristo, es decir, relacionarse con la gente, mostrar simpatía, satisfacer necesidades, ganar confianza e invitar a la gente a seguir a Jesús.

Por supuesto, existen varios modelos de centros de influencia, como restaurantes vegetarianos, tiendas, gimnasios e incluso iglesias, que quieren mostrar su

relevancia a través de proyectos que buscan promover una restauración completa del ser humano.

Entonces, en una definición simple, el Clube Vida y Salud se resume a reuniones y diferentes proyectos que orientan la práctica de un estilo de vida saludable basado en medidas preventivas y promotoras de la salud. Es un lugar donde los miembros de la iglesia ofrecen sus dones y talentos a la comunidad implementando el Método de Cristo para acercarse a las personas.

En el club las reuniones son **regulares y a largo plazo**, con temas de interés para el público objetivo. Los programas constan de conferencias, cursos prácticos y otras actividades educativas enfocadas en la orientación y práctica de un estilo de vida saludable. El Club **motiva** para cambiar malos hábitos que causan enfermedades y males a la sociedad actual. Se presenta a los participantes **formas de reemplazar prácticas no saludables con hábitos que sí lo son**.





El Club fomenta cambios en el estilo de vida, como se muestra en la tabla anterior.

Uso de **herramientas** para el cambio;

Información de calidad;

Fe en Dios como agente de cambio;

Apoyo y respeto con relación al tiempo de cada persona para hacer los cambios necesarios, es decir, **empatía**.

Además, todas las actividades del Club Vida y Salud se centran en cuidar la salud humana en su sentido más amplio, en su **complejidad** (incluyendo las áreas física, mental, social y espiritual) y en su **equilibrio** (armonía de todos los ámbitos).

Este es un programa creado por el Ministerio de Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Que se apoya en el mensaje de salud que se encuentra en la Biblia y en los escritos del Espíritu de Profecía, cuyo propósito claro es promover la salud individual y comunitaria, y la evangelización en salud de una manera práctica.

En resumen, el mensaje de salud reside en la idea de **ocho remedios naturales**, que son hábitos que promueven la salud y la calidad de vida, que científicamente se ha demostrado que son capaces de prevenir la aparición de

enfermedades e incluso tratarlas, y tienen beneficios a la hora de promover un mejor funcionamiento mental y una mejor calidad de vida.

Los 8 remedios o hábitos naturales son: **aire puro agua, luz solar, ejercicios físicos, alimentación saludable, descanso, temperancia y ejercicio regular de la espiritualidad.**

Estos ocho principios de salud se basan en el estilo de vida que se orienta en la creación, en Génesis 1, y se describen sistemáticamente en los textos del Espíritu de Profecía.

Por lo tanto, el objetivo del Club Vida y Salud es promover el conocimiento de estos principios de salud a través de **ciclos de aprendizaje y desarrollo de proyectos**, según el mensaje de salud adventista, basado en las necesidades de su iglesia y comunidad local.

8 REMEDIOS o HÁBITOS NATURALES

1 AIRE PURO

2 AGUA

3 LUZ SOLAR

4 EJERCICIO FÍSICO

5 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

6 DESCANSO

7 TEMPLANZA

8 EJERCICIO REGULAR DE LA ESPIRITUALIDAD



¿Quién puede trabajar en el Club Vida y Salud?

Todos, **neófitos o profesionales de la salud**, interesados en involucrarse en la misión de Sanar y Salvar a través de la Obra Médico-Misionera.

Como esto es muy importante, presentaremos paso a paso quiénes pueden participar del equipo del Club Vida y Salud:

Ellen White dice:

“Todo profesional médico, lo reconozca o no, es responsable tanto del alma como del cuerpo de sus pacientes. El Señor espera mucho más de nosotros de lo que nosotros a menudo esperamos de Él. Todo médico debe ser un médico misionero evangélico devoto e inteligente, familiarizado con los remedios del cielo para el alma enferma de pecado, así como con la ciencia de curar las enfermedades del cuerpo”. MS pág. 31

Respecto al texto citado, parece lógico decir que se refiere únicamente a los médicos, pero no hay razón para creer que no se refiera, por extensión, a **todos los profesionales de la salud**. Por lo tanto, es posible entender lo que Dios espera de cada profesional de la salud adventista: que esté interesado en la salvación de las personas a través del mensaje de salud.

De esta manera, todo **cristiano profesional de la salud** puede participar directamente en la obra

misionera en diferentes áreas de la salud. Esto conducirá a un aumento de personas calificadas para trabajar el mensaje de forma más amplia y profunda en términos de conocimientos técnicos y científicos.

Otros que también pueden formar parte del Club son los **estudiantes del área de salud adventistas**, así como profesionales y estudiantes no adventistas que estén interesados en el trabajo voluntario.

Por otra parte, con relación a los **neófitos**, es decir, personas sin una formación específica en salud, el Espíritu de Profecía nos guía al decirnos que Dios también enviará a personas sin formación profesional a realizar la obra médico-misionera, y que ciertamente podrán hacer un trabajo excelente guiados por profesionales de la salud acreditados y llenos del Espíritu Santo.

Ellen White dice:

“Los que no tengan título de médico debidamente acreditados pueden hacer mucho bien. (...) Trabajando bajo la dirección de estos médicos, muchos pueden hacer un buen trabajo (...)” CSS pág. 538.

“Hemos llegado a un momento en el que cada miembro de la iglesia debería dedicarse a la obra médico-

misionera. El mundo es un hospital lleno de enfermedades, tanto físicas como espirituales. En todas partes mueren personas sin conocer las verdades que nos han sido confiadas. Los miembros de la Iglesia necesitan un despertar para que puedan reconocer su responsabilidad de comunicar estas verdades a los demás”. CSS pág. 425

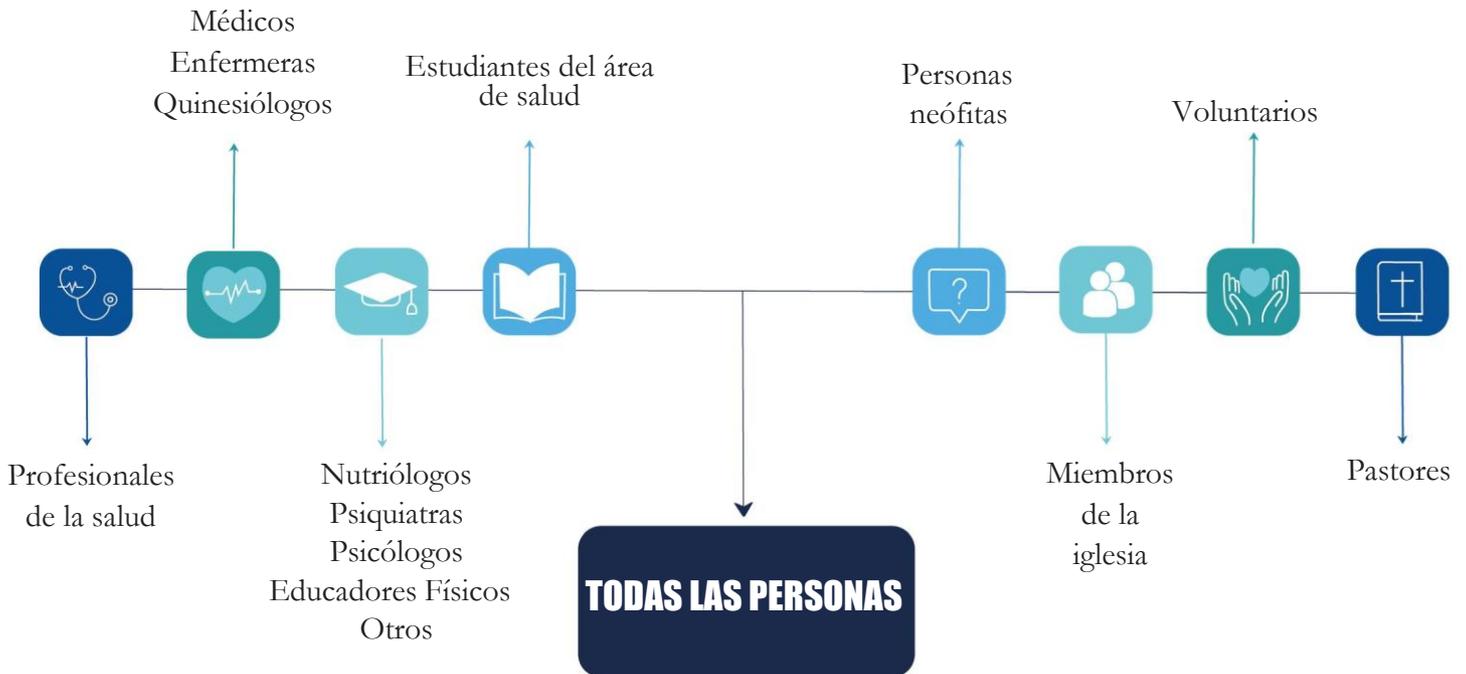
Brevemente: **“todos podemos hacer algo.** [...] Muéstrale a nuestra gente que tienes un vivo interés en la obra médico-misionera”. CSS pág. 426.



Bien, vale recordar que, en muchas iglesias locales, los directores de salud y de los Clubes de Vida y Salud no tienen formación profesional en el área de la salud y, sin embargo, hacen un trabajo admirable.

Así, el Club Vida y Salud busca que haya una unión de fortalezas, habilidades y competencias de todos los interesados para que den lo mejor de sí mismos para involucrarse en esta misión.

¿QUIÉN PUEDE UNIRSE AL CLUB?



¿Para quién fue escrito este manual?

Para quienes deseen estructurar un Club Vida y Salud con el objetivo de promover la práctica de un estilo de vida saludable.

Para aquellos que están dispuestos a involucrarse en este ministerio y quieran entender cómo pueden hacerlo de manera efectiva.

Para los que aman la verdad y la temperancia en todos sus aspectos.

Para quienes quieran representar la Obra Médico-Misionera donde quiera que estén.

Para aquellos que quieren ser la mano amiga que abre puertas y prepara el camino para que se reciba la verdad de estos tiempos.

Para aquellos que quieren llevar alivio y esperanza a los enfermos, los que sufren, los cansados y a los perplejos y con dolor.

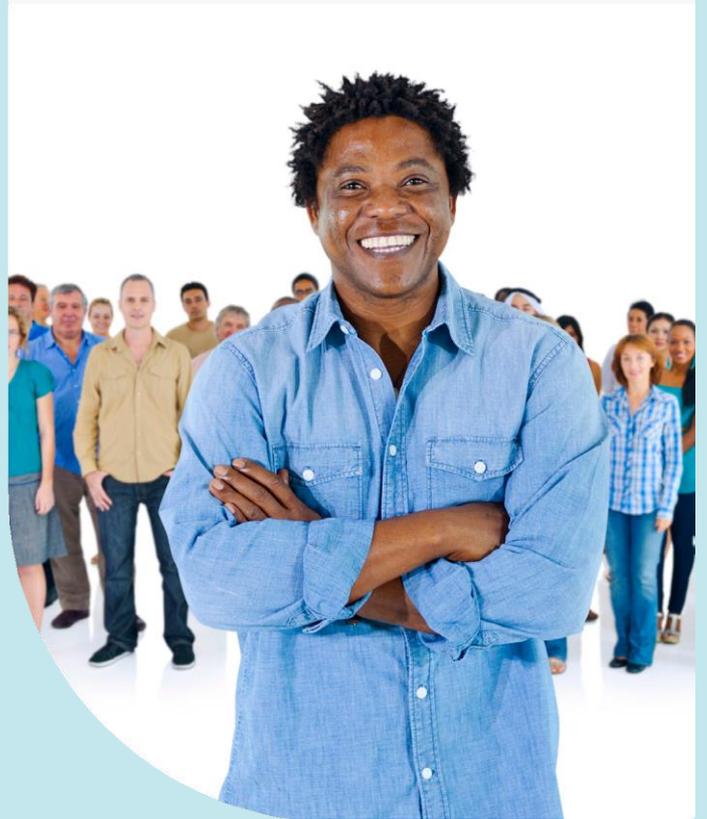
Para aquellos que deseen utilizar sus habilidades personales para llegar a los corazones a través del alivio del dolor y el sufrimiento físico, mental y espiritual.

Para aquellos que quieren ser heraldos del mensaje de la reforma de salud si prejuicios.

Para quienes deseen enseñar los principios de la salud con amor, bondad y respeto.

Para aquellos que quieran seguir el ejemplo de Cristo, aportando sanación física y espiritual.

Para aquellos que “traducen” Dios a quienes necesitan ayuda.



¿Por qué crear un Club Vida y Salud?

Primero, se dice que Dios estableció el mensaje de salud para que, a través de la obra médico-misionera, Su iglesia pudiera aliviar el sufrimiento de un mundo enfermo y experimentar una reforma espiritual.

“La obra de la reforma pro salud es el medio que tiene el Señor para aliviar el sufrimiento de nuestro mundo y purificar Su iglesia”. Consejos sobre Salud, pág. 443

Además, porque esta es la forma más práctica y efectiva de desarrollar la Obra Médico-Misionera en la iglesia y en la comunidad. Un medio para cumplir la misión de **¡SALVACIÓN!** El mensaje bíblico de salud es una de las formas de evangelización más fructíferas que existen.

Por lo tanto, debemos utilizar la obra médico-misionera para salvar al mayor número posible de personas del sufrimiento provocado por enfermedades, promoviendo la salud. Esto en sí mismo cumple la misión que Jesús nos dio (Gál. 6.2; Luc. 10.37; Sant. 2.15-17; Mt. 25.34-45): mejorar la vida de las personas. Además, tenemos la oportunidad de convivir con estas personas y enseñarles el Evangelio, que es nuestra misión por excelencia (Mt. 28.19-20; Mc. 16.15-16).

Otra razón es porque es un método de evangelización que “abre puertas”.

“Como medio para superar los prejuicios y acceder a la conciencia, se debe realizar una labor médico-misionera. [...] Este trabajo derribará los prejuicios como ninguna otra cosa podría hacerlo”. T.9, p.211

Así, “cuando profesionales altamente cualificados ofrecen sus servicios de forma gratuita a personas que de otro modo no podrían tenerla, el apelo es enorme. Las personas en necesidad desesperada dejarán de lado su orgullo, miedo y prejuicios religiosos y

con sinceridad recibirán esta ayuda”. Jerry Moon, (2014) “Ellen White and Missional Models for the City”, Journal of Adventist Mission Studies: Vol. 10: No. 2, 021-048.

Y ciertamente,

“Este [evangelismo médico misionero] es el medio adecuado para introducir la verdad que de otro modo no podría entrar”. CS, p. 535

Además, es una estrategia a través de la cual se puede llegar a las clases más pobres, ya que esta población no tiene acceso a costosas clínicas de medicina de estilo de vida:

“De esta manera se alentará a los pobres a adoptar los principios de la reforma de salud. Y se les ayudará a ser trabajadores y confiar en sí mismos”. Consejos de salud, pág. 552.

Y al igual que a los pobres, a los ricos también se les puede enseñar a vivir sanamente. Tanto es así que Jesús se preocupaba por ambas clases sociales.

“Mientras Jesús ayudó a los pobres, también estudió formas de acercarse a los ricos. Intentaba establecer relaciones con los fariseos ricos y educados, los judíos nobles y la autoridad romana. [...] No consideraba indigno a ningún ser humano, sino que buscaba aplicar a cada alma la medicina que cura”. OE. pág. 45, 46

Por lo tanto, entendemos que los directores de salud de las iglesias locales, los profesionales de la salud y otros miembros de la iglesia están ansiosos por llevar a cabo la evangelización médico-misionera. Y los lineamientos aquí descritos te ayudarán a desarrollar el Club Vida y Salud, un medio por el cual se pueden cumplir los grandes propósitos que Dios tiene a través de la Obra Médico-Misionera.



Nuestra historia

Formar un Club de Salud parece nuevo y diferente, pero no lo es. De hecho, esta iniciativa es una reanudación de las Sociedades de Salud y Temperancia implementadas por los pioneros de la IASD.

En la época de Ellen White y otros pioneros, la medicina no tenía un conocimiento real de las verdaderas causas de las enfermedades. Entonces, se recetaba una amplia variedad de medicamentos, a base de prueba y error, con la intención de “curar”. Se prescribían tratamientos con calomalan, estriquina, mercurio, opio, nux vomica, quina, alcohol, tabaco, etc. También prohibían el uso interno y externo del agua y llevaban a cabo otras prácticas como la antigua y tradicional sangría, por ejemplo, que era más perjudicial que beneficiosa para la salud.

En aquel momento, los adventistas no tenían idea de los efectos nocivos del tabaco, el café, el té, la carne de cerdo y otros males. La gente comía carne (oso y cerdo), grasas, condimentos a base de pimienta, y la comida se “empujaba” con sidra o whisky en el oeste del país, y té o café en el este. Durante este período, José Bates era un testigo aislado con relación a la temperancia y algunos cuidados de salud.

Este este contexto, Ellen White recibió sus visiones sobre la reforma pro salud. La primera, el 6 de junio de 1863, y otra el 10 de diciembre de 1871, donde se le mostró que “[...] la reforma pro salud es una rama de la gran obra que prepara a la gente para la venida del Señor. Ella se sentía tan conectada con el tercer mensaje del ángel como las manos lo están con el cuerpo”. T.3, p. 161.

El 30 de diciembre de 1878, en Battle Creek, pocos años después de las visiones sobre la reforma pro

salud dada a Ellen White, se organizó la Sociedad de Salud y Temperancia. Ocasión en la que el Dr. Kellog fue nombrado presidente de la primera Asociación Estadounidense de Salud y Temperancia y el Pr. J.N. Andrews, también presente, expresó interés en organizar una Sociedad similar en Europa.

Así, la primera sociedad adventista de temperancia en Battle Creek sirvió de modelo para que surgieran otras entre 1879 y 1925, y se esperaba que en cada estado existiera una sociedad de temperancia, y **que cada iglesia tuviera su propio club.**

En ese momento, ya existían otras sociedades de temperancia no adventistas, pero su único objetivo era evitar el exceso de ron, y permitían que las personas se emborracharan en funerales. Sin embargo, el compromiso de las Sociedades Adventistas de Temperancia fue más allá de esas sociedades, ya que enseñaron sobre los principios de salud y dieron testimonio del mensaje de salvación.

La Asociación Adventista presentó tres tipos de compromisos de temperancia para que los firmaran los participantes del Club:

El primero era el compromiso antiwhisky para las personas que tenían poco conocimiento de los principios de salud de la iglesia, que era simplemente un compromiso de abstenerse de alcohol, diciendo: “Por la presente declaro solemnemente que, con la ayuda de Dios, me abstendré completamente del consumo voluntario de bebidas alcohólicas, o de todo líquido o sustancia que contenga alcohol”.

El segundo era el compromiso antiron y tabaco, este era para las personas más “ilustradas” con relación al mensaje adventista, que decía: “Afirmo solemnemente que, con la ayuda de Dios, me abstendré por completo del consumo voluntario de alcohol en cualquiera de sus formas equivalentes, y de fumar, mascar tabaco o usarlo de cualquier otra manera, y de ninguna manera fomentaré el uso de estos venenos”.

El tercero era el compromiso de abstinencia:

“Declaro aquí solemnemente que, con la ayuda de Dios, me abstendré por completo del uso voluntario de bebidas como alcohol, té y café, o sus equivalentes, y del uso de tabaco, opio o cualquier otro narcóticos o estimulante”.

Este último compromiso era firmado por casi todos los miembros de la iglesia, salvo contadas excepciones. Entre los que firmaron, con convicción y ejemplaridad, se encontraba el Pr. Butler, presidente de la Asociación General, Ellen White y su esposo Thiago White.

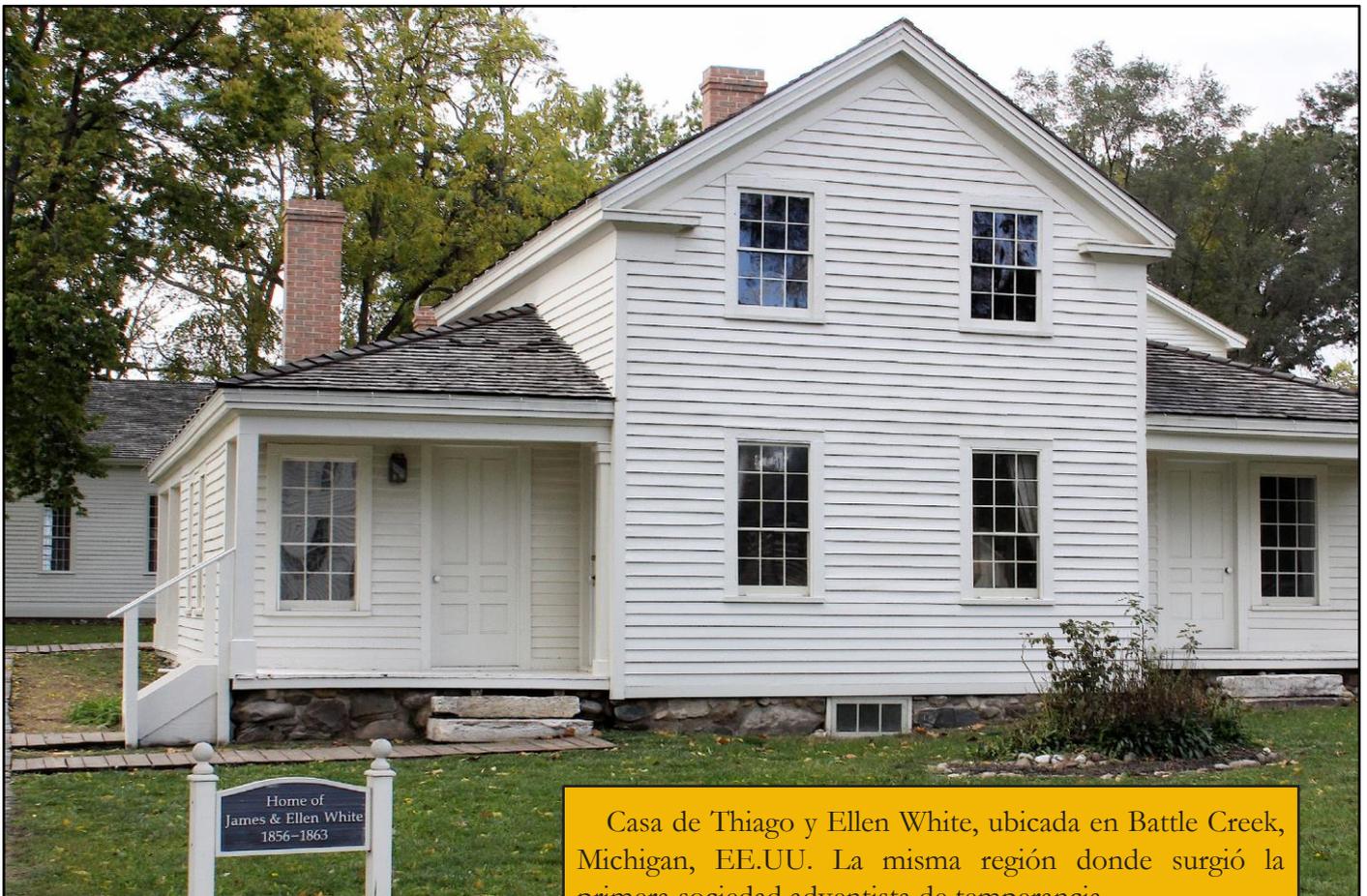
Además, los miembros de la sociedad debían ser considerados danielitas, cuya base de principios es la Biblia, abstenerse del uso del tabaco, mantener la higiene, ser estrictamente morales y aceptar la Palabra de Dios como de origen divino.

La Sociedad de Temperancia tenía los siguientes objetivos:

promover la temperancia bíblica y la difusión de las leyes de salud, ayudar al pueblo adventista a avanzar en la reforma de salud y temperancia, y ser un canal para llegar a miles de personas que de otro modo no serían alcanzadas.

En aquella época, el pueblo adventista era considerado templado, sano y feliz, porque evitaba enfermedades, desgracias, pobreza y ganaba salud y medios para aplicar a la causa de Dios. Quienes firmaron el compromiso de abstinencia ahorraban unos 150 dólares al año, cantidad que multiplicada por el número de miembros era más de la mitad de todas las donaciones existentes para apoyar el evangelio.

Pero quizás te preguntes por qué dejaron de existir. A raíz de la crisis del “iceberg”, con la publicación del libro El Templo Viviente, del Dr. Kellogg, quien en consecuencia fue excomulgado



de la iglesia. Y, principalmente, porque en la década de 1900, la obra de salud y el liderazgo teológico ministerial dejaron de trabajar juntos como lo hacían antes.

Pero, Dios nunca deja de cumplir sus propósitos y, a lo largo de la historia, nuestras instituciones de salud y el ministerio de salud de nuestras iglesias continuaron trabajando y avanzando en la misión de Sanar y Salvar.

Concluimos, con una frase dicha por S. N Haskell con motivo de la organización de las Sociedades de Salud y Temperancia: “El presente era un momento favorable para formar tal organización”. Créanme, ahora más que nunca es un tiempo propicio para que nos comprometamos y avancemos con los planes que Dios tiene con relación a la Obra Médico-Misionera a través de los Clubes de Vida y Salud de las iglesias.

Nuestra historia se basó en el trabajo de investigación de: BORBA, W.R. **Compromisos adventistas de temperancia en el siglo XIX.** Extraído del artículo sobre evangelización de la salud, UNIVERSIDADE PERUANA UNIÓN, 2014.



Nuestra misión

Por el Pr. Marcelo A. Coelho

Por encima de todo, “la misión de la Iglesia Adventista del Séptimo Día es **proclamar a todas las personas el evangelio eterno en el contexto de los mensajes de los tres ángeles del Apocalipsis 14:6-12**, llevándolos a aceptar a Jesús como su Salvador personal y a unirse a Su iglesia, ayudándolos a prepararse para Su pronto regreso”. CSRA, p. 32.

Siendo esta nuestra misión, debemos entender que la **propagación y vivencia del mensaje de salud es parte de los mensajes de los ángeles.** “Se me mostró que la reforma pro salud es parte del mensaje del tercer ángel, y está tan estrechamente relacionada con él como los brazos y las manos lo están con el cuerpo”. CSRA p. 32.

Por lo tanto, el contenido de los mensajes de Apocalipsis 14 trata del aspecto mental (“teme a Dios” Apocalipsis 14:6, cf. Pv. 1,7), espiritual (“alaba”) y física (“dadle gloria” cf. 1 Co 6:19 y 20; 7:31) y el objetivo principal es “preparar un pueblo para estar firme en el día de Dios [...] Dios vio que muchos de Su profeso pueblo no estaban construyéndose para la eternidad y, en Su misericordia, estaba a punto de enviar un mensaje de advertencia para despertarlos de su letargo y guiarlos a prepararse para la venida de Jesús”. CS, p. 311.

Estos mensajes que deberían predicarse a “toda nación, tribu, lengua y pueblo” eran entendidos como la Verdad Presente, es decir, un conjunto de verdades distintivas que debían proclamarse en el tiempo presente.

Entre esas verdades estaba la reforma pro salud: “[...] noté que la reforma pro salud es una empresa enorme, estrechamente ligada a la verdad presente” [...]





(1T, p. 553). Ellen White, de esta manera, imaginó que el mensaje pro salud debía compartirse y también practicarse, ya que esto facilitaría la predicación de todo el mensaje adventista.

Sin embargo, debemos recordar que el mensaje pro salud está dentro del ámbito de las verdades a proclamar, por lo tanto, no debe enseñarse solo. **Ellen White consideraba la reforma pro salud como una ayuda importante para adorar a Dios con toda la mente, el cuerpo y las fuerzas, pero no como la esencia del evangelio.** Esta fue también la visión de Pablo, como se describe en la Biblia en Romanos 14:17 y en 1 Corintios 8:8.

Entonces, Ellen White entendió la salud como una puerta de entrada que preparaba el camino para el Evangelio, ya que el mensaje pro salud satisface las necesidades de las personas, rompe prejuicios y muestra el amor de Cristo.

Así, quienes practican el mensaje pro salud se benefician de un bienestar completo, tienen mayor claridad mental y son más capaces de apreciar

y aceptar el evangelio. Y, cuando aceptan la reforma pro salud aumentan su capacidad de adoración y servicio. Por tanto, la combinación de salud física, mental, espiritual y social facilita la restauración del individuo en su conjunto.

Así, “cuando los profesionales de la salud ofrecen sus servicios de forma gratuita a personas que normalmente no podrían pagarlos, el apelo es enorme. Para obtener tal beneficio, las personas que lo necesitan desesperadamente dejarán de lado su orgullo, miedo o prejuicios religiosos y aceptarán con entusiasmo la dádiva, incluso si se la ofrece una religión distinta a la suya. Además, tratar el cuerpo lleva al profesional de la salud a un nivel de intimidad similar al de un pastor que cuida al alma. Por lo tanto, la atención médica profesional gratuita, brindada con amor, abre la mente y el corazón al potencial de curación espiritual. **Este es el papel de la salud como “puerta de entrada” al evangelio.**” Moon, Jerry (2014) “Ellen White and Missional Models for the City,” *Journal of Adventist Mission Studies*: Vol. 10: No. 2, p. 39.



Me gustó. ¿Puedo también iniciar un Club Vida y Salud?



Si la iglesia local te recomienda, si te identificas con los principios de los 8 remedios naturales de manera práctica, si haces el curso CEIFO-Salud para capacitación, apruebas los exámenes y tienes el deseo de ahondar en este conocimiento, estarás cerca de ser un **facilitador de Vida y Salud** y podrás ser director o colaborador de un Club.

Sin embargo, nos gustaría llamar tu atención sobre el hecho de que este viaje no será fácil, ya que tendrás que tratar con personas y es posible que te sientas desanimado. Esto no implica simplemente leer una presentación o compartir tu propia experiencia o conocimiento profesional. Este es un trabajo voluntario y, por lo tanto, realmente necesitas estar dispuesto a ayudar a otras personas de una manera amable y altruista, a pesar de los obstáculos.

Entonces, si todavía quieres trabajar en el Club Vida y Salud, con el ideal de ayudar a las personas a mejorar su estilo de vida, presta atención a algunos atributos esenciales para **facilitadores Vida y Salud**:

- **Paciencia**: el proceso de transformación del estilo de vida es un proceso largo y, lamentablemente, lleno de deslices. Es extremadamente importante comprender este proceso y estar preparado para reiniciar y renovar la lucha. En todo momento será fundamental una relación de cariño y apoyo;

- **Respeto**: somos facilitadores, no impositores. El proceso de cambio es un proceso individual e independiente del grupo. Nuestro papel es enseñar, ayudar, apoyar y motivar. Al final, es el participante quien ganará la batalla. Nuestro papel es ayudar respetuosamente;

- **Amabilidad**: no importa si quien participa tiene éxito o no, merece amabilidad, apoyo y consideración. Debemos afrontar este desafío de igual a igual, ya que todos tenemos algunas dificultades que superar;

- **Compasión**: un facilitador debe cultivar la compasión, mostrando un gran interés en el sufrimiento de las personas. Serviremos a personas con sufrimientos de cuerpo y alma que necesitan alivio. Debes poder ofrecer compasión hacia el dolor y las necesidades de las personas, no indiferencia.

Por lo tanto, si tienes estos atributos, tienes el deseo de ser un facilitador y cumplir la misión de la obra médico-misionera como el brazo derecho del tercer mensaje, **bienvenidos a la familia del Club Vida y Salud**.



club vida y
Salud

Capitulo 1

Comprender la filosofía del mensaje de salud

1. **Llamado a sanar**

Por el Dr. Rogério Gusmão

¿Por qué es necesario el don de sanar para los seguidores de Jesús?

1. **Porque Jesús envió a sus discípulos a sanar a los enfermos al inicio de su ministerio, poco después de elegir a los doce.** “Sanad enfermos, limpiad leprosos, resucitad muertos, expulsad demonios; gratuitamente recibisteis, dad gratuitamente”. (Mateo 10:8)

2. **Porque el don de sanar es el cumplimiento de la profecía mesiánica de Isaías, 61:1 a 3 y, cuando Juan tuvo dudas sobre el mesianismo de Jesús pidió a los mensajeros de Juan que observaran las sanaciones que Él estaba haciendo y esto fue prueba suficiente para fortalecer la fe de Juan.**

“Los ciegos ven, y los cojos andan; los leprosos son purificados, y los sordos oyen; los muertos resucitan y el evangelio es proclamado a los pobres”. (Mateo 11:5) Esta fue la única prueba que Jesús envió a Juan el Bautista.

3. **Porque era una parte permanente del Ministerio de Jesús como se describe en Mateo 4:23 a 25.** “Y Jesús recorrió toda Galilea, enseñando en las sinagogas, predicando el evangelio del Reino y sanando toda enfermedad y dolencia en el pueblo”. (Mateo 4:23)

4. **Porque el llamado a sanar fue atendido por los primeros cristianos.** “Entonces llevaban a los enfermos a las calles, y los colocaban en camas y camillas para que al menos la sombra de Pedro, al pasar, cubriera a algunos de ellos. E incluso desde

ciudades vecinas mucha gente acudía, trayendo enfermos y atormentados por espíritus inmundos; que fueron todos sanados”. (Hechos 5:15, 16)

5. Porque cuando el don de la sanación está presente, el evangelio se difunde rápidamente y muchos confirman su fe y creen en el Señor. “Y Pedro se levantó y fue con ellos; y cuando llegó lo llevaron al aposento alto, y todas las viudas lo rodearon llorando y mostrando las túnicas y vestidos que Dorcas había hecho cuando estaba con ellas. Pero Pedro, sacándolos a todos, se arrodilló y oró; y volviéndose hacia el cuerpo, dijo: Tabita, levántate. Y ella abrió los ojos y, cuando vio a Pedro, se sentó. Y él, dándole la mano, la levantó y, llamando a los santos y a las viudas, la presentó viva. Y esto fue notorio en toda Jope, y muchos creyeron en el Señor”. (Hechos 9:39-42)

El ministerio de sanación abrió puertas para la entrada del evangelio, acelerando la difusión del

mensaje y confirmó la fe de los creyentes “[...] y muchos creyeron en el Señor”. (Hechos 9:42)

Por otro lado, cuando Jesús estuvo ante escribas y fariseos que eran personas que conocían la palabra, pero criticaban su ministerio, escondió el don de sanación y presentó solo el don del profeta Jonás. “Entonces algunos de los escribas y fariseos dijeron: Maestro, nos gustaría ver alguna señal tuya. Pero él les respondió diciendo: Una generación mala y adúltera pide una señal, pero no se les dará otra señal que la del profeta Jonás”. (Mateo 12: 38, 39)

¿Existe una promesa de la manifestación de este don en los últimos tiempos?

1. Sí, los seguidores de Cristo manifestarán este don.



“Por miles de voces a lo largo y ancho de la Tierra, se dará la advertencia. Se harán maravillas, los enfermos serán sanados y señales y prodigios seguirán a los creyentes. Satanás también obra milagros mentirosos, incluso haciendo descender fuego del cielo ante los ojos de los hombres”. CS. 612.1.

Incluso Jesús confirma que sus seguidores realizarían estas señales y de una manera más poderosa que él mismo. “Y estas señales seguirán a los que creen: En mi nombre expulsarán demonios; hablarán nuevos idiomas; cogerán serpientes; y si beben algo mortífero, no les hará daño; y sobre los enfermos pondrán sus manos, y sanarán”. (Marcos 16:17, 18)

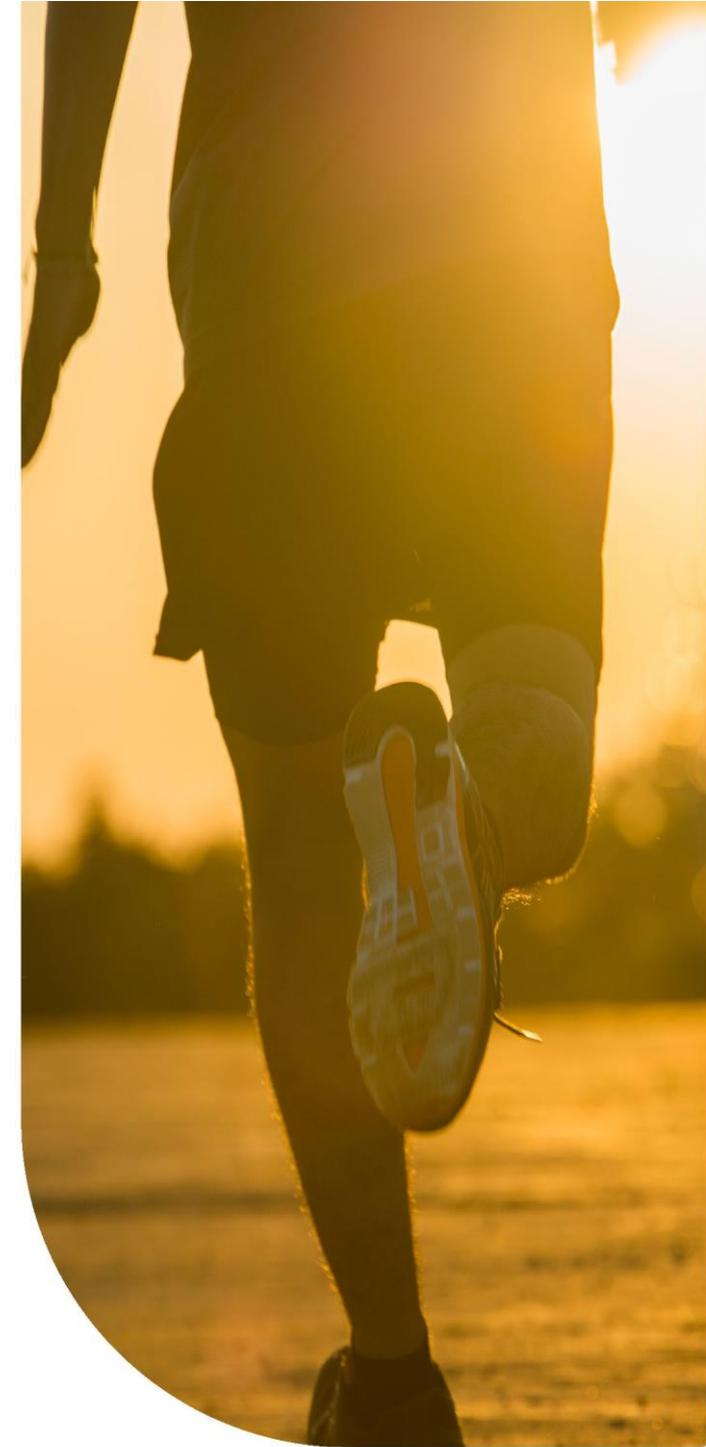
“De cierto, de cierto os digo, el que cree en mí, también hará las obras que yo hago, y mayores que éstas hará, porque yo voy a mi Padre. Y todo lo que pidáis en mi nombre, lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo. Si pedís algo en mi nombre, lo haré”. (Juan 14:12-14)

Pedid la bendición con fe y vendrá. El derramamiento del Espíritu en los días apostólicos fue la “lluvia temprana” (Joel 2:23), y el resultado fue glorioso. Pero la “lluvia tardía” será más abundante. Deut. 585.2.

2. La reforma pro salud liberará a la iglesia de la inercia y traerá nuevo aliento en el tiempo del fin.

“Traerá vida a las iglesias. A mis hermanos en el ministerio les diría: continuad este trabajo con tacto y habilidad. Poned a trabajar a los hombres y mujeres jóvenes de nuestras iglesias. Combinad la obra médico-misionera con la proclamación del mensaje del tercer ángel. Haced esfuerzos regulares y organizados para levantar a las iglesias de la condición mortal en la que han caído y en la que han permanecido durante años. Introducid en las iglesias obreros que establezcan los principios de la reforma pro salud en su conexión con el mensaje del tercer ángel ante cada familia y cada individuo. Animad a todos a participar en la obra en favor de sus vecinos y ved si el aliento de vida no regresa rápidamente a estas iglesias”. — Carta 54, 1898. BS. 124.2.

Joseph Bates fue el pionero adventista del séptimo día que recibió por primera



vez el llamado a la reforma de la temperancia cuando se convirtió a bordo de su barco en un viaje a Brasil.

Se compromete a dejar el alcohol y se niega a tomar una copa de vino cuando lo recibe el cónsul y su esposa en Pernambuco. Al regresar a Estados Unidos, se bautizó y fundó la sociedad de temperancia, abandonando la cafeína y haciéndose vegetariano incluso antes de la desilusión de 1844. Después de él, Ellen White se anima y funda sociedades o clubes de salud en las iglesias e invita a todos los miembros a unirse, apoyar y participar.

“Llamados a unirse a nuestra sociedad de temperancia — Se han formado sociedades y clubes de temperancia entre aquellos que no hacen profesión de la verdad, mientras que nuestra gente, aunque muy por delante de cualquier otra denominación en el país en cuestiones de principios de temperancia práctica, ha demorado en organizarse en sociedades de temperancia, por lo que no logró ejercer la influencia que de otro modo podría haber ejercido”. — Carta 1, 1882. Te. 236.3.

“Según la luz que Dios me ha dado, cada uno de nuestros miembros debe firmar el compromiso y unirse a la Asociación de Temperancia”. — The Review and Herald, 21 de octubre de 1884. Te. 236.4.

Todo miembro de la iglesia debe trabajar—Todos los que tienen Biblias y creen en la Palabra de Dios deben convertirse en obreros activos de la temperancia. ¿Quién buscará ahora promover la obra de nuestro Redentor? Cada miembro de la iglesia debe trabajar de la manera debida. — Carta 18a, 1906. Te. 236.5

Hoy es el momento adecuado para hacer este trabajo.

“Se considera que el descenso del Espíritu Santo sobre la iglesia ocurrirá en el futuro; Pero es privilegio de la iglesia tenerlo ahora. Buscadlo, orad por él, creed en él. Debemos tenerlo y el Cielo espera para concederlo”. EV. 701.2

Dios te llama a ser parte de este movimiento.

"Hoy es el momento adecuado para hacer este trabajo".

"Dios te llama a ser parte de este movimiento".



2.

Cuidar el cuerpo con equilibrio

Por el Pr. Josanan Alves

Hay un grupo de personas que se autodenomina “Anarquistas”, sigue una teoría política que rechaza el poder estatal y cree que la convivencia entre los seres humanos está determinada simplemente por la voluntad y la razón de cada uno. Es un sistema que remite al caos, al desorden y a la ausencia total de reglas. Una sociedad anarquista sería una sociedad sin ley. Pero incluso el más anarquista entre los anarquistas tiene que admitir que existen leyes que gobiernan el universo. Desde las leyes que rigen el funcionamiento de diminutas células, hasta las leyes que rigen la órbita de los planetas. Todo lo creado por Dios sigue un orden y leyes bien establecidas.

Para hacernos una idea de la perfección de estas leyes, se estima que el ser humano cuenta con nada menos que 60 billones de células, que interactúan en perfecto orden en gran comunidad. Sin embargo,

lo más impresionante no es la cantidad, sino la variedad y complejidad. Cada una realiza una o más funciones diferentes con el propósito de servir al perfecto funcionamiento del organismo. Los planetas también siguen leyes exactas. La distancia de la Tierra al Sol es de 150 millones de kilómetros. Si la Tierra estuviera un 1% más cerca del Sol, moriríamos quemados, si estuviera un 1% más lejos, la Tierra sería demasiado fría. La Tierra está aproximadamente a 384 mil kilómetros de la Luna. ¡Si la Luna estuviera más cerca de la Tierra, su efecto sobre la regularidad de las mareas provocaría que éstas inundaran la Tierra siete veces al día!

Gracia en la creación

Pensemos, por ejemplo, en la ley de la gravedad. De forma muy práctica, esta ley dice que la atracción gravitacional de la Tierra da peso a los objetos y hace que caigan al suelo. Isaac Newton en

su obra, Principios matemáticos de la filosofía natural, considerada una de las más influyentes en la historia de la ciencia, publicada en 1687, describe la ley de la gravitación universal. Pero Newton no creó la ley de la gravedad, simplemente la demostró. Mucho antes de la publicación de su libro en 1687, ya existía la ley de la gravedad. Esto nos lleva a la conclusión de que, si hay una ley, hay un legislador. El propio Newton (ardiente estudioso de la Biblia y que escribió más sobre religión que sobre ciencia) afirma:

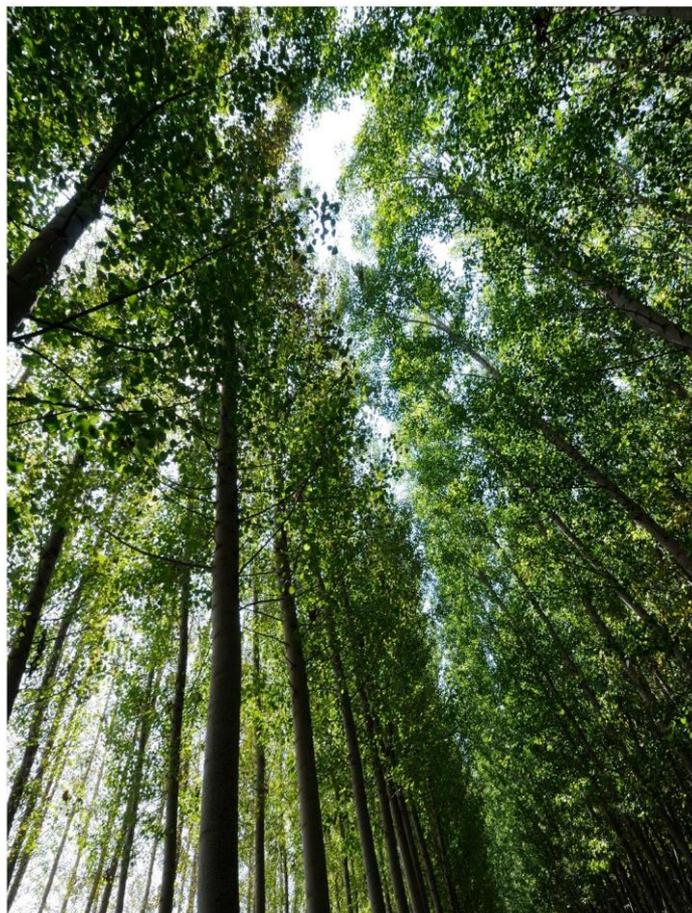
“La gravedad explica los movimientos de los planetas, pero no puede explicar quién los puso en movimiento. Dios gobierna todas las cosas y sabe todo lo que se hace o se puede hacer. ¡Desde mi telescopio vi a Dios caminar! La maravilla, la armonía y la organización del universo sólo pueden haber ocurrido según el plan de un ser todopoderoso y omnisciente”.

Las leyes de Dios, incluidas las leyes naturales, tienen como objetivo prolongar nuestra vida: “Hijo mío, no te olvides de mi ley, pero guarda mis mandamientos en tu corazón, porque prolongarán tu vida por muchos años y te darán prosperidad y paz”. (Proverbios 3:1-2). En la creación, Dios mismo estableció estas leyes y sometió a todo ser viviente a ellas. “En la creación del hombre se manifestó la acción de un Dios personal. Cuando Dios hizo al hombre a su imagen, la forma humana era perfecta, pero yacía inanimada. Entonces un Dios personal, con su propia existencia, sopló el aliento de vida en esa forma, y el hombre se convirtió en un ser vivo e inteligente. Cada parte de su cuerpo entró en acción. El corazón, las arterias, las venas, la lengua, las manos, los pies, los sentidos, las facultades de la mente, todo empezó a funcionar, quedando todo sujeto a una ley”. (Ellen White - MC 415)

Leyes que gobiernan la vida.

Las leyes que rigen la vida vegetal son:

- 1) Necesidad de agua.
- 2) Necesidad de luz solar.
- 3) Necesidad de respiración a través de la fotosíntesis.



4) Necesidad de nutrición, las plantas no necesitan simplemente suelo para vivir, sino suelo nutritivo con nitrógeno, sales minerales, etc.

5) Necesidad de equilibrio, si la planta recibe demasiada agua muere, si el suelo tiene demasiado nitrógeno muere, etc.

6) Necesidad de descanso. Las plantas no producen flores ni frutos todo el tiempo. Descansan unos meses y producen en otros.

Las leyes naturales que gobiernan la vida de los animales. Estas leyes son:

- 1) Necesidad de agua.
- 2) Necesidad de luz solar.
- 3) Necesidad de respirar.



4) Necesidad de nutrición, al igual que las plantas, los animales no solo necesitan comida, sino también comida nutritiva.

5) Necesidad de equilibrio, estos nutrientes deben estar en la proporción adecuada para que los animales tengan salud.

6) Necesidad de descanso.

7) Movimiento, este principio de salud no existe en las plantas, pero Dios se lo añadió a los animales.

Las leyes naturales que gobiernan la vida de los seres humanos. Estas leyes son:

- 1) Necesidad de agua.
- 2) Necesidad de luz solar.
- 3) Necesidad de respirar.
- 4) Necesidad de nutrición.

5) Necesidad de equilibrio, para el ser humano. Este principio significa utilizar lo bueno con moderación y no tocar lo perjudicial para la salud.

6) Necesidad de descanso.

7) Necesidad de movimiento.

8) Necesidad de confiar en Dios. Dios añadió este principio para los seres humanos. Esto no es sólo algo vinculado a la religión, varios estudios científicos demuestran la eficacia de la fe en la salud humana. (Para más detalles sobre este tema, lee el libro de la publicación brasileña "Crer Faz Bem" del psicólogo Julián Melgosa).

Estas leyes funcionan mejor cuando están unidas. No puedo tener salud plena viviendo sólo seis de estas leyes; la salud completa viene con la asociación de las ocho leyes naturales. Esto se llama "sinergia", un caballo por sí solo puede tirar de un carro de 2 toneladas, pero dos caballos enganchados a un carro son capaces de tirar de la increíble cantidad de 23 toneladas. Un remedio natural tiene su eficacia, pero los ocho combinados son extraordinarios.

Comprender la filosofía del mensaje de salud



Consecuencia de no obedecer la ley

Es la desobediencia a estas leyes lo que causa enfermedad y muerte. “La enfermedad nunca llega sin una causa. El camino está preparado y la enfermedad invitada por el desprecio a **las leyes de la salud**. Muchos sufren por las transgresiones de sus padres. Si bien no son responsables de lo que hicieron sus padres, de cualquier forma, tienen que aprender qué es y qué no es violar las leyes de salud. Deben evitar los hábitos erróneos de sus padres y, mediante una vida correcta, permitirse mejores condiciones”. (Ellen White CRA — 122). A veces pensamos que las leyes de Dios son simplemente los Diez Mandamientos, pero eso es un error. “La enfermedad es el resultado de violar las leyes de Dios, tanto naturales como espirituales. No existiría la gran miseria que existe en el mundo, si los hombres, desde el principio, hubieran vivido en armonía con el plan del Creador. Hay condiciones que debe observar todo aquel que quiera mantener su salud. Todos deben aprender cuáles son estas condiciones. A Dios no le agrada la ignorancia respecto de Sus leyes, ya sean naturales o espirituales. Debemos ser colaboradores de Dios para la restauración de la salud física y espiritual”. - (Ellen White - CPPE 466)



Hoy existe un pueblo que ha sido blanco de cientos de estudios científicos sobre la longevidad. Son los adventistas del séptimo día quienes siguen los principios de salud presentados por Dios. Uno de estos estudios fue dirigido por un investigador llamado Dan Buettner, que investigó el estilo de vida de los cinco lugares del mundo donde viven las personas más longevas. Uno de esos lugares es Loma Linda, California, donde la población es predominantemente adventista del séptimo día. Dice en su libro “Zonas Azules”: “El estilo de vida adventista ha demostrado ser responsable de que los estadounidenses más sanos, aquellos que viven las enseñanzas presentadas por la Iglesia Adventista en cuanto a la salud, vivan unos diez años más que el resto de la gente”.

Quizás te preguntes: - Pero ya llevo mucho tiempo no cumpliendo las leyes naturales de la salud, ¿todavía vale la pena empezar? Permíteme contarte una historia:

Karl Benz es considerado el padre del automóvil, pero su esposa, Bertha Benz, sin duda puede ser considerada la madre. No sólo por el apoyo que le brindó a su esposo en el desarrollo del modelo que es considerado el primer automóvil del mundo, sino también por llevarlo más allá del horizonte. Bertha fue la primera persona en la historia en realizar un viaje en coche. De una forma casi sencilla. Después de obtener la patente para su automóvil, el 29 de enero de 1886, Karl Benz desarrolló tres modelos, que fueron llamados carruajes sin caballos. Pero estaba un poco desanimado, sin ambiciones para su invento, pasó días y días probando modelos en la casa, pero nunca los puso a la venta. Bertha, que había ayudado a financiar el desarrollo del vehículo con su dote de boda, creía en cosas más grandes. El 5 de agosto de 1888, recogió a sus hijos Eugen, de 15 años, y Richard, de 13, le dejó a Karl una nota diciendo que iba a visitar a su madre y pidió prestado el Modelo 3. Empujó el coche a una distancia segura para no despertar a su marido con la partida y se dirigió a la casa de su madre. Una distancia de más de 100 km. El viaje duró unas 15 horas y finalizó por la noche. Al llegar a casa de su madre, Bertha le envió a su marido

mensaje, informando sobre el viaje. Y regresó a los pocos días por un camino más corto. En total, la pionera recorrió 194 km.

No creas que el viaje transcurrió sin dificultades. En el primero tuvo un bloqueo en la tubería de combustible, que Bertha arregló con un alfiler de su sombrero. Luego el cableado de encendido quedó sin aislamiento y hacía cortocircuito. Bertha lo envolvió con un elástico de liga y siguió su camino. El combustible utilizado era bencina, que se vendía en farmacias, pero la capacidad del tanque sólo alcanzaba para 14 kilómetros, por lo que cada 14 kilómetros tenía que parar a cargar. Cuando los frenos perdieron eficacia, la pionera mandó cubrir las zapatas con cuero, creando las primeras pastillas de freno.

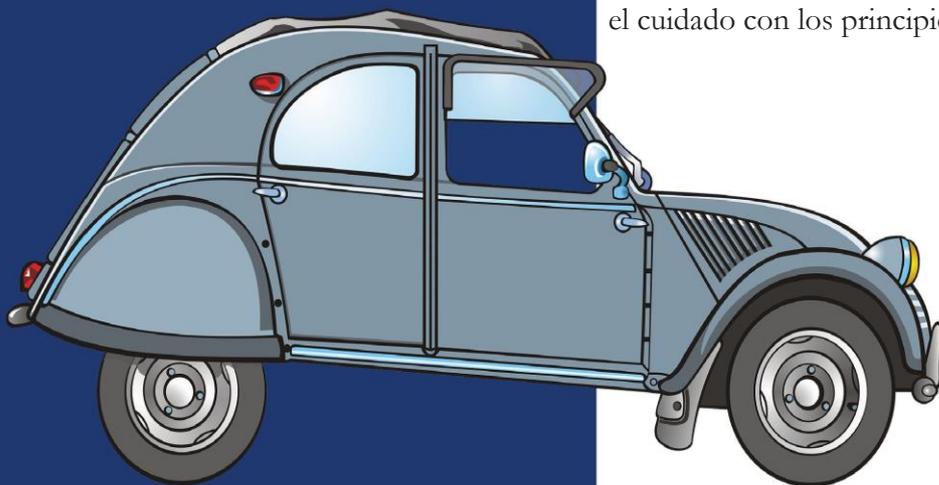
El viaje demostró la viabilidad de los vehículos motorizados. En 1889, durante la Feria Mundial de París, Karl Benz presentó el Modelo 3 como producto y fabricó alrededor de 25 unidades hasta 1893. Conoces bien el resto de la historia. Y probablemente conduces una parte de esta historia todos los días. En una entrevista dijo una vez: "Si mi esposa no hubiera puesto el coche en la carretera, probablemente hoy todavía estaría probando modelos".

¿Entiendes cómo esto se aplica? Si no conoces todos los detalles sobre los principios de salud, simplemente comienza. Pon el "auto en la carretera".



Preguntas de discusión:

- 1 — En tu opinión, ¿por qué Dios se involucra en temas relacionados con la salud?
- 2 — ¿Qué importancia tiene para nosotros vivir los principios de salud?
- 3 — ¿La forma en que vivimos en relación con la salud puede actuar como un buen o un mal testimonio?
- 4- En tu opinión, ¿cuál es la relación entre los principios de salud y la demostración de amor de Dios por el ser humano?
- 5- En tu vida privada, ¿por dónde deberías empezar a el cuidado con los principios de salud?



club vida y Salud

Capitulo 2

Fundamentos del Club Vida y Salud

Permanente



Espiritualidad

Énfasis educativo y preventivo.



Énfasis positivo e inclusivo

Actividades practicas



Interacción social

Servicio comunitario



Misión

1. Permanente

El club Vida y Salud está formado por un grupo que se reúne frecuentemente durante un período de tiempo, para compartir conocimientos de salud y disfrutar experiencias. Por tanto, es mucho más efectivo que los contactos puntuales en eventos aislados. Un grupo pequeño, con una actividad sencilla, que se reúne cada semana o quincena, es mejor que un grupo grande que se reúne una vez al año en una actividad concreta sin seguimiento.

(Para saber más lee: Consejos sobre la Salud, 438, 439-440; El Ministerio Médico, pág. 230)

2. Énfasis educativo y preventivo

Se pueden prevenir enfermedades y promover la calidad de vida enseñando medidas sencillas y económicas, utilizando los principios de los ocho remedios naturales. Este es uno de los pilares de nuestro mensaje de salud, aunque también es capaz de curar en muchos casos. La sencillez de la propuesta hace que pueda utilizarse en cualquier lugar, incluso con escasos recursos humanos y materiales. Y el efecto a largo plazo es mejorar la salud de los participantes, lo cual resulta muy gratificante en la práctica. Además, cada participante podrá influir, a través de su experiencia, en las personas que le rodean para cambiar su estilo de vida.

“En general, se presta muy poca atención a la conservación de la salud. Es incomparablemente mejor evitar la enfermedad que saber tratarla una vez contraída”. MC 128

(Para saber más: Consejos sobre Salud, pág. 21, 30, 37, 221, 247, 267, 325, 551; Testimonios para la Iglesia, vol. 6, pág. 378; Testimonios selectos, vol. 3, pág. 361).

3. Actividades prácticas

El Club Vida y Salud no es una escuela de conferencias. Hay momentos de estudio y conocimiento teórico, pero la



“En general, se presta muy poca atención a la conservación de la salud. Es incomparablemente mejor evitar la enfermedad que saber tratarla una vez contraída”. MC 128



esencia de las actividades debe ser enseñada en la práctica. En las escuelas de cocina, por ejemplo, las recetas las deben preparar todos, siempre que sea posible. En los grupos de ejercicio físico todos hacen el ejercicio juntos, y así sucesivamente.

(Para saber más: Consejos sobre Salud, 617, 627, 629; El ministerio de curación, páginas. 237-238).

4. Servicio comunitario

El público objetivo del Club Vida y Salud son todos los miembros de la iglesia y de la comunidad local. Sin embargo, las actividades están abiertas al público en general. Esta es sin duda una manera de que la iglesia Adventista brinde un servicio a la comunidad no adventista, ayudando a estas personas a tener una mejor salud, y así salvándolas del padecimiento de enfermedades.

(Para saber más: Consejos sobre Salud, pág. 331, 551; Testimonios para la Iglesia, vol. 6, pág. 290; Testimonios para la Iglesia, vol. 7, pág. 51-52.

5. Espiritualidad

El Club Vida y Salud **no es una clase sobre la Biblia**, y la personas que buscan una escuela de cocina, por ejemplo, no puede encontrar “evangelización camuflada”.

Por otro lado, el público debe sentir que está entre personas espirituales, que el amor que les tenemos proviene de Dios y que Él es la fuente de salud y sanación. Dios debe estar en el centro y ser el motivo de cada actividad. Por eso, es importante orar al principio y al final de las reuniones (y siempre que haya otras oportunidades), hacer pequeñas meditaciones sobre temas adecuados, pedir peticiones de oración, tener una conducta de santidad cristiana y ser sensible a las necesidades de las personas. En circunstancias especiales se podrán planificar reuniones específicas para actividades espirituales.

(Para saber más: Consejos sobre Salud, pág. 335, 392-393, 395, 502)

6. Énfasis positivo e inclusivo

Al acercarnos y enseñar en el Club Vida y Salud, debemos mostrar las **ventajas de vivir el mensaje de salud**. No consideres el mensaje en la parte negativa, como que todo es pecado, esto crea alienación en lugar de inclusión. Enseña los principios de la salud a través de los métodos de Cristo. En primer lugar, conquistando el corazón de la gente, usando la aceptación, simpatía y amor. Siendo humilde, amable, tierno y compasivo. Celebra y valora los pequeños logros de los participantes, en lugar de condenarlos o juzgarlos.

El énfasis está en educar y apoyar a las personas durante todo el proceso de manera positiva, valorando los beneficios de los cambios en su estilo de vida. Este método acercará a las personas y creará un fuerte vínculo con el Club.

“Cristo está ante nosotros como Hombre Modelo, el gran médico misionero - un ejemplo para todos los que vinieran después, [...] Vino como una expresión del amor perfecto de Dios, no para oprimir, no para juzgar y condenar, sino para sanar todo carácter débil y defectuoso, para salvar a hombres y mujeres del poder de Satanás. [...]

¿Qué ejemplo deberíamos entonces dar al mundo? Debemos ejecutar la misma obra que el gran médico misionero emprendió a nuestro favor. [...] MM, pág. 19-20

(Para saber más: Ministerio Médico-Misionero Urbano pág. 27-36.)

7. Interacción social

En el Club Vida y Salud se debe fomentar la amistad y la formación de vínculos entre los miembros, ya que esta es la principal misión del cristiano y la mayor necesidad de muchas personas. Además, los vínculos favorecen la mejora de hábitos de salud y generan interés en el ámbito espiritual.

(Para saber más: Testimonios para la Iglesia, vol. 5, pág. 443-444, El mayor discurso de Cristo, pág. 36)

8. Misión

El mensaje de salud no es sólo de vivir más saludablemente, sino también ser una herramienta que lleva a las personas a Cristo. Por lo tanto, a medida que pasa el tiempo, las personas tienden a interesarse por el contenido espiritual del grupo. Muchos de ellos espontáneamente pedirán estudiar la Biblia. Para otros que aún no estén interesados en el tema, se debe ofrecer esta opción cuando sea conveniente. Los participantes deben tener la oportunidad de estudiar la Biblia, y siempre que sea posible con las mismas personas del Club con las que ya han creado un vínculo.

(Para saber más: Consejos sobre Salud, 505, 634; El Ministerio Médico, páginas. 239, 265)

PUNTO CRUCIAL

La Iglesia Adventista NO está en contra de la medicina tradicional, ni recomienda que no se busque ayuda médica y medicamentosa. Sin embargo, no cree que los individuos deban prestar atención sólo a los síntomas de sus enfermedades, sino mirar las causas, buscando prácticas de vida saludable que promuevan la PREVENCIÓN y la SANACIÓN.

club vida y Salud

Capitulo 3

¿Cómo crear un Club Vida y Salud

Esta es la parte práctica del manual, donde se describe detalladamente el esquema de cómo se forman y desarrollan un Club Vida y Salud. Pero primero, presentemos toda la estructura del Club y la red de apoyo al club local denominada: Cuerpo Vida y Salud.

ESTRUCTURA





COORDINACIÓN DE SALUD Y CUERPO VIDA Y SALUD

Coordinador de Salud

Es el profesional sanitario elegido por cada ámbito. Coordina el **Cuerpo Vida y Salud** y apoya la creación y mantenimiento de clubes a nivel de Asociación/Misión.

Cuerpo Vida y Salud

Es una red de apoyo al Club formada por profesionales de la salud, académicos especialistas en salud, facilitadores - según región/distrito o ciudad - con una visión clara del mensaje de salud. Se anima a estos profesionales y académicos a participar en el curso CEIFO Salud para adquirir la formación de facilitador.

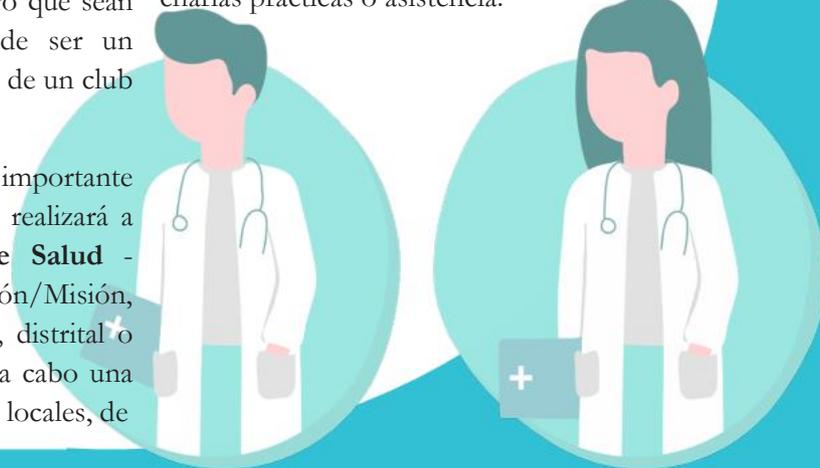
El **Cuerpo Vida y Salud**, es una red regional, distrital o local (según cada realidad), compuesta por **profesionales de la salud adventistas**, así como **estudiantes adventistas** del área de la salud, o **profesionales y estudiantes no adventistas** que estén interesados en el trabajo voluntario. Además, también podrán participar personas sin formación específica en salud, pero que sean **facilitadores de Vida y Salud** - que puede ser un **Director facilitador** o **Cooperador facilitador** de un club local.

La conformación de este cuerpo técnico es importante para brindar asistencia a los Clubes, la cual se realizará a través del liderazgo de un **coordinador de Salud** - profesional de la Salud elegido por la Asociación/Misión, que armará el **Cuerpo Vida y Salud** regional, distrital o local. El Coordinador de Vida y Salud llevará a cabo una búsqueda diligente, con el apoyo de los pastores locales, de

profesionales de la salud en iglesias y comunidades, tales como: médicos, enfermeras, técnicos de enfermería, farmacéuticos, psiquiatras, nutriólogos, fisioterapeutas, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales y otros. Además de estos, **estudiantes de salud laicos capacitados como facilitadores**.

El **Cuerpo Vida y Salud** estará luego conformado por estas personas, que tendrán la misión de establecer la **Obra Médico-Misionera** a través de los Clubes Vida y Salud en las iglesias locales. Este cuerpo proporcionará **apoyo y orientación en la formación de los clubes**, y **prestará servicio especializado** en proyectos y eventos del club, además de **ayudar en cualquier dificultad** que pueda tener la dirección del club.

Otra situación de apoyo será en el caso de que un director del Club no se considere apto o seguro para liderar una actividad específica. En este caso, podrá contactar con el **Cuerpo Vida y Salud de su región o distrito** para orientación y ayuda. Así, el **Cuerpo Vida y Salud** podrá facilitar al Club actividades de orientación, charlas prácticas o asistencia.



La presencia de este profesional cualificado reforzará la identidad del Club como parte de esta gran red de apoyo, el **Cuerpo Vida y Salud**. Además, transmitirá confianza técnica, conocimiento del trabajo de otros Clubes y estímulo en la propia determinación del director para continuar con confianza tras toda la información segura recibida.

La participación voluntaria de **profesionales y estudiantes no adventistas** en el trabajo del Cuerpo Vida y Salud, con el debido seguimiento y orientación, será de gran beneficio. En primer lugar, porque es una aportación de personas capacitadas en la labor del Club y una excelente manera de contacto de estas personas con nuestra red de asistencia voluntaria. Y, sobre todo, porque es una gran oportunidad para conocer el mensaje adventista.

Destacamos que la **Coordinación de Salud** necesita garantizar que estos **profesionales y estudiantes no adventistas** se identifiquen con los principios y la visión del Club Vida y Salud y se guíen con las directrices de este manual.

EQUIPO DEL CLUB VIDA Y SALUD FACILITADORES

Los **facilitadores Vida y Salud** son **profesionales de la salud y neófitos** que pasan por un proceso de **formación en el Estilo de Vida Adventista y reciben una certificación de Facilitador**.

El proceso educativo de las personas que desean trabajar en la Obra Médico Misionera es importante para:

- Formar líderes de salud cualificados;
- Ofrecer apoyo y orientación para su propio cambio de estilo de vida;
- Profundizar la visión del mensaje de salud según los principios bíblicos y el espíritu de Profecía;
- Proporcionar conocimientos para distinguir el mensaje de salud adventista de los enfoques de la medicina alternativa;
- Promover el conocimiento técnico y científico en el área de la salud;
- Preparar líderes que sean instrumentos de cambio en el estilo de vida de sus comunidades;
- Enseñar herramientas de desempeño para que el trabajo sea intencional y asertivo.

Para ser un **facilitador Vida y Salud** el requisito básico es **identificarse con la visión y propósito del Club Vida y Salud, ser miembro de la IASD y tener el certificado de Facilitador Vida y Salud** promovido por el departamento de Salud de la Asociación/Misión (el proceso de capacitación detallado se describe a continuación: FASE I Cómo crear un club).

1

Líderes con conocimientos alineados con la visión de la Iglesia Adventista.

¿ QUÉ QUEREMOS?

4

Multiplicarnos, siendo un movimiento creciente e intencional.

3

Ser catalizadores del cambio.

Áreas de actividad de los facilitadores:

Facilitador director

El director del Club será el **líder de salud**, elegido una vez por año. También podría ser alguien del equipo de salud, si lo **recomienda el comité de la iglesia** en consulta con el líder de salud, con la intención de que el trabajo se realice en colaboración, ya que el Club Vida y Salud **no es un programa nuevo del departamento de Salud de IASD**.

2

Vivir lo que predicamos.

Pueden ser directores del Club: profesionales de la salud, profesionales de otras áreas, neófitos interesados y capacitados en temas de salud, que deseen apoyar a otras personas a cambiar su estilo de vida.

La persona elegida para ser director del Club deberá ser **facilitador certificado**, ser capaz de liderar el Club y reclutar nuevas personas que estén interesadas en ser **Cooperadores facilitadores voluntarios del Club**.

Cooperador facilitador

Es cualquier persona que quiera trabajar en la Obra Médico-Misionera como parte del equipo del Club Vida y Salud. El **cooperador facilitador** podrá desempeñar actividades de responsabilidad a nivel directivo como director asociado, tesorero, secretario, coordinador de proyectos u otro tipo de trabajo en los frentes de acción del club. Pueden ser futuros directores del Club Vida y Salud. Son **Facilitadores certificados**.

VOLUNTARIOS DEL CLUB VIDA Y SALUD

Es cualquiera que quiera apoyar y ayudar al Club, esporádicamente o no, adventista o no. Aún no es facilitador certificado, pero se identifica con los principios y la visión del Club.

Facilitadores y voluntarios formarán el **Equipo del Club Vida y Salud**.

CLUB VIDA Y SALUD

Es una gran familia compuesta por todo el equipo de trabajo del Club Vida y Salud en todos los ámbitos y los miembros de la iglesia participantes, amigos de la iglesia y personas de la comunidad, es decir, el público en general.



10 PASOS PARA QUE UN LÍDER DE SALUD ABRA UN CLUB

1. Interés en abrir un Club Vida y Salud

2. Tener clara la visión del mensaje de Salud proporcionada por el CEIFO - SAÚDE.

3. Presentar el proyecto del Club a las partes interesadas (liderazgos de la iglesia y profesionales de la salud).

4. Formar un equipo e inscribir a la mayor cantidad de personas posibles en el CEIFO - SAÚDE

5. Investigar sobre las necesidades del público objetivo (comunidad + iglesia).

6. Planificar acciones con el equipo - Según recursos humanos físicos.

7. Lanzar el Club - Feria o conferencia de salud.

8. Iniciar actividades con reuniones frecuentes - El primer día realizar una evaluación de salud.

9. Finalizar el ciclo de reuniones - El último día, reevaluar la salud y comparar resultados. Programar una fiesta de graduación o celebración con testimonios de los participantes.

10. Programar el inicio de un nuevo ciclo



I FASE PARA CREAR UN CLUB REQUISITO NECESARIO

Para el establecimiento de un Club Vida y Salud, la condición básica es la recomendación de la iglesia local de una persona para ser el director del Club. El líder de Salud de la iglesia local o alguien del equipo del departamento de Salud de la iglesia lo recomienda.

La persona recomendada debe estar dispuesta a capacitarse para ser un **facilitador Vida y Salud certificado** y luego a ser el Director del Club. Con esta única persona, que trabaje como facilitador, el Club ya puede existir.

Sin embargo, lo ideal es que el Club cuente con al menos 3 personas certificadas como **facilitadores** para **integrar la dirección y el equipo del Club**. Porque cuantos más facilitadores tenga un Club, mejor se realizará el trabajo.

PROCESO EN LA FORMACIÓN DE FACILITADORES

Una persona puede convertirse en Facilitador si:

1. Es miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.
2. Se identifica con los principios de salud, basados en los **8 remedios naturales**, en teoría y práctica;
3. Tiene el deseo de estar siempre **profundizando el conocimiento** en el área de prevención de la salud.
4. Estudia los libros:
 - “El Ministerio de Curación” de Ellen White



[HAZ CLIC EN LA IMAGEN](#)

- “Ministerio Médico-Misionero Urbano” de Ellen White



[HAZ CLIC EN LA IMAGEN](#)

5. Poser el **certificado del curso CEIFO - Salud**



[HAZ CLIC EN LA IMAGEN](#)

6. Firmar el término de compromiso de facilitador de Vida y Salud ante el departamento de Salud o la coordinación de Salud de la Asociación/Misión (Adjunto). [HAZ CLIC AQUÍ](#)

Inmediatamente después de firmar el formulario de compromiso del voluntario a **facilitador** (basado en requisitos generales), el interesado será **certificado como Facilitador Vida y Salud (otorgado por la Asociación/Misión)**, lo que lo habilita a conducir un Club Vida y Salud o formar parte del equipo que dirige las actividades del Club.

El **proceso educativo sistemático desarrollado** siempre será promovido por el departamento de Salud de la Asociación/Misión local con el apoyo de las Universidades Adventistas y profesionales o académicos adventistas, con el propósito de mejorar el estándar de calificación de los **facilitadores**.

Los cursos de capacitación se llevarán a cabo todos los años y ofrecerán capacitación en profundidad dependiendo del área de interés y nivel profesional del facilitador. El objetivo es posibilitar el desarrollo de todos los **facilitadores** ofreciéndoles **más conocimientos teóricos**, así como la adquisición de algunas técnicas prácticas en el área de estilo de vida saludable que la Misión/Asociación considere necesarias.

Los **facilitadores de Vida y Salud**, debidamente certificados, lideran y educan a su equipo de voluntarios para comprender los principios básicos del Club Vida y Salud y sus servicios. **Los voluntarios**, aquellos que **aún no son facilitadores**, reciben instrucción para que estudien este manual y se identifiquen con los lineamientos y la visión del Club. Esto unifica los propósitos del equipo.

Además de una visión unificada con los propósitos del club, la buena comunicación y la oración siempre serán fuertes aliados para fortalecer esta unión.

EDUCAR, EDUCAR y EDUCAR

Es importante, durante todo el proceso de creación del Club, y de forma continua, que todos los involucrados sean animados a leer y estudiar (individualmente o en grupos) los libros del Espíritu de Profecía.

Los más importantes son: El Ministerio Médico, Ministerio Médico-Misionero Urbano, Consejos sobre Salud, El Ministerio de Curación, La Temperancia y Consejos sobre el Régimen Alimenticio, todos de la autora Ellen G. White.



**HAZ CLIC
EN LA
IMAGEN**

Respecto a la bibliografía mencionada, sugerimos un programa de educación continua sobre el contenido de estos libros. Que sean leídos e interpretados en sus respectivos contextos con espíritu de oración.

Ciertamente, no hay otra manera de estar adecuadamente preparados, a no ser educándonos, educándonos y educándonos. Y en nuestro tiempo libre educándonos un poco más. Este es un factor que determinará la calidad del Club Vida y Salud y la armonía con los principios de la IASD.

Ellen White dice:

**“Debemos educarnos, no sólo para vivir en armonía con las leyes de la salud, sino también para enseñar a otros el mejor camino”.
CSS 449**

II FASE DE CREAR UN CLUB

Trabajo de preparación

El primer paso es orar pidiéndole a Dios que te muestre tu lugar en esta gran obra. Si has leído este manual hasta aquí, Dios ciertamente tiene una obra que realizar a través de ti.

Después debes prepararte para ser un **facilitador Vida y Salud**, para poder dirigir o colaborar con el Club Vida y Salud.

Luego, ora para que Dios encuentre personas que quieran ser parte de esta obra. Ciertamente, Dios querrá cumplir tu pedido.

Entonces, realiza una búsqueda activa de personas e invítalas a colaborar con el Club.

Y finalmente, reúne a aquellas personas que invitaste a formar parte de tu equipo, así como a profesionales de la salud de tu iglesia y/o región, y presenta la idea de iniciar el **Club Vida y Salud**. Reflexionen juntos sobre algunos textos del libro “El Ministerio Médico”, de Ellen G. White, y cuenta con aquellos a quienes Dios escogió y aceptaron el desafío de iniciar el Club.

Sin duda, luego de iniciar las actividades, en poco tiempo tendrán experiencias estimulantes para compartir con nuevas personas interesadas en ayudar al Club. Esto traerá una gran motivación e interés por parte de más personas para involucrarse en la misión de **Sanar y Salvar**.



Evaluación de necesidades y elaboración de planes

Tarea para la dirección del club: Primero realiza un diagnóstico de campo. El diagnóstico es de suma importancia para el Club, cuyos objetivos son servir a la comunidad y ser relevantes en el contexto en el que se desenvuelve.

Para hacer esto, sigue estos pasos:

1. Conoce la región donde se encuentra el club.
2. Se pone en contacto con el líder comunitario, responsable de la unidad de salud, el ayuntamiento o la secretaría de salud, para conocer cuáles son las mayores dificultades sanitarias, vulnerabilidades sociales o fortalezas que existen la región.
3. Habla con las personas que viven en la zona y escucha sus expectativas en cuanto a salud, pregunta cómo es vivir allí, qué necesidades perciben, etc.
4. Busca los resultados de las encuestas de los institutos de estadística para conocer el perfil económico, etario y educacional de la región.

A partir de este estudio preliminar, reúne al equipo del Club y elaboran juntos un plan de trabajo.

Comienzan respondiendo las siguientes preguntas: ¿Quién? ¿Qué se hará? ¿Por qué se hará? ¿Como se hará? ¿Dónde se hará? ¿Quién lo hará? ¿Cuánto va a costar? ¿Cuándo se hará?

Estas son preguntas orientadoras utilizadas como herramienta de gestión que ayudarán en la preparación y ejecución del plan de acción.

Ahora comprendamos cada etapa en la construcción de este proceso de identificación de necesidades y planificación.

« Hay que comenzar respondiendo las siguientes preguntas:

¿Quién?

¿Qué se hará?

¿Por qué se hará?

¿Como se hará?

¿Dónde se hará?

¿Quién lo hará?

¿Cuánto va a costar?

¿Cuándo se hará?»

1. ¿QUIÉN?

Esta pregunta se refiere a la definición del público objetivo, es decir, quiénes serán los participantes en el programa elaborado.

Para definir el público objetivo, utiliza como referencia el público de la localidad donde se encuentra tu Club Vida y Salud.

Para responder a esta pregunta, busca información de los agentes de salud comunitarios locales, del departamento de salud, de comerciantes o empresas de la región que tengan un negocio relacionado con la salud como restaurantes, tiendas de productos de nutrición, gimnasios y otros.

Considera las características de esta audiencia: número de personas, grupo etario, género, educación, presencia de enfermedades o factores de riesgo de enfermedades, personas en etapas de la vida o situaciones que requieren atención especial, intereses, si ya han participado en proyectos similares, si hay cierta resistencia...

Por ejemplo, **un público objetivo** puede ser:

- a) niños; adolescentes; jóvenes;
- b) un grupo de riesgo en la edad adulta;
- c) jubilados; ancianos;
- d) personas con un elevado número de factores de riesgo de enfermedades relacionadas con su estilo de vida;
- e) personas que padecen alguna enfermedad relacionada con el estilo de vida, tales como: obesidad o sobrepeso; colesterol alto o hipertensión;
- f) todos aquellos que quieran cambios en su estilo de vida;
- g) personas que se sienten solas;
- h) empresarios que viven bajo estrés diario;
- i) personas mentalmente agotadas;
- j) mujeres embarazadas; madres;

- k) sedentarios;
- l) deportistas;
- m) fumadores;
- n) otras.

Establece un objetivo claro y bien definido para el público elegido, sin entrar en conflicto con la visión y el propósito del Club.

Por ejemplo: *“El programa _____ tiene el objetivo de prevenir y controlar conductas y hábitos que pueden conducir a un aumento de factores de riesgo o enfermedades en _____ (Público objetivo). Al mismo tiempo, el programa busca aumentar significativamente factores que apoyen la buena salud de estos individuos. ”*

DIAGNÓSTICO DE CAMPO | ¿QUIÉN?



CONTACTOS: Ponte en contacto con el líder comunitario, responsable de la unidad de salud, el ayuntamiento o la secretaría de salud, para conocer cuáles son las mayores dificultades sanitarias, vulnerabilidades sociales o fortalezas que existen la región



COMUNIDAD: Habla con las personas que viven en la zona y escucha sus expectativas en cuanto a salud, pregunta cómo es vivir allí, qué necesidades perciben, etc.



SONDEOS: Busca los resultados de las encuestas de los institutos de estadística para conocer el perfil económico, etario y educacional de la región.



AUDIENCIA INTERNA: Hazle un cuestionario a los miembros de la iglesia para buscar necesidades

2. ¿QUÉ SE HARÁ?

Este es el pilar de la evaluación de necesidades y comprender, en detalle, lo que necesita el público objetivo, es sumamente importante para la relevancia y el éxito del proyecto.

En este sentido, el equipo necesita preguntarse: ¿Qué problema o necesidad existe por resolver para mi público objetivo?

Una vez identificadas las necesidades, considera dos puntos importantes:

- ¿Cuál es la prioridad de estas necesidades?
- ¿Cuáles son las condiciones del equipo para cumplirlas?

Por ejemplo, el público objetivo tiene dos necesidades prioritarias: **apoyo a la salud emocional y ejercicio físico regular**. Sin embargo, el Club Vida y Salud, en principio, no cuenta con profesionales para ofrecer apoyo a la salud mental, pero cuenta con el apoyo de un profesor de educación física, por lo que ahora pueden iniciar un grupo de actividades físicas. Entonces, opta por comenzar con el grupo de ejercicio físico habitual.

Sin embargo, aprovecha para invitar a personas con problemas emocionales a participar en la actividad grupal, al fin y al cabo, el ejercicio también es beneficioso para las personas con problemas emocionales. Y mientras tanto, planifica y prepara un grupo de apoyo a la salud mental.

En definitiva, a la hora de planificar las actividades del Club tienes que evaluar:

Necesidad + Recursos Físicos + Recursos Humanos = Club Vida y Salud

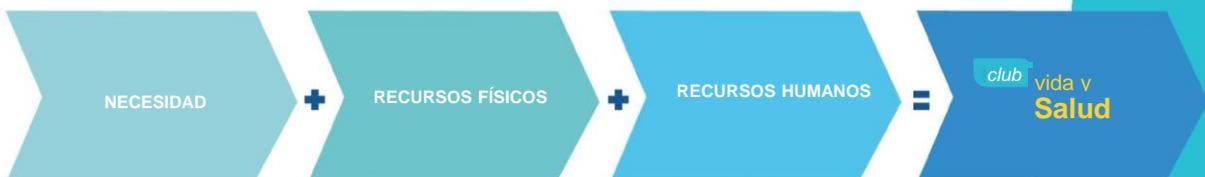
El Club puede empezar poco a poco, es decir, con un solo proyecto elegido según las necesidades identificadas. Pero, a medida que estos proyectos tomen forma, el club intentará avanzar en la apertura de otros proyectos que también sean importantes para la iglesia y la comunidad local. Entonces, **amplia sus actividades de acuerdo a los recursos físicos y humanos que tienes**.

Sin duda, para cada público objetivo elegido habrá una gran variedad de necesidades. Entonces, para resolver más problemas y atender a la mayor cantidad de personas posible, será necesario que, con el tiempo, diferentes proyectos estén en pleno funcionamiento. Para ello, necesitarás un equipo comprometido con los proyectos.

Ciertamente, si el Club **comienza con un proyecto (o unos pocos)**, que sea consistente y de calidad, con el tiempo tendrá **varios proyectos en pleno funcionamiento**.

Posiblemente surjan más voluntarios con ganas de colaborar, al observar el trabajo del Club y los resultados alcanzados en la comunidad y en la vida de los participantes.

¿QUÉ SE HARÁ?



3. ¿POR QUÉ SE HARÁ?

¿Qué importancia tiene llevar a cabo el proyecto elegido? Este es el paso que te permitirá identificar su relevancia y prioridad.

Bueno, las respuestas a esta pregunta pueden ser diferentes. Sin embargo, es sumamente importante responder a través de los aspectos físicos y espirituales.

Recuerda: los proyectos del Club Vida y Salud siempre deben planificarse con base en **Sanar y Salvar**.



SANAR Y SALVAR

4. ¿COMO SE HARÁ?

Ahora el equipo determinará los medios para lograr el objetivo propuesto. Hay espacio para la imaginación a la hora de trabajar en los objetivos del Club. A menudo es posible combinar varios medios y caminos diferentes para llegar al mismo fin. O empezar por aquellos que sean prioritarios para el público objetivo.

DIFERENTES POSIBILIDADES DE TRABAJO

Proyectos que se pueden desarrollar en el Club Vida y Salud:

- 1) Grupo de Oración por la Sanación.
- 2) Escuela de Cocina Vida y Salud.
- 3) Muévete Vida y Salud (ejercicio físico).
- 4) Club de adelgazamiento (enfocado en cambiar hábitos alimentarios y promover el ejercicio).
- 5) Curso para dejar de fumar Respira Libre.
- 6) Programa 8 remedios naturales demostrados de forma práctica.
- 7) Ministerio de recuperación para personas con adicción.
- 8) Curso de tratamientos naturales de forma práctica.
- 9) Grupo de apoyo a la salud mental (Prevención, tratamiento, sentido de vida).
- 10) Escuela de Jardinería.
- 11) Grupo de musicoterapia.
- 12) Grupo de actividades manuales de apoyo social y emocional.
- 13) Curso de técnicas de masaje.
- 14) Curso práctico sobre cómo mejorar las relaciones.
- 15) Salón de té de hierbas con videos de salud.
- 16) Clubcito Vida y Salud (para hijos de padres que participan en el Club).
- 17) Domingo de fútbol u otros deportes (foco en el ejercicio, la salud y las relaciones).
- 18) Competencias con participantes del Club Vida y Salud: “Voy a tomar el control de mi salud”, “mejor plato sano”, etc.

¿Cómo crear un Club Vida y Salud

Eventos que puede promover el Club:

Charlas de salud — Con la presencia de un invitado especial.

Feria Vida y Salud.

Maratón Vida y Salud.

Retiro Vida y Salud (fin de semana con uno o varios clubes juntos).

Campamento Vida y Salud (de más días de duración).

Eventos en conjunto con la Secretaría de Salud de la Ciudad.

Días especiales, tales como: Evaluación de Salud, Eventos humanitarios, Día del Niño, Día de la Madre, Conciertos, Programa navideño con degustación saludable y ambiente espiritual, etc.

Temas y otras ideas interesantes:

1) Charla sobre educación en el área de fisiología para mejorar la comprensión de las conexiones entre causa y efecto.

2) Charla sobre cómo evitar enfermedades del estilo de vida (causa y prevención);

3) Charla sobre teoría de la nutrición.

4) Seminario antiestrés para profesionales (cubriendo los ámbitos de empresa, familia y tiempo libre).

5) Seminario antiestrés para gente común (acontecimiento para la vida común).

6) Seminario Familia Feliz.

7) Paseo con el Club por la naturaleza.

8) Visitas guiadas con el Club (picnic, jornada de esparcimiento en un lugar agradable, etc.).

9) Intercambio de ponentes entre los diferentes Clubes Vida y Salud de la región.

La dirección del Club sabe dónde están sus puntos fuertes, por lo que debe ajustar toda la programación **a su realidad**. Siempre trata de concentrarte en las actividades para las que tienes **personas calificadas** a disposición. Ya que, ciertas áreas deben ser presentadas exclusivamente por un profesional especializado. Por ejemplo, clases sobre terapias naturales.





¿Cómo son las reuniones del Club Vida y Salud?

Las reuniones periódicas del Club son encuentros frecuentes con los participantes para presentar y aprender sobre un **ciclo de aprendizaje**, es decir, una secuencia de temas de un asunto determinado - Ej.: “Cómo vivir más sano” o “La medida justa” (club de adelgazamiento). El **ciclo de aprendizaje** tendrá inicio, medio y fin, y preferiblemente durará un semestre. El ciclo se puede repetir en el siguiente semestre o se puede iniciar un nuevo ciclo con una temática diferente — Ej.: “Curso sobre cómo dejar de fumar - Respira Libre” o “Cómo superar los problemas emocionales”

Las reuniones pueden ser **semanales** o **quincenales**. Esto debe definirse según la disponibilidad del equipo.

La estructura de las reuniones puede diferir entre Clubes ya que la planificación dependerá de algunos factores tales como: necesidades y deseos particulares de los participantes, especializaciones de los oradores y habilidades técnicas del equipo. Sin embargo, a continuación presentamos algunas pautas sobre cómo pueden funcionar las reuniones.

EN LAS REUNIONES REGULARES BUSCA:

- Organizar el salón en formato circular, de modo que todos los participantes puedan verse, promoviendo la conexión entre ellos;
- Ofrecer contenido centrado en prácticas de cambio de estilo de vida;
- Preparar clases dinámicas que fomenten el aprendizaje y la aplicación;
- Centrarte en los ocho remedios de la naturaleza.

La reunión. **no debe durar más de una hora y media** — si duran más tiempo puede resultar agotador y difícil de que los participantes lo incluyan en su agenda personal.

ESTRUCTURA SUGERIDA:

Bienvenida y presentación;

Interacción social: música o conversación entre participantes (5 minutos);

Breve lectura de la Biblia o meditación y oración (5 min);

Presentación teórica y preguntas (15 a 20 min);

Demostraciones prácticas (15 a 20 min);

Pausa para comer algo y promover la conversación amistosa (15 min);

Motivación y apoyo - intercambio de experiencias (15 a 25 min);

Oración.

Total: 90 min.

*Las actividades fundamentales están en **negrita**, las demás pueden considerarse de apoyo.*

Como se mencionó, la estructura de la reunión regular del Club se puede adaptar. Pero sobre la perspectiva del modelo presentado,

explicamos cada momento a continuación:

Interacción social — Es un momento para cantar las canciones favoritas del grupo o tener una breve conversación. Cuando el grupo es nuevo se pueden hacer algunas dinámicas con la intención de conocerse.

Parte teórica — Aquí es cuando tiene lugar la presentación de contenidos, seminario o meditación. Reserva un espacio para preguntas y dudas sobre el tema presentado.

Parte práctica — Este momento dependerá del enfoque del programa: escuela de cocina, ejercicio, demostración práctica de masajes o tratamientos naturales, dinámicas de grupo, etc.

Pausa — Este es el momento de hacer una pausa para tomar y comer algo. Ofrezca una comida saludable de cortesía, que podría ser una degustación de las recetas mostradas (si se trata de una clase de cocina) o infusiones de hierbas. Este es un momento que favorece una mayor interacción entre el grupo, conocerse y prepararse para el siguiente momento.

Motivación y apoyo — Se dedicará a discutir el tema de la reunión en la que cada persona podrá ser libre de exponer sus dificultades o formas que haya encontrado para practicar el asunto. Este es un espacio importante, donde el grupo también tendrá la oportunidad de ofrecerse apoyo mutuo. En este momento se puede dar orientación respecto a “tareas”, retos de la semana, comentarios de humor, tips, etc. Esta parte de la reunión muestra al facilitador las necesidades reales, dificultades y madurez de los

participantes sobre los temas tratados.

Oración - Finalizar con una oración pidiendo ayuda a Dios con los desafíos que enfrenta cada persona y agradeciendo por los logros.

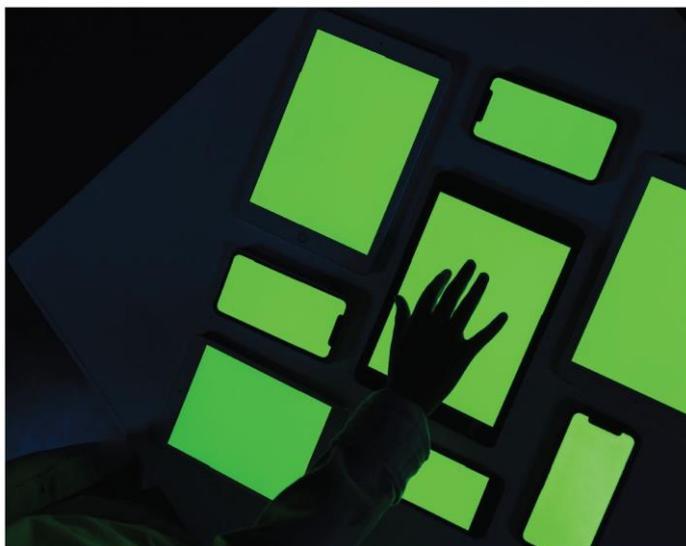
Al final de la parte oficial de la reunión, se debe invitar a los participantes a la siguiente reunión y ofrecerles la oportunidad de hablar más y crear vínculos. En este momento se puede hablar de alguna actividad que pueda ser de interés para el grupo, como por ejemplo: Pequeño grupo de Club, acciones de voluntariado, salidas, domingos de esparcimiento, entre otros.

Deja al grupo cómodo para hablar un poco más. Esta será otra oportunidad para crear y fortalecer los vínculos.

En distintos momentos se podrán incorporar otro tipo de actividades a las reuniones del Club, como por ejemplo realización de pruebas y valoraciones de salud, venta de literatura sobre salud, concursos, muestras de creatividad, paseos saludables, jornadas deportivas, donativos para entidades necesitadas, maratones, charlas con invitados especiales, ferias de Vida y Salud, cursos, días especiales como: Musical en el día de la madre, cena de Navidad, etc.

En cuanto a los “días especiales”, al agregarlos a la programación, se puede **dejar aún más interesantes las reuniones periódicas del Club**. Además, la primera y la última reunión pueden ser un poco “diferentes” — por ejemplo, para iniciar el ciclo de actividades, se puede hacer el lanzamiento del Club en una Feria Vida y Salud o invitando a alguien especial para hablar en el primer encuentro. Al final de ciclo, puedes agregar un evento inusual, como un viaje, almuerzo o cena, retiro o campamento.





RECURSOS DE APOYO ADICIONALES

1. Recursos técnicos

Para ser más eficiente, considerando ciertas expectativas en el estándar de presentación de la información, es apropiado utilizar recursos audiovisuales, tales como:

- Proyector de vídeo o TV (esto aumenta la probabilidad de recordar la información cuando se ve);
- Notebook (para presentar clases y otras actividades);
- Equipo de música (música de fondo antes del inicio de las reuniones y para uso en partes específicas).

2. Logotipo y promoción

Todos los Clubes Vida y Salud deben utilizar el logotipo **unificado**.

El logotipo predeterminado del **Club Vida y Salud** debe usarse en:

- Todas las formas de publicidad: pancartas, carteles, folletos, invitaciones personales, en forma impresa o virtual;
- Prendas de vestir promocionales o del equipo, tales como: camisetas, delantales, chalecos y otros;
- Materiales promocionales y regalos.

El logo del Club y algunos proyectos están disponibles para descarga:

- Logo Club Vida y Salud



- Logo Cocina Vida y Salud



- Logo Muévete Vida y Salud



HAZ CLIC EN LAS IMÁGENES PARA DESCARGA

- Logo Feria Vida y Salud



3. Materiales para las presentaciones

Hoy en día, no faltan materiales en nuestros sitios web, plataformas digitales y literatura eclesial.

- **Enlace al Drive con todos los materiales para la implementación de los Clubes Vida y Salud:**

Enlaces importantes para buscar información de la IASD:



HAZ CLIC EN LAS IMÁGENES PARA TENER ACCESO

- Departamento de Salud - DSA



- Portal Quiero Vida y Salud - DSA



- Revista Vida y Salud CPB



¿Cómo crear un Club Vida y Salud

- Centro de Investigación de la UNASP Ellen G. White



- Portal Saúde Brasil



- Canal de YouTube Vida e Saúde Novo Tempo



- Canal de YouTube Feliz 7 Saúde



- Política Nacional de Promoción de la Salud



Enlaces importantes sobre Promoción de la Salud y Prevención de Riesgos y Enfermedades:

- Asociación Brasileña de Alimentación y Nutrición



- Organización Mundial de la Salud (OMS)



*HAZ CLIC EN LAS
IMÁGENES PARA
DESCARGA*

- Biblioteca Virtual de Salud



- Carta de Ottawa



- Organización Panamericana de la Salud



- Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano do Sul (Celafiscs)



- Ministerio de la Salud



Es sumamente importante, cuando se utilizan otras fuentes (populares, científicas, internet, etc.), que haya una evaluación exhaustiva del contenido. La información debe **afirmar o complementar nuestra filosofía de salud**. Sin duda, encontraremos artículos sobre diversos motivos para comer carne, sobre los beneficios de tomar café o sobre los numerosos efectos positivos del alcohol en el corazón.

Los clubes Vida y Salud deben prestar atención a materiales, publicaciones cultas y fuentes científicas que **confirman los principios de salud adoptados por la Iglesia Adventista del Séptimo Día**, según la recomendación bíblica y los escritos del Espíritu de Profecía, cuyas conclusiones le dan vitalidad a la gente, en lugar de debilitarla y hacerla propensa a las adicciones.

En caso de que un **facilitador u orador necesite** asistencia o asesoramiento sobre materiales o preguntas controvertidas, puede dirigirse al **coordinador de Salud** de la Asociación/Misión o al **Cuerpo Vida y Salud** del distrito/región. El **Cuerpo Vida y Salud** integrado por profesionales de la salud evaluará la información enviada y brindará toda la asistencia necesaria.

5. ¿DÓNDE SE HARÁ?

Pregúntate qué tipo de ubicación y espacio físico se necesitará para las **reuniones regulares del club** y otros proyectos.

Muchos “se saltan” este paso, porque consideran que siempre será en la iglesia. Sin embargo, esta es una fase importante para determinar el alcance del proyecto.

Cuestiona y evalúa los criterios necesarios para el lugar donde se realizarán las actividades:

¿Tiene la iglesia la estructura o el espacio necesario?
¿Necesitamos proporcionar, crear o contratar/tomar prestada otra estructura?

¿Será necesario un espacio abierto? Para utilizar este espacio abierto, si es público (parque o plaza), ¿necesitamos autorización?

¿Será necesario un auditorio? ¿Un salón? ¿Qué tipo de recursos se necesitarán (sonido o imagen, sillas) en este espacio?

¿Es necesaria una cocina? ¿Qué utensilios y electrodomésticos se necesitarán?

¿Hay alguien en el equipo que, dentro de su influencia y red, pueda ayudar a satisfacer estas necesidades?

Intenta evaluar cada pregunta según el tipo de proyecto y luego coordinar con antelación las autorizaciones y reservas de estos espacios.

Ideas sobre dónde encontrar un salón para las reuniones

Para encontrar un salón para las reuniones, ya sea gratuito o alquilado, considera las siguientes opciones:

- Ayuntamiento (anfiteatro, pequeño auditorio, salón de club, salón de un edificio público, etc.);
- Escuelas (aulas, canchas);
- Clubes, gimnasios (sólo para hacer ejercicio);



- Bibliotecas (auditorios, área de estudio);
- Casa de Cultura (salón social, salón de reuniones, salón de un club);
- Hoteles (restaurante, salón de eventos);
- Casa de menores
- Hogares de ancianos
- Iglesias (salones de la iglesia, patio, cocina);
- . . . Empresas— edificios administrativos (salas de reuniones);
- Tiendas de alimentos naturales;
- Restaurantes;
- Parque, calle, plaza o playa (actividades al aire libre)
- Otros.

En los casos en que sea necesario alquilar el lugar, redactar un contrato de alquiler, firmado por ambas partes. Para espacios donados no es obligatorio, pero para evitar inconvenientes también es recomendable realizar un acuerdo, por escrito y firmado, que brinde recomendaciones detalladas para el uso del espacio, tales como: días de uso, horarios, responsabilidad de limpieza, reposición de materiales y reparaciones en caso de daño por parte del Club, aviso previo si el local será ocupado o ya no estará disponible para el Club Vida y Salud y otras cuestiones pertinentes.

6. ¿QUIÉN LO HARÁ?

Considere quién será directamente responsable del proyecto y quién podrá colaborar.

En esta etapa conviene organizar el equipo según sus habilidades personales y necesidades específicas para cada proyecto.

También evalúa la necesidad de profesionales especializados en el área del proyecto a implementar y cuántos colaboradores o voluntarios se necesitan para asistir a los participantes en el trabajo específico programado.

Definición de las competencias de los integrantes del Equipo Vida y Salud

El director del Club Vida y Salud debe evaluar las habilidades, así como las posibilidades de aporte personal, de acuerdo con el área de interés y disponibilidad de tiempo de cada miembro del equipo para desempeñar su trabajo en el Club.

Especialidades y habilidades útiles en el Club:

- Saber acercarse a la gente;
- Gestionar, liderar y coordinar;
- Comunicación;
- Hablar en público;
- Dar conferencias sobre salud;
- Enseñar técnicas de tratamientos naturales;
- Enseñar cocina saludable;
- Empatía;
- Actitudes equilibradas y tolerantes;
- Capacidad para presentarse de forma agradable;
- Motivar, animar y ser amigable;
- Liderar discusiones de forma interactiva;
- Sea amigable y comunicativo;

- Actitud creativa e innovadora junto con la capacidad de ver hacia adelante;
- Reunir a las personas y mediar en los conflictos;
- Ofrecer apoyo emocional;
- Tocar un instrumento musical o cantar;
- Habilidades técnicas y computacionales;
- Administrar redes sociales;
- Producir imágenes, vídeos y otros materiales promocionales;
- Habilidades fotográficas, para registrar y archivar eventos;
- Técnicas de promoción, difusión, redacción de artículos;
- Contactos con la ciudad, oficinas, médicos, ayuntamiento, agencias gubernamentales, instituciones, escuelas, seguros de salud, hospitales...;
- Capacidad para ayudar en tareas (asistencia, limpieza, ayuda con los preparativos, compra de materiales necesarios, conductor, ayuda con la disposición de los muebles o estar preparado para sustituir a alguien);
- Realizar registros, planillas para controlar la asistencia o datos de los participantes;
- Establecer contacto con personas que ya no participan en el Club;
- Dar estudios bíblicos;
- Orar por los enfermos;
- Coordinar actividades deportivas;
- Dirigir un grupo de ejercicio físico (por ejemplo, caminar, correr, andar en bicicleta);
- Otras especializaciones en particular, según el área de interés. Por ejemplo: capacidad para impartir cursos de cocina o ejercicio, experto para presentar de forma práctica algunos de los métodos de tratamientos naturales o dar presentaciones sobre temas de psicología y salud mental;
- Otros (descritos por el miembro del equipo o voluntario).



En la primera reunión con la dirección del Club y los voluntarios, todos deben completar un formulario con las habilidades descritas anteriormente (**modelo adjunto**). La idea es que todos marquen cuáles son sus habilidades y principales áreas de interés. También se pide que describan su profesión particular y área de especialización, así como otras áreas de interés y habilidades personales no enumeradas anteriormente.

Después de que todos los miembros de la dirección del Club completen el formulario con las competencias que tienen, tendrás información importante a la mano, pues los conocimientos adquiridos con este formulario guiarán la distribución de responsabilidades de cada empleado del Club.

El cuestionario te permite considerar las fortalezas y debilidades de cada miembro del equipo para hacer aún más asertivo su campo de actividad en el Club.

El cuestionario ofrece una lista de habilidades y en cada una de ellas se debe marcar **ausente, débil o fuerte**. Al **marcar las habilidades como ausente, fuerte o débil** puedes identificar habilidades que la persona tiene que mejorar.

Se espera que los miembros puedan centrarse en aquello en lo que son buenos y lo que fortalecerá al equipo. Pero al mismo tiempo, el cuestionario ofrecerá información para mejorar aquellas habilidades y áreas que sean importantes para el trabajo del Club y que aún no el miembro tiene.

Es natural que muchos encuentren en la lista varias habilidades en las que son fuertes y buenos. Estas pueden ser

de gran aporte al equipo. Debes darle a las personas tareas que tengan que ver con sus habilidades fuertes y no tareas para las que tal vez no tengan el talento o el compromiso necesarios.

Las habilidades a menudo pueden ser acumulativas. Un **facilitador** por ejemplo, puede que tenga capacidad de coordinación, sepa motivar y toque la guitarra. Asimismo, un **voluntario** es posible que tenga la capacidad de liderar debates sobre un tema y coordinar un grupo de caminata.

Sin embargo, destacamos que, según la programación, las tareas individuales deben dividirse para que todos estén involucrados, pero no sobrecargados.

En este sentido, todos deben tener el interés de **juntos lograr el mismo objetivo**. Por tanto, cada parte del trabajo tiene la misma importancia.

Otro punto importante es que los miembros del equipo declaren, precisamente, **cuanto tiempo** - mínimo y máximo - están dispuestos a dedicarse a este servicio durante la semana. Determina el día (o días) concreto en que se desarrollarán las reuniones del Club, ajustando la fecha y hora que sea más conveniente para todos.

Las actividades del Club deben convertirse en una prioridad para cada miembro del equipo. De no ser así, podrán producirse numerosas ausencias al primar intereses o nuevos compromisos, más que el compromiso con el Club. La ausencia constante del equipo pone en riesgo la calidad y el progreso del programa. Por lo tanto, es importante que los miembros del equipo comuniquen, lo antes posible, la necesidad de una ausencia para que se puedan realizar los ajustes adecuados.

Recuerda, el trabajo es voluntario, sin embargo, una vez asumido, se vuelve una responsabilidad.

¿Cómo crear un Club Vida y Salud

Facilitadores Vida y Salud y Ponentes

El programa debe ser desarrollado por los **facilitadores Vida y Salud** certificados y pertenecientes al Club que, preferentemente, residan en regiones cercanas al Club.

De vez en cuando, puede invitarse a algún **ponente** invitado especial, por ejemplo: al inicio o final de un ciclo del Club, en el aniversario del Club, etc. También es posible invitar a profesionales experimentados para que presenten un tema específico. Por ello, como forma de organización, es necesario contactar previamente a todos los ponentes y acordar la fecha y tema de la presentación, según el cronograma, antes de aprobar el programa final.

Invitación a ponentes externos

Para clases específicas, dentro de los proyectos, busca profesionales en el área. Hay muchos lugares para encontrar oradores. Comienza buscando en el Cuerpo Vida y Salud de tu distrito o región, luego en la iglesia o comunidad local, como médicos, enfermeras,

psiquiatras, nutriólogos, fisioterapeutas, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales o personas que tengan experiencias para compartir son excelentes opciones.

Por supuesto, asegúrate de que los oradores invitados **no entrarán en conflicto con los principios adventistas**, defendidos por el Club Vida y Salud. El director del Club deberá establecer contacto y orientar al invitado sobre el objetivo de la conferencia, el público al que va a dirigirse, los límites de su actividad, el foco de interés en ese momento, etc. Incluso cuando otra persona del equipo haya hecho la invitación, es responsabilidad del director del Club brindar este asesoramiento, especialmente si el invitado no tiene conexión con la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Prevenir siempre es mejor que remediar.

Otra opción para presentar clases y contenidos teóricos sería buscar videos sobre el tema en cuestión, fíjate en las fuentes sugeridas anteriormente en: **materiales de presentación**.

Cuando sean otras fuentes, considera si el contenido está en armonía con los principios del Club Vida y Salud.



7. ¿CUÁNTO VA A COSTAR?

¿Se necesitarán recursos materiales para ejecutar el proyecto? ¿Dónde podemos encontrar tales recursos?

Por supuesto, esto variará según el proyecto. Algunos no costarán nada, mientras que otros requerirán que se les proporcione materiales para que funcionen. Por tanto, el equipo necesita crear un presupuesto realista y viable.

Se puede crear un presupuesto preliminar basado en el siguiente plan:

- **Materiales para programas específicos.** (papel, bolígrafo, copias de recetas, etc.).
- **Costos fijos y condiciones planificadas.** (alquiler de salón, gimnasio, gastos de transporte de los ponentes).
- **Costos variables** (degustación en reuniones, impresión de materiales, obsequios para rifas, obsequios para ponentes, otros gastos adicionales).
- **Adquisición de materiales permanentes.** (mesas, sillas, sistema de sonido, computadora, materiales de gimnasio, báscula común o de bioimpedancia, dispositivo de control de presión, cinta métrica, camilla de masaje, decoración del salón del club con pancartas, etc.).

Luego de contabilizar completamente los costos necesarios, verifica el capital que ya tiene el Club y la cantidad prometida por los colaboradores, ya sea en forma de dinero o materiales. Si fuera necesario, busca otras fuentes de financiación.

Para todo esto es importante disponer con antelación de una previsión anual detallada de los costes de cada proyecto del Club.



Si tienes pensado pedir apoyo a alguna organización, es recomendable calcular el presupuesto con mucha antelación, por ejemplo, a fin de año, pensando en el año siguiente, para que puedas presentar el proyecto y sus costes con el tiempo adecuado.

Otra fuente de financiación puede ser el propio departamento de salud de la iglesia. Presenta la planificación detallada de las inversiones y gastos del Club al comité de la iglesia local y solicita aprobación. De esta forma se podrá evaluar la posibilidad de dirigir ofrendas a los proyectos del Club.

En cuanto a las finanzas del Club, un punto sumamente importante es que la tesorería del Club necesariamente debe reportarse a la tesorería de la iglesia local.

Dónde conseguir dinero para las actividades del Club Vida y Salud:

- Del presupuesto disponible en el departamento de salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día (el presupuesto debe estar terminado al final del año anterior y presentado para evaluación).
- De organizaciones de donación, patrocinios otorgados por propietarios de negocios locales, instituciones, productos donados por tiendas naturistas locales, donaciones privadas de individuos (por ejemplo, miembros de iglesias, líderes y participantes de clubes de salud).
- Cuotas de inscripción de los participantes. Puedes calcular los costos de una determinada actividad y dividir los gastos entre todos los participantes, así cada persona paga una pequeña cantidad de acuerdo con la complejidad del proyecto y los materiales que utilizará.

8. ¿CUÁNDO SE HARÁ?

El Club Vida y Salud gana un objetivo a alcanzar tan pronto como se determinen los proyectos que serán implementados.

Por lo tanto, en esta etapa define cuándo se iniciará el proyecto y, a partir de ahí, determina el cronograma de acciones que anteceden al inicio regular de las actividades.

Considera también cuál será la regularidad, días de la semana y fechas de las reuniones.

Llegamos entonces a una etapa fundamental, que es la **planificación anual y semestral de todas las actividades del Club**. Esta planificación debe describirse para que todos, facilitadores, voluntarios y demás colaboradores del equipo, puedan planificar su rol como responsables de ejecutar las actividades del proyecto, así como aquellos invitados a participar en las actividades del Club.

Planificación

Cada año, sea fácil y agradable o no, la dirección del Club deberá elaborar la planificación y calendario anual de actividades. Planifica una reunión con toda la dirección del Club para desarrollar juntos un plan de trabajo general anual y un plan semestral detallado.

VISIÓN GENERAL

Previo a la reunión de planificación con el equipo, el director del Club debe unificar las actividades promovidas por la División, Unión, Asociación/Misión y la iglesia local en un calendario borrador.

En general, las actividades a nivel de División y Unión incluyen evangelización, Día Mundial de los Aventureros y Conquistadores, Impacto Esperanza y alguna reunión de líderes o capacitación general.

Casi el 100% de las reuniones con líderes, cursos, consejos o convenciones son realizadas por la Asociación/Misión. Incluye fechas de entrenamiento

de salud en el calendario para que la dirección esté disponible y participe.

Con relación al programa anual de la iglesia local, no es necesario incluir en el borrador todas las fechas del calendario general de la iglesia: inicialmente anota solo los eventos y actividades que puedan interferir con el programa del Club y aquellos en los que el Club participará y colaborará.

Incluso los compromisos considerados “obligatorios” por el liderazgo general de la iglesia, sólo aparecerán en la planificación del Club Vida y Salud, si el Club tiene participación o si afectará directamente su planificación.

Hay cantidad y diversidad de reuniones, promociones, compromisos en una iglesia adventista típica, que varían mucho de un lugar a otro. El director del Club necesitará tener sentido común y comunicación directa con el pastor, otros departamentos de la iglesia, la dirección del Club e incluso con los participantes para ajustar las fechas.

A modo ilustrativo, si el Club planea un retiro en la misma fecha del encuentro de parejas de la iglesia y en este evento participan muchas personas del equipo del Club o sus participantes, será necesario evaluar otra opción de fecha. Sin embargo, si la fecha coincide con un evento que no es para el mismo público, se podrá mantener.

Por eso recomendamos que la planificación anual comience a fin del año anterior. Cuanto antes se haga, habrá menos posibilidades de conflictos con otros departamentos de la iglesia local y, en consecuencia, la necesidad de modificaciones.

A fin de año, la dirección puede hacer el borrador de la planificación de forma simplificada con fechas generales importantes del calendario de la iglesia, capacitaciones de salud, fechas de los eventos especiales del Club (ferias, retiros, curso de cocina, caminatas, maratones) y días de reuniones periódicas del Club. Luego, a principios de año, el equipo se reúne nuevamente para realizar una planificación semestral más detallada.

VISIÓN ESPECÍFICA

Tras elaborar la planificación simplificada con todas las fechas generales, el siguiente paso es la planificación detallada. Contendrá con precisión las fechas, horarios, lugar donde las actividades se llevarán a cabo, título de las presentaciones, facilitadores responsables, participación de oradores invitados, etc. Siempre es mejor preparar el programa con mucha antelación.

De esta forma evitarás problemas como tener que encontrar ponentes a última hora, comunicarle con poca antelación a los participantes, no tener tiempo para hacer publicidad, etc. No olvides enriquecer el programa de vez en cuando con actividades sociales, deportivas y otras actividades interesantes (viajes, campamentos de fin de semana, visitas a otros clubes de salud y vida, maratones, competiciones, ferias Vida y Salud y otras).

SUGERENCIA DE PLANIFICACIÓN SEMESTRAL DETALLADA

Define el ciclo de aprendizaje para el semestre.

Por ejemplo: Si el público objetivo está formado por personas con **sobrepeso u obesidad**, el **asunto tratado** será nutrición y ejercicios. Así, en los primeros seis meses nos centraremos en un **Club de adelgazamiento**.

Contenido general:

- a) medida inicial para el control del peso (otros marcadores si es posible);
- B) **presentaciones** que aclaren los principios de la pérdida y el mantenimiento del peso de forma natural, que sean fuertemente motivadoras y basadas en el compartir;
- w) **cursos prácticos** de cocina baja en calorías, creación de menús, recetas y degustaciones;
- d) actividades físicas (fomento de la marcha y el ejercicio aeróbico localizado – fuerza muscular);
- e) viajes, retiros o campamentos con alimentos saludables bajos en calorías enfatizando el apoyo emocional, la motivación y el ejercicio.



Programa detallado:

Si las reuniones se realizan dos veces por semana, un día de reunión y otro de actividad física, el programa podría, por ejemplo, quedar así:

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
Martes: Medición y presentación de un tema sobre como bajar de peso.	Martes: Curso de cocina y presentación de un tema específico sobre alimentación sana.	Martes: Presentación de un tema motivacional.	Martes: Medición y presentación de un tema sobre como bajar de peso.	Martes: Curso de cocina y presentación de un menú específico.
Domingo: Ejercicios en grupo en una lugar cerrado o al aire libre.	Domingo: Ejercicios en grupo en una lugar cerrado o al aire libre.	Domingo: Ejercicios en grupo en una lugar cerrado o al aire libre.	Domingo: Ejercicios en grupo en un lugar cerrado o al aire libre.	Domingo: Ejercicios en grupo en una lugar cerrado o al aire libre.

Entre la séptima y la décima semana se puede planificar un retiro de fin de semana, que se podrá anunciar en las primeras reuniones. Los viajes de fin de semana profundizan considerablemente las amistades y ayudan a ahondar en el aprendizaje.

Una planificación semestral detallada también sirve como base para determinar las necesidades financieras y, por tanto, tomar las medidas adecuadas.

Además de la planificación anual y semestral, también puedes considerar **planes de orientación a largo plazo**, por ejemplo, por un período de 3 años o más.

¿Vale la pena tanta planificación?

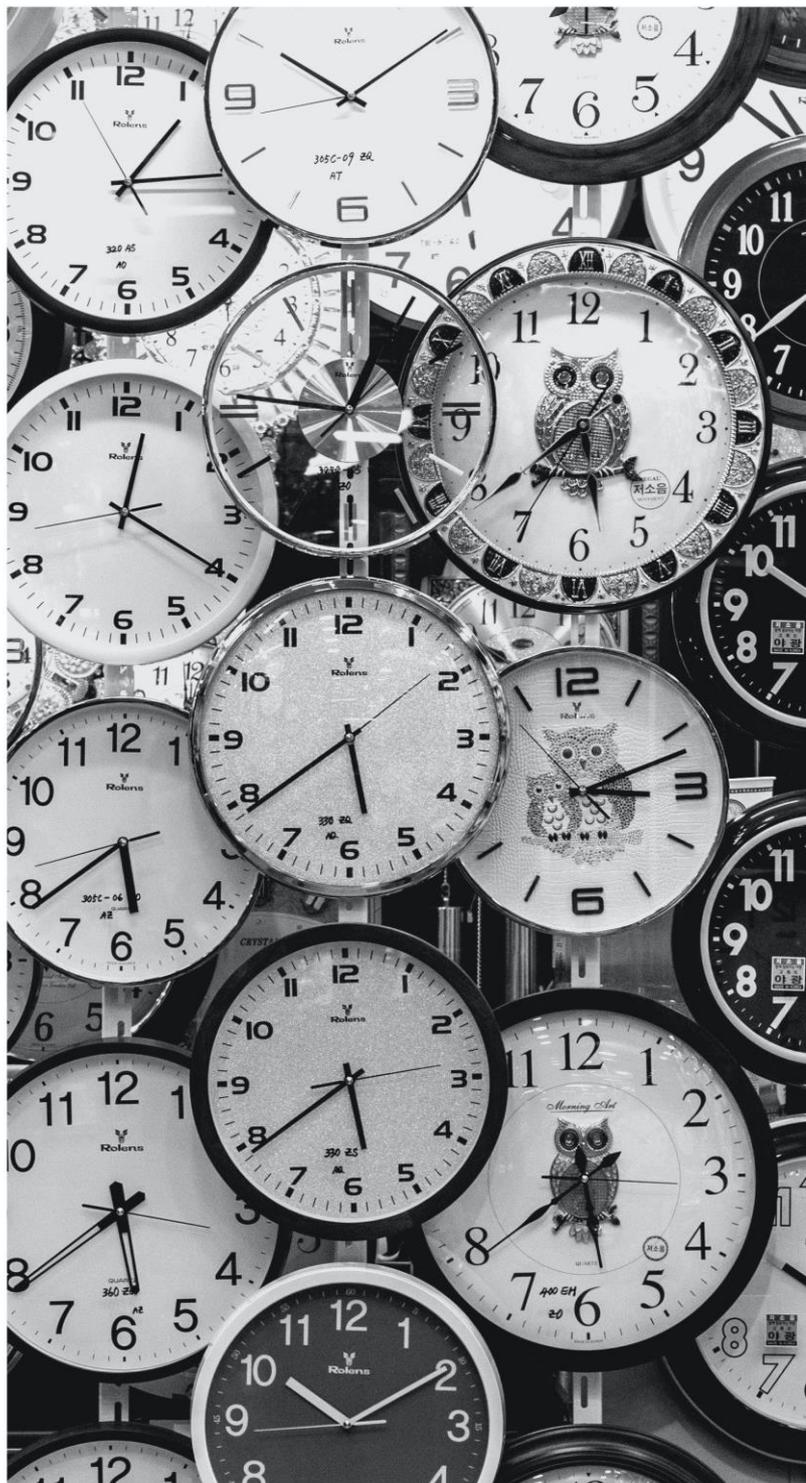
Fíjate lo que Ellen White dice:

“Debe haber más responsabilidad personal, más planificación, más energía mental empleada al trabajar para el Maestro”. Testimonios a Ministros, pág. 498

“La obra de Dios es perfecta en su conjunto, porque es perfecta en todas sus partes, por insignificantes que parezcan... Si queremos ser perfectos, como nuestro Padre Celestial es perfecto, debemos ser fieles en las cosas más pequeñas. Lo que merece hacerse, merece hacerse bien”. Mensajes para los jóvenes, pág. 144 y 145

“Los planes bien definidos deben presentarse con franqueza a todos los que tienen que ver con ellos. Debe haber certeza de que han sido comprendidos. Por lo tanto, todos los responsables de los distintos departamentos deben cooperar en la ejecución de estos planes. Si este método seguro y radical se adopta adecuadamente y se sigue con interés y buena voluntad, se evitarán muchos trabajos sin un objetivo definido y muchas fricciones innecesarias”. El Evangelismo, pág. 94

“Es pecado ser descuidado, carente de ideales e indiferente en cualquier trabajo que emprendamos, pero especialmente en la obra de Dios. Toda empresa relacionada con su causa debe emprenderse con orden, previsión y oración ferviente. El Evangelismo, pág. 94



CALENDARIO 2022

Capacitaciones, congresos, reuniones de la dirección y publicidad.

Reunión del Ciclo de Aprendizaje (sugerencia - martes a la noche) y Ejercicio Físico (sugerencia domingo/sábado a la noche o caminata diaria en grupo/según tu realidad, inclúyelo en el cronograma).

Paseos, viajes, retiros.

Eventos, conferencias.

PG Vida y Salud

Ferriados



ENERO

14 al 30 - Misión Caleb

15 al 29 - Reunión de la dirección (planificación/división de tareas para la puesta en marcha del club)

22 y 23 - Capacitación de la dirección

29 - Divulgación e inscripción para iglesia local (formulario Google forms)

30 - FERIA VIDA Y SALUD (colaboración Misión Caleb/ Divulgación e inscripción para la comunidad).

FEBRERO

04 - Día Mundial de Lucha contra el Cáncer

05 - Divulgación e inscripción para iglesia local (formulario Google forms)

08 - Encuentro - Inauguración del Club (Ponente especial + merienda saludable)

12 - Programa de ayuno y oración de 10 horas (Lanzamiento del grupo de oración por la sanación)

15 - LIBRE

22 - Reunión del Club (Bienvenida e integración.- Evaluación inicial de los parámetros de salud)

27 - Ejercicios físicos



¿Cómo crear un Club Vida y Salud

ABRIL

- 03 - Ejercicios físicos
- 05 - Reunión del Club
- 06 - Día Mundial de la Actividad Física
- 09 - Impacto Esperanza/
Acción social - Visita a un
albergue para menores, colegio,
barrio necesitado o residencia de
ancianos (sugerencias:
donaciones, programa especial,
merienda saludable)
- 09 a 16 - Semana Santa
- 10 - Ejercicios físicos
- 12 - LIBRE
- 17- FERIADO (SEMANA
SANTA)
- 19 - Reunión del Club
- 21- FERIADO (TIRADENTES)
- 26 - LIBRE



MAYO

- 01 - Ejercicios físicos
- 03 - Reunión del Club
- 08 - Día de la Madre
- 10 - LIBRE
- 15 - Ejercicios físicos
- 17 - Reunión del Club Día
Mundial de la Hipertensión
- 21 - Día Mundial del
Aventurero
- 22 - Ejercicios físicos
- 24 - LIBRE
- 29 - Ejercicios Físicos Día
Mundial de la Salud Digestiva
- 31 - Reunión del Club Día
Mundial sin Tabaco

MARZO

- 26/02 al 01/03 - FERIADO
DE CARNAVAL
- 04 - Día Mundial de Lucha
contra la Obesidad
- 06 - Ejercicios físicos
- 08 - Reunión del Club
- 13 - Ejercicios físicos
- 15 - LIBRE
- 19 - Día Mundial del Sueño
- 20 - Ejercicios Físicos Día
Mundial de la Salud Bucodental
- 22 - Reunión del Club Día
Mundial del Agua
- 27 - Ejercicios físicos
- 29 - Libre



JUNIO

- 01 al 04 - Evangelismo MM
- 05 - Ejercicios físicos
- 07 - LIBRE
- 10 y 11 - Fin de semana de la familia
- 12 - Ejercicios físicos
- 14 - Reunión del Club - Día Mundial del Donador de Sangre
- 16 - Feriado (CORPUS CHRISTI)
- 1^a - Ejercicios físicos
- 21 - LIBRE
- 25 - Sábado de la Salud USEB (Club que marca presencia en la iglesia/testimonio y predicación)
- 26 - Ejercicios físicos
- 27 - Día Mundial de la Diabetes
- 28 - Reunión del Club (Evaluación final de los parámetros de salud)



JULIO

- 02 o 03 - Cierre de Ciclo - Conferencia del sábado + cena saludable (caldos/frutas o jornada de esparcimiento el domingo)

*Los participantes podrán traer invitados para visitar el club. Aprovecha la oportunidad de lanzar el próximo ciclo - (Formulario de registro en Google para miembros e invitados de la IASD)

04 al 31 - PAUSA - PLANIFICACIÓN DEL PRÓXIMO CICLO

- 17 - Reunión de la dirección para capacitar a los nuevos miembros del equipo (planificación/división de tareas para el nuevo ciclo)

AGOSTO

- 06 - Divulgación e inscripción para iglesia local (formulario Google forms)
- 06 al 13 - Semana de la Corresponsabilidad Cristiana
- 06 o 07 Lanzamiento del Club + Orador Especial + Merienda saludable. O Domingo Muévete por la Vida o Curso de Cocina Saludable - Lanzamiento para la iglesia y la comunidad (formulario de inscripción)
- 0^a - LIBRE
- 12- PG Vida y Salud
- 14 - Día del Padre
- 16 - Reunión del Club (Bienvenida e integración.- Evaluación inicial de los parámetros de salud)
- 19- PG Vida y Salud
- 20 - Rompiendo el silencio
- 21 - Ejercicios físicos
- 23 - LIBRE
- 26- PG Vida y Salud
- 28 - Ejercicios físicos
- 30 - Reunión del Club



¿Cómo crear un Club Vida y Salud



SEPTIEMBRE

Mes de la prevención del suicidio

02- PG Vida y Salud

04 - Ejercicios físicos

06 - LIBRE

07 - FERIADO (Independencia de Brasil)

09- PG Vida y Salud

11 - Ejercicios físicos

13 - Reunión del Club

16- PG Vida y Salud

17 - Día Mundial de los Conquistadores

18 - Ejercicios físicos

17 al 24 - Semana de Evangelismo de la Esperanza

20 - LIBRE

23- PG Vida y Salud

24 - Bautismo de Primavera

25 Ejercicios físicos

27 - Reunión del Club

29 - Día Mundial de la Oración

30- PG Vida y Salud

OCTUBRE

Mes de la conciencia del cáncer de mama

30/ 09 a/ 10-: Reunión de parejas de la iglesia local.

04 - LIBRE

07- PG Vida y Salud

09 - Ejercicios físicos

11 - Reunión del Club

12 - Feriado

14- PG Vida y Salud

16 - Ejercicios Físicos Día Mundial de la Buena Alimentación

18 - LIBRE

21- PG Vida y Salud

22 - Día del Pastor

23 - Ejercicios físicos

25 - Reunión del Club

28- PG Vida y Salud

22 29- Acción social - Visita a un albergue para menores, colegio, barrio necesitado o residencia de ancianos (sugerencias: donaciones, programa especial, merienda saludable)

29 - Día Mundial del ACV

30 - Ejercicios físicos



NOVIEMBRE

01 - LIBRE

02 - FERIADO (FINADOS)

04- PG Vida y Salud

06 - Ejercicios físicos

08 - Reunión del Club

11- PG Vida y Salud

14 - Día Mundial de la Diabetes

15 - LIBRE - FERIADO (PROCLAMACIÓN DE LA REPÚBLICA) Sugerencia: INMERSIÓN EN SALUD (Retiro de fin de semana)

18- PG Vida y Salud

20 - Ejercicios físicos

22 - Reunión del Club

25- PG Vida y Salud

27 - Ejercicios físicos

29 - LIBRE



DICIEMBRE

02- PG Vida y Salud

04 - Ejercicios físicos

06 - Reunión del Club
(Evaluación final de los
parámetros de salud)

09- PG Vida y Salud (Clausura
del PG)

10 o 11 - Cierre de Ciclo -
Conferencia del sábado + cena
saludable o jornada de
esparcimiento el domingo +
almuerzo saludable)



¡¡VACACIONES!!

RESUMEN

10 días de reunión en el club en el primer ciclo y 9 días en el segundo ciclo (Se pondrá a disposición material con contenidos de salud - ciclos de aprendizaje - para ser utilizado en las reuniones).

16 reuniones semanales del PG Vida y Salud en el segundo semestre - se sugiere los viernes por la noche (el PG debe ser dirigido por alguien que sea parte del equipo del club y que tenga afinidad con los participantes. Lanzar en el segundo semestre si alguien está interesado en aprender más .



**Llegan las
vacaciones...**

**Pero el club
sigue...**

**Y nuestra
misión
también...**

“Cristo se vistió de forma humana para poder acercarse a la humanidad. Se necesitaba un Salvador divino y humano para traer la salvación al mundo. Y a hombres y mujeres se les confió la sagrada tarea de dar a conocer “las incomprensibles riquezas de Cristo”.

Servicio cristiano pág. 7EGW



DELEGAR

Una vez terminada la planificación, llega el momento de que el director del Club **delegue responsabilidades** más específicas a los miembros del equipo.

El equipo necesita entender claramente la posición y los roles de cada uno y, en consecuencia, deben **dividir el trabajo** y tratar de lograrlo **dentro del plazo previsto**. El director o coordinador del proyecto **supervisa** cómo se está realizando el trabajo.

Trabajo requerido en esta etapa:

- Preparar materiales con antelación para cada programa en particular. De esta manera, todo el material necesario estará disponible, a tiempo, para poder aplicarlo de forma eficiente.

- Trabajar en desarrollo gráfico de divulgación.
- Asegurar la disponibilidad de banners publicitarios e invitaciones y decidir el método de distribución (presencial o virtual).
- Contactar con otros medios de difusión: radio, TV, medios del ayuntamiento o secretaría, redes sociales, etc.
- Contactar y fortalecer alianzas.

- Asegúrese de que todos los preparativos estén en orden: espacio físico, permisos.

- **Llevar a cabo una reunión** piloto si fuera necesario.

- Publicar, en los medios locales, informaciones destacando que el Club Vida y Salud tiene algo interesante para la gente. Se puede realizar antes y después del evento, resumiendo lo sucedido, describiendo el ambiente, propósito de las actividades y la experiencia. Aprovecha y comparte las próximas actividades.

El Club Vida y Salud puede trabajar regularmente con los medios de comunicación locales y las redes sociales para informar a las personas sobre los próximos eventos u ofrecer noticias de lo que ya sucedió. La radio, la tv, etc., siempre muestran interés por temas relacionados con la salud. Esto podrá incrementar la publicidad del Club sin coste alguno.

En cuanto a la distribución de invitaciones impresas o virtuales, es recomendable iniciar con 10/15 días de antelación, hasta el día anterior al evento. Intenta siempre volver a publicar en las redes sociales cuando se acerque el día para recordárselo a la gente. Busca inspiración en tu comunidad sobre la mejor forma de dar a conocer las actividades del Club, seguro encontrarás formas creativas y diferentes.

EVALUAR

Evaluar no es una actividad restringida únicamente a la realización de la tarea que estás realizando. Evaluar es una palabra que está muy relacionada con “valorar” y “atribuir valor”; aunque muchas personas imaginan que evaluar es dar calificaciones, puntos o conceptos.

Piensa en la evaluación como una comparación entre el objetivo previsto y el resultado realmente alcanzado. Pensándolo así, evaluar requiere que nos hagamos algunas preguntas:

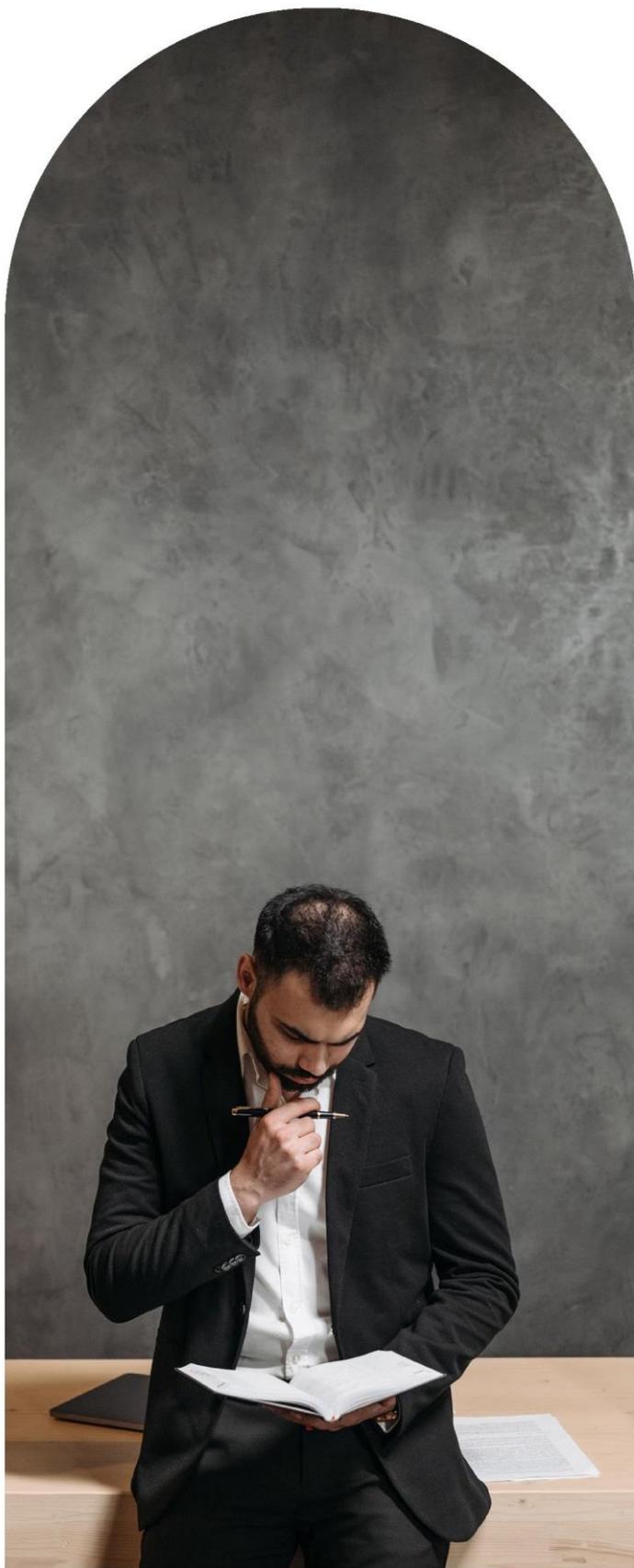
- **¿Cuánto nos quedamos cortos o fuimos más allá de lo que esperábamos?**
- **¿Qué podemos hacer para lograr el objetivo? (si no lo hemos conseguido del todo).**
- **¿Qué factores determinaron la diferencia entre lo ideal y lo logrado?**
- **¿Cómo “arreglar” la situación para que podamos continuar hacia el objetivo?**
- **¿Qué “barreras” podemos crear para evitar fracasos? (comunicación más efectiva entre el equipo, por ejemplo).**

Estas preguntas nos llevan a reflexionar y comprender el verdadero objetivo de una evaluación eficaz. Sin reflexión y comprensión, la evaluación no cumple su propósito.

En este sentido, evaluando y corrigiendo cada paso, el Club construye el camino para alcanzar los resultados esperados.

Otra cosa es permitir que todos los miembros del equipo evalúen. Presta atención a sugerencias y críticas, no para excusar o culpar fallos, sino con la intención de tomar nota, corregir y aprender de ellos.

En esta etapa, no te centres en los errores o en las cosas que salieron mal, especialmente buscando “culpables”. Intenta centrarte en el aprendizaje y en el lado positivo de haber tenido la posibilidad de encontrar diferentes formas de realizar las actividades.



Además, **intenta crear salvaguardas para evitar futuros errores** y, así, el equipo podrá hacer un mejor trabajo.

Otra palabra relacionada con evaluar es controlar. Se trata de registrar datos de los distintos momentos y circunstancias involucradas en el trabajo. Cada dato registrado proporciona indicadores de cómo se obtuvieron los resultados, quién fue el responsable de esos resultados, qué eliminar y qué repetir en proyectos futuros.

Por lo tanto, para **EVALUAR** es sumamente importante archivar la **INFORMACIÓN**.

Además de los datos sobre la ejecución del proyecto, incluye también registros de los participantes como nombre, dirección, contacto, necesidades, objetivos personales, perfil de salud, resultados de los exámenes, evaluaciones de salud, etc. Todo ello deberá constar en un expediente o registro.

Esta información será útil para evaluar el trabajo del Club, mostrar a los participantes sus resultados, justificar la importancia que ha tenido para la iglesia y la comunidad.

Nunca evalúes sin tener datos registrados, ya que será mucho más un ejercicio de conjeturas que una actividad seria, técnica y científica.

Por tanto, a medida que organices el trabajo, establece desde el principio -ya en la fase de planificación- el hábito de registrar las decisiones tomadas y los resultados de estas decisiones. También registra los responsables de las tareas, las medidas necesarias, el tiempo requerido para realizar cada tarea, los puntos a incluir en la agenda del Comité Administrativo de la Iglesia local, los acuerdos que deben realizarse con otros departamentos, los detalles de los participantes del Club y otros.

BUSCA APOYO

Dónde encontrar asociaciones:

ADRA

Trabajar con la ADRA es una excelente oportunidad. Algunos Clubes Vida y Salud existentes tuvieron la experiencia de transformarse en proyectos de la ADRA. Así pudieron obtener asistencia especial, como atención médica gratuita para las personas de los barrios necesitados.

Ayuntamiento, organizaciones, escuelas, empresarios, seguros de salud, etc.

Un Club Vida y Salud puede incluso iniciar actividades sin previo aviso de las instituciones antes mencionadas. Sin embargo, es diplomático y mutuamente beneficioso disfrutar de las ventajas de buscar apoyo mutuo.

Por lo tanto, trata de visitar el **ayuntamiento, la secretaría de salud**, una unidad básica de salud (en la región). Durante estas visitas, programa una reunión con los representantes competentes, para presentar tus actividades, objetivos, cronograma y principalmente, la relevancia del Club Vida y Salud para la comunidad local.



De ser necesario, solicita un lugar para realizar reuniones periódicas o eventos del Club. Justifica tu solicitud basándote en que las actividades no tienen fines de lucro y serán beneficiosas para la población.

Solicita también ayuda para dar a conocer las actividades del Club (centro de información de la ciudad, megafonía, carteles en lugares accesibles al público objetivo, etc.). Aprovecha el momento e invita a representantes de la ciudad a participar en las actividades del Club. Esto puede intensificar la credibilidad de las actividades del Club en la comunidad.

Recuerda que las ciudades necesitan ayuda porque las finanzas suelen ser escasas y faltan trabajadores calificados y voluntarios. Por lo tanto, el Club Vida y Salud tiene grandes posibilidades de llegar a un acuerdo de cooperación mutua.

Ellen White dice:

“Sólo a través de una preocupación desinteresada por aquellos que necesitan ayuda podemos dar una demostración práctica de las verdades del evangelio”. MS pág. 251

Es cierto que, después de un tiempo de actividades, proyectos completados y establecido el nombre del Club, podrás registrarlo para pedir más apoyo en futuros proyectos. Si el proyecto está bien diseñado, probablemente será posible contar con algún apoyo financiero de organismos o patrocinadores locales.

Otra asociación potencial serían **universidades o colegios que cuentan con carreras en el área de la Salud**, ya que las actividades del Club pueden convertirse en proyectos de extensión que involucren a estudiantes y docentes.

Igualmente, **escuelas primarias y secundarias**. Pueden convertirse en una buena base para las reuniones del Club o para que el Club promueva actividades para los alumnos. Tomar contacto con representantes de la institución educativa, y ofrecer algunos programas de prevención y promoción de la salud para los alumnos. Al fortalecer este tipo de colaboración, también se puede solicitar permiso para utilizar la institución como base para que los padres también vengan y conozcan las actividades del Club.

Si en tu región existen **tiendas de comida saludable** presenta las actividades del Club a los propietarios y busca cooperación. Podría ser simplemente para distribuir invitaciones a los clientes o para apoyar cursos de cocina saludable. Menciona que enseñarán a los consumidores cómo utilizar y preparar alimentos saludables, permitiendo a la tienda incrementar las ventas. Otro tipo de cooperación sería la donación en forma de productos para ser utilizados en demostraciones culinarias. Diles que habrá una mención del patrocinador.

Cualquier otro tipo de **negocio** puede actuar de manera similar a un patrocinador; sin embargo, la visión del mismo **no puede contradecir la visión del Club** (por ejemplo: no puede ser una empresa que produzca bebidas alcohólicas, una fábrica de productos a base de carne y otros).

Otra gran posibilidad es cooperar con **seguros de salud** con estrategias diseñadas para la prevención de la salud. Incluso la Agencia Nacional de Salud Suplementaria

incentiva a los operadores de seguros de salud a desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de riesgos de enfermedades. Su objetivo es alejarse del modelo centrado en la enfermedad y sus demandas. Por lo tanto, pueden ser grandes aliados en esta causa común.

Asimismo, solicita apoyo a la **Secretaría de Salud** de tu ciudad. Una colaboración muy útil sería la realización de estudios en las reuniones del Club o en una Feria de Vida y Salud promovida por el Club, además de otras aportaciones. A cambio, ofrecer presentaciones profesionales para orientar a las personas sobre prevención y promoción de la salud. Esto fortalecerá la relación mutua y te ayudará a estar abierto a seguir cooperando.

Otras asociaciones

Si existen asociaciones similares en la ciudad que atienden a personas con problemas sociales y de salud, mantén una relación amistosa e intenta ayudar de manera práctica. Estas personas podrán participar también del Club.

También es necesario recordar y considerar que ciertas organizaciones o individuos simplemente no estarán interesados en nuestras actividades. No te rindas ni dejes de presentar nuevos proyectos.

Es bueno establecer que algunos de estos contactos deben realizarse al inicio del Club Vida y Salud para que las alianzas puedan definirse inmediatamente. Se puede notificar a otros contactos cuando un programa en particular esté listo y simplemente solicitar patrocinio, cooperación o divulgación.



club vida y Salud

Capítulo 4 *Administración del Club Vida y Salud*

1. Cargos y roles

DIRECTOR(A)

Es responsable de la coordinación general del Club en general y del equipo. Para ser director del Club es necesario ser **miembro de la IASD, haber sido recomendado** por el liderazgo de la iglesia local y tener el certificado de **Facilitador Vida y Salud**. En Clubes más pequeños, con falta de personas para formar parte de la dirección, el director puede acumular funciones administrativas, tales como: secretaría, tesorería y coordinación de proyectos.

Deberes intransferibles

- Representar al Club ante la iglesia local y la Asociación/Misión de la cual la iglesia local forma parte;
- Representar a Organizaciones Superiores ante los socios del Club;
- Liderar las decisiones tomadas en la reunión Administrativa del Club;
- Rendir cuentas de los recursos puestos en sus manos: recursos humanos, tecnológicos, financieros, instalaciones, equipos, activos, etc.;
- Coordinar las reuniones de la dirección del Club;
- Decidir sobre situaciones no previstas y reguladas por la dirección del Club. Consulta a la comisión de la iglesia si fuera necesario.

Roles delegables

- Garantizar el honor y la dignidad con que se vea al grupo, tanto interna como externamente (Relaciones Públicas);

Capacitar a cada empleado para que tenga éxito en el rol que se le asigna;

- Cuidar los proyectos del Club, organizando eventos y actividades que formen parte del programa general del Club.



HABILIDADES IMPORTANTES PARA UN DIRECTOR

- **Conocer la historia del club local.**

Esto es fundamental. Conociendo cómo empezó el Club Vida y Salud en su iglesia, quiénes fueron sus fundadores, cuáles fueron sus logros, quiénes ya han participado en los proyectos, etc., el nuevo director descubre la identidad y personalidad especial del Club que está a punto de fundar conducir.

- **Hacer que la dirección se mantenga unida**

El director, siendo sabio, conducirá a la dirección hacia el trabajo que necesita ser realizado. Al fin y al cabo, su objetivo es conseguir el apoyo de sus colaboradores directos y no ser superior o hacer el trabajo solo.

- **Saber planificar**

Luego de formarse e integrarse a la dirección del Club, el director debe centrarse en una tarea prioritaria, para el adecuado desempeño de su función: la planificación.

Hasta ahora ya hemos hablado mucho sobre planificación, porque es un tema extremadamente importante. El director debe estudiar sobre planificación, luego formular con su equipo un plan de trabajo adaptado a la realidad local y seguir el plan.

La planificación es esencial. El Club sólo llegará a algún lugar si sabe hacia dónde se dirige y la planificación es la guía durante todo el recorrido.

DIRECTOR ASOCIADO (A)

Asiste en todos los trabajos que realiza el director y reemplaza al director cuando es necesario. **Debe ser un facilitador certificado**, puede coordinar ciclos de aprendizaje semestrales y proyectos específicos en ausencia de un coordinador.

Al elegir un director asociado, es importante buscar a alguien que tenga tanto potencial y capacidad de liderazgo como el director. Esto se debe a que el rol requiere tal habilidad y, en el proceso natural del mentoría, se espera que el miembro esté preparado para ser un futuro director del Club. Depende del director del Club tener esta visión de mentor y del director asociado tener esta visión de discípulo o aprendiz.

Además de liderazgo, esta persona debe ser leal y saber trabajar bien en colaboración con el director, organizada e implicada con el entorno interno del Club. Además, tiene que tener un perfil didáctico, con habilidades docentes, coordinando los ciclos de aprendizaje y proyectos del Club.

Asociado - Funciones intransferibles

- Reemplazar al director en sus funciones, cuando sea necesario, informándole posteriormente de las decisiones adoptadas y actuaciones realizadas durante el período de sustitución;
- Asistir al director en la ejecución del Plan de Trabajo del Club;
- Capacitar y apoyar a los facilitadores cooperadores para su trabajo; brindándoles asesoramiento, motivación y orientación;

- Asegurar la ejecución de los ciclos de aprendizaje con calidad y excelencia.

Asociado - Funciones delegables

- Desarrollar y aplicar ciclos de aprendizaje en las reuniones regulares del Club;
- Gestionar la participación de ponentes externos permanentes u ocasionales en la impartición de los ciclos de aprendizaje.

COORDINADOR

Coordina exclusivamente los ciclos de aprendizaje del club y los proyectos específicos. **Debe ser un facilitador certificado.** El Club puede tener más de un coordinador, que puede ser un coordinador general y otros para los proyectos. Esto dependerá del tamaño del Club y del número de proyectos que ofrezca.

SECRETARIO

Se encarga de todos los aspectos administrativos y organizativos, siendo el canal de enlace y comunicación con todas las entidades vinculadas al Club (iglesia, liderazgo, participantes del Club). Registra y monitorea los resultados de los participantes.

Todos los registros deben ser realizados por el secretario o por asistentes vinculados a la secretaría, formando un equipo. Esto dependerá de la demanda de inscripciones y del número de participantes del Club.

Deberes intransferibles:

- Cuidar de toda la organización interna del Club;
- Mantener contacto formal entre las Organizaciones Superiores y el Club local;
- Coordinar la implementación de las decisiones tomadas por la dirección del Club.

Funciones delegables

- Registrar ocurrencias, datos de miembros, decisiones, planificación, etc. Hacer disponible esta información a través de informes o similares;
- Coordinar la implementación del programa semanal del club, confirmando la presencia de invitados o socios a quienes se les han asignado tareas, proporcionando los materiales y equipos necesarios, controlando el tiempo, recogiendo los registros producidos, proporcionando las condiciones físicas o de ambiente adecuadas para las reuniones, etc.;
- Difundir noticias en un muro de anuncios, boletín u otro medio. Mantener contacto y flujo de información con el departamento de Comunicación de la iglesia local;
- Gestionar compras de materiales y otros artículos básicos;

En el seguimiento y monitoreo de los participantes registrados:





- Controlar la entrada y salida de los participantes;
- Identificar la frecuencia de participación de los inscritos en las actividades del programa;
- Monitorear y registrar los resultados obtenidos por los participantes a lo largo del programa;
- Establecer contacto con participantes que faltan al programa.

Para registrar asistencia, información administrativa y seguimiento de los participantes:

- Puede utilizarse como sistema de información: software operativo; hojas de cálculo electrónicas para tabular datos del programas en soporte digital, en archivos como Microsoft Excel, Open Office u hojas de cálculo compatibles.

Si NO existe una persona directamente responsable de las finanzas del Club:

- Llevar los registros contables del Club, proporcionando a la dirección y al comité administrativo de la iglesia local la información necesaria para justificar los gastos programados, dentro del plan de trabajo;

- Reivindicar las contribuciones financieras prometidas y proporcionar la documentación pertinente.

El secretario:

- Evita el desperdicio de recursos;
- Agrega previsión y previsibilidad a la organización;
- Corrige (o evita errores);
- Registra la historia de la organización y preserva su memoria;
- Legitima o legaliza las acciones del Club, documentando las decisiones tomadas por la dirección;
- Organiza;
- Facilita el enlace con otras instituciones o departamentos de la Iglesia;
- Representa al club en ausencia de altos cargos;
- Integra el trabajo de varios aspectos del club en un todo coherente;

- Exige la ejecución del trabajo desde todos los frentes del Club;

- Supervisa el cronograma de implementación de las actividades planificadas para el semestre y el año;

- Supervisa la ejecución del calendario de actividades planificadas;

- Programa fechas; celebra reuniones programadas; manda invitaciones externas; registra visitas y asistencia; elabora actas y registros de las decisiones tomadas; administra la correspondencia; elabora diplomas, certificados y otros documentos, etc.;

Hace el seguimiento de:

La implementación de cada decisión tomada;

El cumplimiento de cada promesa realizada;

Cada tarea entregada;

El pago de cada deuda asumida;

La cobranza por cada derecho adquirido.

TESORERO

Busca fuentes de ingresos para el club, prepara el presupuesto anual junto con la dirección, lleva los registros contables, ofreciendo a la dirección y al comité administrativo de la iglesia local la información necesaria, a través de registros, para justificar los gastos programados, dentro del plan de trabajo.

Es importante que esta contabilidad se lleve durante todo el año de las actividades del Club, de todas las inversiones y gastos según el presupuesto previamente aprobado por el comité. Todas las operaciones financieras y la recepción de donaciones estarán sujetas a una estricta supervisión financiera, por lo que deberán documentarse cuidadosamente.

DIRECCIÓN DEL CLUB

La dirección es el núcleo del que parten los lineamientos generales del Club Vida y Salud local.

A partir de la experiencia y capacitación recibida, la dirección se reúne periódicamente, elaborando propuestas y planes, para someterlos a la evaluación de sus colaboradores y de la comisión administrativa de la iglesia.



Es la dirección del Club, y no necesariamente el director, la responsable del éxito o fracaso del trabajo del Club. Por eso, es importante que trabajen en armonía, en equipo, en lugar de seguir las ideas y planes de una sola persona. Al fin y al cabo, tres, cuatro, cinco cabezas piensan mejor que una y además, “en la multitud de consejeros está la sabiduría” decía el sabio rey Salomón.

DIRECCIÓN -

DEBERES INTRANSFERIBLES

- Ofrecer un programa equilibrado que logre exitosamente los objetivos del Club Vida y Salud, la iglesia local y los participantes;
- Formular su propia planificación o agregar aportes al plan de trabajo heredado de direcciones anteriores;
- Integrar en la planificación de las reuniones periódicas del Club, proyectos específicos y ocasiones especiales;
- Elegir y formar colaboradores para el Club;
- Asignar a cada cooperador, ya sea facilitador o voluntario, trabajo en un lugar y actividad adecuados a su perfil personal;
- Crear las funciones necesarias para llevar a cabo el trabajo previsto en el Club;
- Presentar la lista con los nombres de las personas que integran el equipo del Club Vida y Salud a la comisión administrativa de la iglesia local, con el objetivo de recibir aprobación, recordando que los voluntarios del Club no necesariamente deben ser adventistas;
- Interactuar con otros departamentos para contribuir al plan general de la iglesia local;
- Cuidar las instalaciones en las que se desarrolla el trabajo del Club, así como los materiales y equipos bajo su responsabilidad;



- Registrar, ante la comisión administrativa de la iglesia, los cambios (de más o de menos) que se hayan producido en los bienes del Club, entregados a su custodia junto con los cargos que ocupan.

Es la dirección quien dirige, toma decisiones y es responsable del desempeño del Club. Esto es una garantía para todos, ya que ninguna decisión importante recaerá sobre los hombros de una sola persona. Si el grupo comete un error estratégico, tomando una decisión equivocada, esta decisión tendrá que ser apoyada no sólo por una persona, sino por todo el equipo.

VOLUNTARIO

No es miembro de la dirección, pero voluntariamente asiste al Club en diversas actividades y proyectos. **Para desempeñar esta función, no es necesario ser miembro adventista.**, pero se debe guiar por la visión y el propósito del Club. El voluntario puede cooperar de forma esporádica o constante. No necesita ser un facilitador certificado, pero podría serlo si desea dar ese paso.



EL PASTOR Y EL CLUB VIDA Y SALUD

El pastor de la iglesia local es un gran aliado de la misión del Club Vida y Salud. Con el apoyo del ministro se pueden alcanzar más fácilmente los objetivos de la obra médico-misionera.

Ellen White dice:

“Quiero hablar de la relación entre la obra médico misionera y el ministerio evangélico. [...] No debe haber división entre el ministerio y la obra médica. El médico debe trabajar a la par del ministro, y con igual fervor y plenitud, por la salvación del alma y por la restauración del cuerpo”. MS 237

“Leed atentamente las Escrituras y descubriréis que Cristo dedicó la mayor parte de su ministerio a restaurar la salud de los sufridores y afligidos. [...] Y en nuestro trabajo como colaboradores de Cristo, tendremos éxito si trabajamos en las áreas de práctica. Pastores, no limitéis vuestro trabajo a la instrucción bíblica. Realizad obras prácticas. Buscad devolver la salud a los enfermos. Este es el verdadero ministerio. Recordad que la restauración del cuerpo prepara el camino para la restauración del alma”. MS 240

De esta manera, “el Señor ordenó que los médicos y enfermeras cristianos trabajen en asociación con los que predicán la Palabra. La labor médico-misionera debe estar vinculada al ministerio evangélico”. — The Review and Herald, 10 de septiembre de 1908.

Por lo tanto, “muchas veces el pastor será llamado a actuar como si fuera un médico. Debe tener una preparación que le permita administrar los remedios más sencillos para el alivio de los enfermos. Los pastores y trabajadores bíblicos deben prepararse para esta línea de trabajo; porque al hacerlo, están siguiendo el ejemplo de Cristo. Deben estar tan bien preparados mediante la educación y la práctica para combatir las enfermedades corporales como para sanar el alma enferma de pecado señalando hacia el Gran Médico”. MS 253

“El ministro del evangelio será doblemente

exitoso en vuestro trabajo si sabéis cómo tratar enfermedades”. MS 245

“El evangelio de Cristo debe estar unido a la obra médico-misionera, y ésta al ministerio evangélico. El mundo necesita los esfuerzos de médicos misioneros que estén unidos con el mensaje del evangelio. Los ministros del evangelio no pueden gastar su tiempo y sus fuerzas en hacer la obra que es necesario hacer en este sentido, pero mediante la influencia de la pluma y la voz pueden fortalecer esta obra. Deben considerarla como la mano amiga del evangelio, refiriéndose a él con gran aprecio como el medio para preparar los corazones para sembrar la semilla de la verdad y para conducir muchas almas hacia Cristo”. MS 253



Por lo tanto, es propósito de Dios que se unan esfuerzos entre el Club Vida y Salud y la pastoral de la iglesia local para el pleno desarrollo de esta obra. La dirección del Club debe trabajar constantemente en esta estrecha colaboración.

CLIMA INTERNO DEL CLUB



Alegría

Ciertamente, éste no es el principal objetivo del Club. Sin duda, como dirección de un Club Vida y Salud, debemos demostrar seriedad en las acciones realizadas, cumplimiento de plazos, uso consciente del tiempo, y muchas otras cuestiones, pero un “ambiente demasiado serio” no tiene por qué ser el espíritu de la dirección del Club. Las personas que tratan con personas física y emocionalmente enfermas deben permanecer alegres y de buen humor. Tratando a la gente, con buen o mal humor, “contagiaremos”. Y podremos elegir qué tipo de ambiente ofreceremos a las personas que participen en el Club.

Recepción

Una de las principales “tarjetas de presentación” del Club es la forma de recibir a las personas en las reuniones. No sólo debemos darles la bienvenida, sino realmente acogerlos. Existe una diferencia básica entre los dos enfoques.

Acoger es respetar y valorar a la persona que tenemos delante, hacerle sentir que es respetada, escuchada y valorada. Incluso nuestra postura física nos permite comunicar que nos preocupamos por sus pensamientos y acciones.

Por tanto, acoger está relacionado con hospitalidad, ofrecer cobijo, refugio, abrigo. Por eso, recibe a las personas con una sonrisa, empatía y simpatía. Tu Club puede ofrecer un pequeño “regalo” a la llegada, como un té, galletas saludables u otros alimentos, y la actitud de todo el equipo tiene que demostrar que comprenden el segundo paso del Método de Cristo, que es mostrar amistad al acoger a todos.

Aprender siempre

Cuando el participante del Club regresa a casa y se pregunta: “¿Qué aprendí hoy?” Y no hay nada que responder, este tiempo pasado en el Club fue inútil. Esto no significa que el Club deba funcionar como si fuera una escuela o un curso profesional, pero siempre hay que estar atento a las oportunidades para enseñar cosas nuevas a los participantes. Incluso en situaciones fuera de las reuniones, como en un paseo, por ejemplo, aprovecha para enseñar.

La novedad es el sabor de la vida. No permitas que tu Club muera porque sea de mal gusto y poco interesante. Utiliza la creatividad para encontrar formas interesantes de enseñar.



Hacer amigos

Los amigos son las personas más importantes que podemos tener en los buenos y malos momentos de la vida. Las amistades se forman de una manera maravillosa y siempre aparecen en nuestro camino. Algunas surgen y se extienden a lo largo de toda nuestra existencia y son como un bálsamo para los momentos difíciles de la vida. El Club es una gran oportunidad para hacer nuevos amigos entre los miembros de la junta directiva y los participantes.



Recuerda a Dios

En medio de tantas actividades y tantas preocupaciones que impregnan la ejecución de un programa, se corre el riesgo de cometer el error de olvidarse de Dios. Mantén los ojos abiertos para ver Sus acciones en los acontecimientos cotidianos más comunes.

Recuerda que Jesús observó el trabajo y las ocupaciones de su tiempo para extraer lecciones significativas para aquellos con quienes entró en contacto. Con los constructores hablaba de edificios. Con los pescadores de redes llenas de peces. Con los buenos y malos, que había que separar unos de otros. Con los agricultores hablaba sobre semillas, tipos de suelo, cosechas, árboles sin frutos y malezas. Por otro lado, con las amas de casa hablaba de objetos perdidos y encontrados después de una buena limpieza, de odres de vino, de parches para la ropa, de niños ingratos o condimentos, polillas y óxido. Nada se escapaba a la atenta mirada de Jesús.

Fue personal, lleno de experiencia real para ejemplificar el amor de Dios a las personas. Todos los que lo oían lo entendían y quedaban asombrados. Sigue el ejemplo de Jesús, **acuérdate de Dios en todo momento y en cada detalle.**

Crea oportunidades para que todos se destaquen

Valora a las personas que conviven en el Club Vida y Salud. Una sonrisa, una ayuda, un gesto amable, una cocina o una habitación limpia y organizada, prácticamente todo lo que sucede en el Club se puede ver desde una perspectiva positiva. Concéntrate en las cosas positivas de cada situación y haz que las personas se den cuenta de que te preocupas por ellas. No escatimes en elogios sinceros. No dudes en dar amables consejos.

Sin embargo, evita siempre resaltar los logros “maravillosos” de alguien en particular; encuentra una manera de distribuir elogios y agradecimiento a todos. Presta especial atención a aquellos que normalmente no se destacan: estos son los que necesitan más estímulo. El mundo es injusto al destacar a algunos y menospreciar a la mayoría. Ve en contra de esta tendencia.

Otra cosa, trata de asignar tareas de acuerdo a la capacidad de cada persona, para poder tener éxito. Concéntrate en las fortalezas de las personas y ayúdalas a crecer en sus debilidades si así lo desean. Porque incluso con trabajo y esfuerzo, es posible que las debilidades nunca superen las habilidades naturales que ya tienen.

Nunca olvides lo que es prioridad en el Club: el factor humano. Las personas siempre son lo más importantes.



club vida y
Salud

Capitulo 5

Haz que suceda

MANOS EN LA MASA

Practica esta fórmula para que tu Club Vida y Salud sea un éxito:



Conocimiento

Es importante buscar aprendizaje y orientación, que ya hemos explicado en detalle aquí en este manual.

Mentor

Jesús es nuestro gran Mentor y Guía. Con Él, los propósitos de su Club seguramente se harán realidad.

Ellen White dice:

“Cristo coopera con quienes se dedican a la obra médico-misionera”

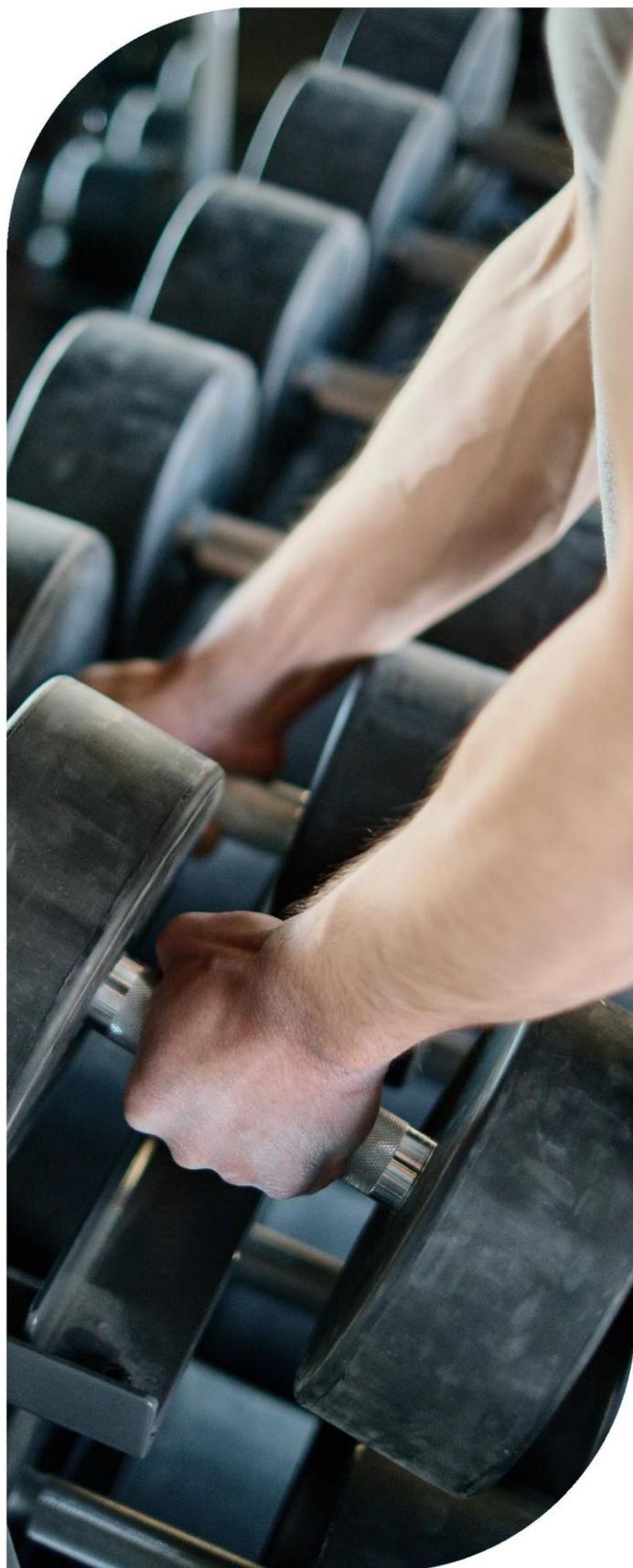
CSS pág.215

Manos en la masa

Ahora es el momento de poner las manos en la masa. Y es haciendo que las cosas suceden, haciendo se aprende y haciendo surgen nuevas ideas. Es una experiencia vivida que muestra lo que funciona para cada realidad.

Esta etapa es la que da algo de miedo. ¡Pero no te rindas! Sigue el plan preparado junto con tu equipo.

En este capítulo te mostraremos en detalle cómo pueden funcionar algunos proyectos que llevará a cabo tu Club Vida y Salud.





INICIO DE ACTIVIDADES

Términos de consentimiento

Al iniciar las actividades del Club, al momento de la inscripción, es imprescindible entregar a cada integrante del equipo y del club los términos de adhesión al voluntariado y concesión de derechos de imagen (MODELO ADJUNTO).

DOCUMENTOS QUE DEBEN COMPLETARSE

Término de adhesión al trabajo voluntario— todos los voluntarios deben completarlo.

Término de concesión de derechos de imagen — para todos los participantes.

Reunión piloto para capacitación y aprendizaje

La primera reunión puede ser una reunión **piloto**, con solo el propio equipo como audiencia, así como los miembros de la familia y la comunidad de la iglesia. Si hubiera interés, esta reunión se puede repetir. **La reunión piloto es para reducir el estrés y la inseguridad de un facilitador sin experiencia**

que hablará por primera vez sobre salud. También puede ayudar a detectar imperfecciones y corregir errores. El facilitador también se familiarizará con las preguntas más frecuentes y se preparará para responderlas de la mejor manera.

Sin embargo, no intentes ser perfecto. Sé natural y estate presente como lo haría una persona común y corriente, no como alguien superior a su audiencia. Estás ahí para aportar nueva información que anteriormente buscaste en fuentes seguras y de acuerdo con la formación recibida. La gente seguramente la pondrá en práctica y eso resultará en cambios positivos en sus vidas.

Intenta compartir la información según tu experiencia, pero, si aún no estás siguiendo estos consejos para tu propia vida, es importante que decidas cambiar junto con los participantes. Cuando admitimos nuestras propias luchas, no parecemos autoritarios, sino más bien motivadores. No necesitamos saberlo todo ni poder responder todas las preguntas. Honestamente podemos decir: "Nunca oí hablar al respecto" o "No tengo experiencia en ese asunto". Por otra parte, podemos prometer que llevaremos la pregunta al Cuerpo **Vida y Salud** y hacer lo mejor para encontrar la respuesta.

Es cierto que los participantes permanecerán motivados en un ambiente positivo y estarán presentes en la próxima reunión. Este tipo de enfoque es deseable en el entorno profesional y más aún entre gente neófito.

No temas decirle a la gente desde el principio que no eres un profesional de la salud. Sin embargo, aunque seas un neófito, debido a tu propio interés, realizaste capacitaciones, estudiaste y obtuviste tu certificación como **facilitador de Vida y Salud**.

Recuerda que no se influencia a la gente sólo por la información que recibe. Su regreso también depende de la forma como se sintieron al interactuar con nosotros en las reuniones. La primera fuente de motivación es nuestra propia vida, nuestro ejemplo, nuestra actitud, tolerancia y capacidad para hacer amigos y el interés por personas ajenas al entorno de la reunión. Intenta pasar



una postura que diga: "estamos aquí para ti; si lo necesitas podemos ayudarte; Estamos juntos en esto de cambiar hábitos".

Hay muchas personas que nunca se dejarán convencer por argumentos, hechos claros o investigaciones científicas. Para estas personas, el enfoque personal, como se describe anteriormente, es la mejor fuente de motivación.

Durante la discusión, evita presentar opiniones personales sobre temas controvertidos o poco claros para que no parezca un punto de vista oficial. Esto se puede discutir más adelante, en una conversación más personal, cara a cara o junto con alguien que conozca el tema.

Respetamos que el cambio de estilo de vida sea un proceso. También respetamos el hecho de que algunas personas no quieran practicar la información que se les ha proporcionado. Nuestro consejo es siempre: transmitir el mensaje en forma de recomendaciones y sugerencias que cambiarán el estilo de vida de quienes estén interesados. Somos diferentes y tenemos diferentes capacidades para cambiar nuestros hábitos, cada uno en su momento. Necesitamos respetar y comprender el tiempo de los demás, nunca imponer nada.

Estos consejos, antes de que comiencen las actividades del Club, pueden ayudar a que el trabajo sea sumamente gratificante y eficaz.

Lanzamiento del Club

Sugerimos que el lanzamiento del Club Vida y Salud a la comunidad se realice a través de una Feria Vida y Salud o algún otro evento especial que implique invitar a la comunidad local a participar.

Algunos Clubes inician sus actividades en eventos especiales donde se lanza la idea junto con el **Cuerpo vida y salud**, profesionales de la salud y directivos de otros Clubes. Todos unidos en un grupo de trabajo. Esta es una forma muy atractiva de captar el interés de la gente de la comunidad.

Pero recuerda que los eventos no reemplazan la mentoría de las reuniones frecuentes entre **facilitadores** y participantes. Esta es sin duda la forma constante de trabajar del Club. Por lo tanto, en **el evento de lanzamiento ya debe haber invitación e inscripción al ciclo de aprendizaje en las reuniones ordinarias del Club.**

Una idea para atraer público al lugar de la reunión del club es publicitarlo a través de un cartel en la puerta del club, con palabras como: "Club Vida y Salud - Grupo para cambios de estilo de vida (gratuito). Los cursos ofrecidos son (los que estén disponibles) y el contacto para inscripción es...". Esta estrategia ha resultado efectiva en varios clubes.

A continuación, mostramos una sugerencia para un plan de trabajo detallado centrado en un ciclo de aprendizaje y regularidad de reuniones que comienzan poco después del lanzamiento del Club en una Feria de Vida y Salud.

REUNIONES ORDINARIAS SUGERIDAS EN EL CLUB

Lanzamiento del Club para la comunidad

Último domingo de enero. Feria Vida y Salud. Dirección del Club + Voluntarias + Calebes

La feria Vida y Salud es un excelente programa para iniciar actividades. Si lo utilizas como evento inicial, debes programarlo para que se lleve a cabo una semana antes de la primera reunión. La feria deberá estar conectada con la primera reunión del Club en su fase de planificación. Por lo tanto, las invitaciones deben estar listas para ser entregadas en la Feria para motivar a la gente a asistir.

Primera reunión oficial

Formas saludables para adelgazar después de las vacaciones (orador invitado)

La primera reunión debería ser muy motivadora. Al seleccionar información para la primera presentación,

intenta no centrarte únicamente en transmitir información, sino principalmente en motivar a los participantes. Inspírelos a la gente a cambiar. Muestra lo sencillo que es mejorar la salud de una persona. Una **demonstración de cocina** proporcionará el lado práctico del programa y reforzará la influencia de tu mensaje. La degustación y una **breve discusión** creará una atmósfera de confianza entre los participantes.

La primera sesión debería dar una impresión más formal. Invita y presenta a visitantes famosos, funcionarios de la ciudad, algunos patrocinadores si es posible, etc. Es muy importante que en la primera reunión haya un buen número de personas presentes. Si logramos motivar a la gente en la primera reunión, esto se reflejará en el número de personas que asistirán a las siguientes.

Al final del programa, entrega a cada persona el programa semestral simplificado (fechas, temas y eventos) e invítalos a la siguiente sesión. Anima a las personas a invitar a sus amigos, familiares y otras personas que podrían beneficiarse de las presentaciones. Dale a cada persona invitaciones adicionales en caso de que quieran invitar a sus amigos. Al final del programa, asegúrate de expresar tu alegría por la presencia de todos y no olvides animarlos a asistir a la próxima reunión.

Al final de cada sesión, delega la planificación de la siguiente sesión para que los miembros del equipo puedan prepararse.



Segunda reunión

Dinámicas para conocer al grupo + Evaluación de salud teórica y práctica (mediciones y exámenes)

En la segunda y tercera reunión, podemos hacer una **breve dinámica grupal para familiarizar** a los participantes (nombre, profesión, qué esperan del club, etc.). Es importante que en cada reunión se incluyan presentaciones teóricas y prácticas. Sin embargo, cada presentación teórica también debe contener algunos **problemas prácticos** y no deben tener únicamente carácter informativo. La charla debe incluir algunas **experiencias personales** para **motivar** a las personas. Orienta sobre el contenido teórico de la importancia de los parámetros de salud dentro del ideal de bienestar. Solicita apoyo de un profesional de la salud para realizar mediciones antropométricas, evaluación de peso, talla, IMC, presión arterial y glucosa.

Tercera reunión

Tema: ¿Por qué aumentamos de peso? (miembro del equipo)

A partir de la tercera reunión, el equipo y los participantes se conectan cada vez más. Puedes organizar eventos fuera del entorno del Club con personas con las que ya te has hecho amigo, por ejemplo: visitas mutuas, aficiones, reuniones de jardinería, ayuda práctica... Iniciativas como esta pueden ayudar a muchas personas a encontrar sentido a la vida, resolver problemas de soledad, etc. El trabajo tiene acción comunitaria, pero siempre necesita tener una perspectiva individualizada. De esta manera, el enfoque principal en ayudar a las personas con problemas de salud física se ampliará a ayudar a las personas social, mental y espiritualmente.

Sin embargo, este proceso **individual** es un tanto excepcional para algunos miembros del Club en los primeros seis meses. Pero gradualmente, tendrán la oportunidad de ingresar a estas áreas.

Cuarta reunión

Tema: 10 pasos para adelgazar (miembro del equipo)



En este punto, el grupo ha adquirido experiencia en el cambio de hábitos. Algunos habrán empoderado sus decisiones y otros se habrán rendido o estarán teniendo dificultades. Trabaja en el apoyo y la ayuda mutua. Ofrece herramientas para ayudar a quienes han experimentado dificultades en el camino. El intercambio de experiencias es de gran valor en este momento. Además, es importante recordar siempre que debemos dar un paso de cada vez, ya que cada uno tiene su tiempo y su realidad.

Retiro o inmersión de Vida y Salud

Sugerencia - feriado o fin de semana con un psicólogo: "Tu mente está programada para ganar peso"

Trabajen con enfoque en: ¿Cómo cambiar un hábito? Una decisión: el comienzo de todo cambio. ¿Cómo perseverar?

Descanso, paseos por la naturaleza, natación— un fin de semana saludable

Los fines de semana de salud pueden ser de gran importancia para las relaciones entre los miembros del equipo y los participantes del Club. **Las relaciones se pueden fortalecer** cuando nos conocemos mejor. Puedes invitar a un orador al retiro para que haga presentaciones interesantes. Pero esto también puede ser un retiro centrado en **concernos unos a otros** y vivir momentos agradables. Para hacerlo todo más interesante, puedes incluir algunas pruebas de personalidad en el programa: pruebas de temperamento, pruebas de estilo de vida, etc. Todos pueden participar discutiendo los resultados. Los programas, por la noche, alrededor de una fogata con una guitarra, la discusión abierta sobre un tema puede ayudar mucho a **construir relaciones de confianza**.

Quinta reunión

Reseña del fin de semana, fotos, recuerdos + clase de cocina.

En otra sesión, después del fin de semana, podemos repasar recuerdos del evento, fotos y hablar de lo que el fin de semana aportó personalmente a cada uno. De esta manera también podrás motivar a quienes



no asistieron para que lo hagan en la siguiente oportunidad. Es necesario especificar en este punto la fecha exacta del **próximo retiro de fin de semana**, este o el próximo semestre.

Sexta reunión

Tema: Cómo crear un menú optimizado y saludable

Se podrá incluir en la clase la preparación de un plato del menú optimizado, donde se prepara más de un plato utilizando una misma base. Garbanzos cocidos = Hummus + Garbanzos cocidos con verduras + Tarta de garbanzos. Además, cada uno puede disponer del material para crear su propio menú, según su realidad. Incluir en este material un espacio para la lista de compras sectorizada (sectores de supermercado) en cada menú creado, ayuda a optimizar el tiempo.

Séptima reunión

Evaluación de la Salud + Tema centrado en decisiones renovadas.

Ejemplos:

El segundo paso - la condición de victoria; (miembro del equipo)

¿Qué consejo les darías a tus amigos? (miembro del equipo)

Podemos aprovechar las siguientes reuniones para enfatizar la necesidad de renovar constantemente nuestra decisión porque sólo así podemos esperar que el cambio deseado realmente suceda y se convierta en un hábito. También es bueno recordar a las personas su responsabilidad por el conocimiento que reciben. Enfatiza la importancia de decirles a quienes necesitan un cambio en sus vidas que nosotros también necesitamos cambiar. Expresa lo que significa servir a los demás y por qué lo hacemos. Motiva a los participantes a compartir el conocimiento adquirido con otros y a asistir nuevamente a la siguiente sesión.

Incluye eventos del Club para la ciudad en el programa semestral, involucrando a los participantes.

Sugerencia: Club Vida y Salud en el colegio - Prevención de la obesidad infantil



Podemos pedirles a los participantes **que están deseosos de servir a los demás**, para ayudarnos a organizar un evento para la comunidad, saliendo de su zona de confort. Planifica actividades basadas en los talentos y habilidades de los participantes. Delega responsabilidades, prepara a todos juntos para llevar las actividades a cabo.

Es posible crear una pequeña Feria Vida y Salud Infantil. Se podrán realizar competiciones, clases prácticas, dinámicas, meriendas saludables, talleres, etc. El premio para los ganadores podrían ser libros infantiles sobre salud. La escuela y el Club Vida y Salud pueden desarrollar una colaboración permanente con este programa.

Al planificar el programa, considera siempre formas de involucrar también a los participantes.

Otro evento que podría promover el Club junto con los participantes sería una Feria Vida y Salud para los vecinos del barrio.

Encuentro para hacer actividades físicas

Todos los domingos. Muévete para perder peso. Esparcimiento, gimnasia o naturaleza

Se pueden realizar estiramientos, ejercicios aeróbicos, otras actividades o juegos deportivos. Las actividades deberán ajustarse al rango de edad del grupo que participa en la sesión. Durante los ejercicios, el **énfasis** también debe estar en la **amistad** y diversión y no tanto el desempeño. La intención, en principio, es motivar.

Fin de ciclo

Último encuentro: haz lo que puedas y estate en paz con el resto

La última presentación del semestre tiene un enfoque motivacional, para ayudar a los participantes a adquirir un punto de vista, comportamiento y actitudes equilibrados hacia otras personas.

La última sesión podría ser un resumen de todo lo que aprendimos, motivación con una cena junto con una discusión sobre lo que fue más valioso para nosotros en los últimos meses. En esta reunión presenta el **programa** del próximo semestre.

*Si el Club se toma unas vacaciones, mantén contacto con el grupo hasta el inicio del **próximo ciclo de actividades** o realiza un campamento de Vida y Salud durante esta pausa.*

Es importante que cada acción tenga un principio, un desarrollo y un final. Fecha límite para iniciar y finalizar. Así la gente se involucra más. Al finalizar un ciclo, invita a los participantes al siguiente CICLO del Club, el cual será diseñado de acuerdo a las necesidades de los participantes ya involucrados.



PROYECTOS A DEL CLUB VIDA Y SALUD

El club puede empezar con un proyecto o puede realizar varios proyectos simultáneamente. Esto dependerá de la realidad de cada club según los recursos de la iglesia local en relación a personas capacitadas para gestionar los proyectos, recursos de espacio físico y recursos financieros.

GRUPO DE ORACIÓN POR LA SANACIÓN

Este es un grupo con una misión muy importante para el Club y la iglesia. Las reuniones pueden tener lugar en persona o virtualmente. Es necesario organizar una forma para comunicarse (correo electrónico, número de teléfono, etc.) para enviar solicitudes y agradecer a los participantes. El coordinador del grupo de oración recogerá estas peticiones y agradecimientos.

El grupo puede reunirse diariamente o en determinados días de la semana. El líder de la reunión presentará la lista de solicitudes y agradecimientos a los participantes. Luego los dividirá en grupos más pequeños de 4 a 5 personas. Se dirigirán motivos de oración específicos a cada grupo más pequeño. Todos los participantes del grupo orarán por las razones y nombres presentados.

Los motivos de oración pueden cambiar con el tiempo, las peticiones pueden convertirse en agradecimientos u oraciones de consuelo en caso de fallecimiento. Es importante mantenerse en contacto con las personas que enviaron las solicitudes de oración para saber si ha habido cambios en los pedidos. Este es un ministerio de gran testimonios y bendición.

Ellen White dice sobre la oración por la sanación de los enfermos:

[...] Cuando descuidas orar por los enfermos, los privas de grandes bendiciones; porque los ángeles de Dios están esperando para ayudar a estas almas en respuesta a tus peticiones” MS 195

“La asistencia física y espiritual debe combinarse, llevando a los afligidos a confiar en el poder del Médico celestial. Aquellos que, al mismo tiempo que dan los tratamientos necesarios, están dispuestos a orar por la gracia restauradora de Cristo, inspirarán fe en el espíritu de los pacientes. Su propia conducta será una inspiración para aquellos que suponían que su caso no tenía remedio”. MS 248

“Es una obra perdida enseñar al pueblo a volverse a Dios como Aquel que cura sus enfermedades, a menos que también se les enseñe a renunciar a hábitos nocivos. Para que puedan recibir Su bendición en respuesta a la oración, deben dejar de hacer el mal y aprender a hacer el bien”. OE, Pr. 215.

“Debe quedar claro a aquellos que desean oraciones por su recuperación, que la violación de la ley de Dios ya sea natural o espiritual, es pecado, y que, para recibir Sus bendiciones, debe ser confesado y abandonado”. - OE 216.1

“La ofensa cometida a persona similar debe ajustarse con la persona ofendida. Si alguno que desea recobrar su salud, se cree culpable de calumnia, si ha sembrado discordia en su hogar, en el vecindario o en la iglesia, dando lugar a separación y disensión, si por alguna mala práctica ha inducido otros a pecar,

estas cosas deben confesarse delante de Dios y delante de los ofendidos”. OE. Pg. 216.

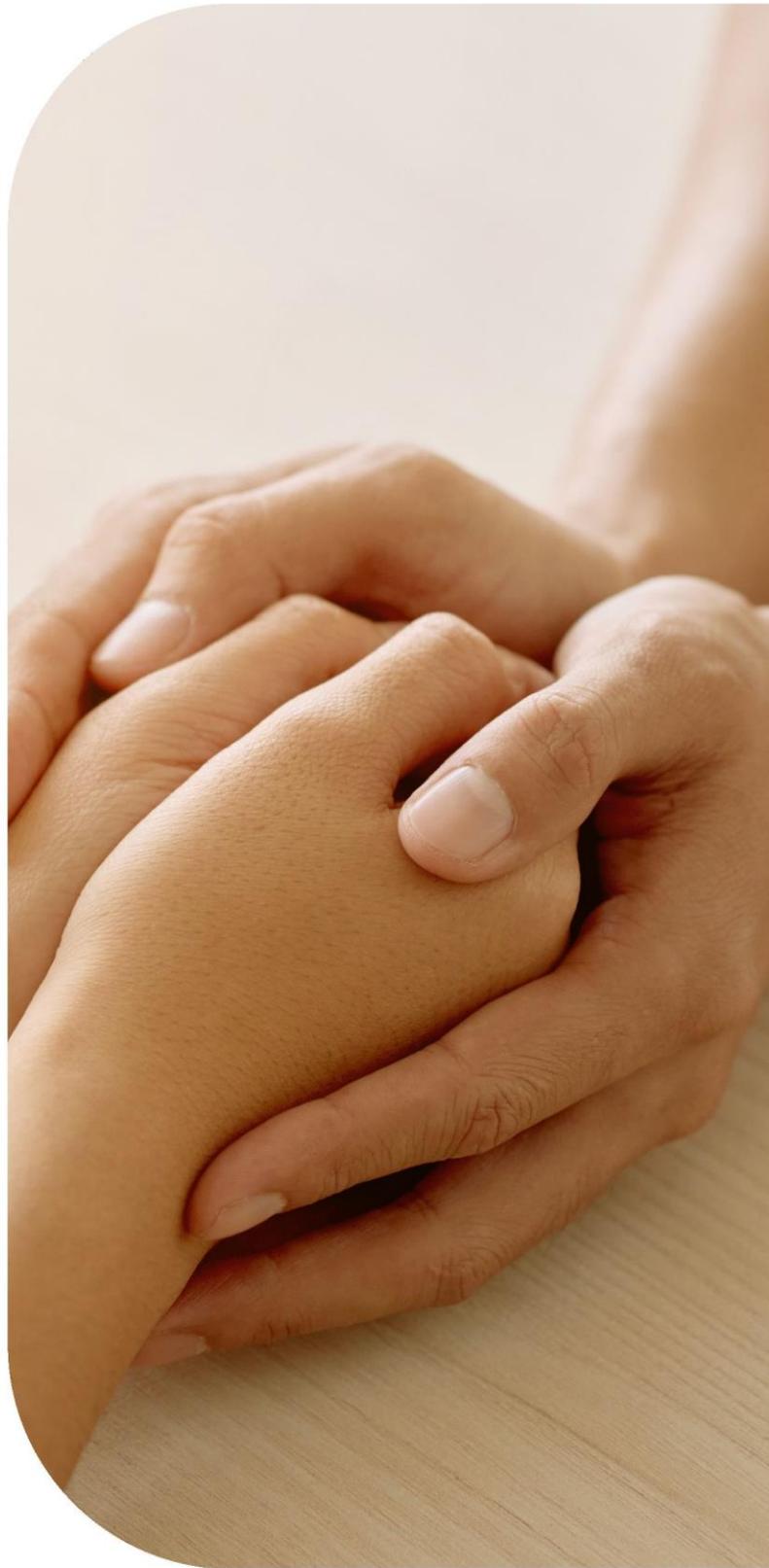
“Por lo tanto, nuestras oraciones deben incluir este pensamiento: “Señor, Tú conoces cada secreto del alma. Estás familiarizado con estas personas. Jesús, tu Abogado, dio su vida por ellos. Su amor por ellos es mayor de lo que el nuestro pueda ser. Por tanto, si es para tu gloria y el bien de los afligidos, te pedimos, en el nombre de Jesús, que recuperen la salud. Si no es Tu voluntad que se recuperen, oramos para que Tu gracia los consuele y Tu presencia los sostenga en sus sufrimientos”. - OE 217.2

“Hay casos en los que el Señor obra decisivamente mediante su poder divino para restaurar la salud. Pero no todos los enfermos se curan. Muchos son adormecidos en Jesús”. OE, Pg. 218.

“Aquellos que buscan sanación a través de la oración no deben descuidar el uso de los remedios que tienen a su disposición. No es negación de la fe utilizar las medicinas que Dios ha provisto para aliviar el dolor y ayudar a la naturaleza en su obra de restauración”. OE. Pág. 220.

“Cuando hemos orado por la restauración de un enfermo, cualquiera que sea el resultado del caso, no perdamos la fe en Dios. Si somos llamados a sufrir la pérdida, aceptemos el cáliz amargo, recordando que es la mano de un Padre que llega a nuestros labios. Pero si se restaura la salud, no se debe olvidar que el objeto de la curación misericordiosa tiene una obligación renovada para con el Creador”. OE, Pág. 221.

El Grupo de Oración por los Enfermos no forma parte oficial de la programación regular de los Clubes Vida y Salud. Este es un ministerio de apoyo, promovido por el equipo del Club en alianza con otros ministerios y miembros voluntarios de la iglesia con el don de la oración.





ESCUELA DE COCINA SANA VIDA Y SALUD

TEMAS: *Desayuno, comida, cena, dietas especiales detox, dietas para bebés, dietas sin gluten, cursos de cocina a domicilio, dietas para diabéticos o hipertensos, ovolacto o vegetarianos estrictos.*

Es uno de los seminarios más atractivos del Club, quizás por su carácter práctico. Sin embargo, exige que todos los participantes reciban recetas para poder probarlas en sus hogares.

En general, podemos decir que la gente cocina con huevos, leche, mantequilla, queso o nata. Sin embargo, cuando no se limitan este tipo de alimentos, pueden ser un riesgo, afectando negativamente a nuestra salud.

Por tanto, los productos utilizados en las clases de cocina deben, con carácter general, ser de **origen vegetal** con el fin de enseñar a las personas cómo sustituir alimentos y ofrecerles opciones de preparación más saludables. De esta manera, los Clubes pueden ayudar a las personas a ser menos susceptibles a enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Otra razón de la preferencia por los alimentos de origen vegetal es que los productos animales generalmente son **fuentes potenciales de infecciones** microbiológicas, bacterianas o víricas, que sin duda queremos evitar a la hora de servir alimentos para degustar.

En el Club recomendamos **dieta ovolactovegetariana** haciendo hincapié en los productos orgánicos, especialmente en lo que respecta a los lácteos y los huevos, y una estricta dieta vegetariana, que incluye la abstinencia de leche y huevos. También destacamos la importancia del bajo contenido de grasas.

Las clases de cocina se pueden realizar de varias formas:

Preparación de platos adelante de los participantes

Todo el proceso se muestra ante los ojos de la gente de principio a fin. En los descansos, cuando no pasa nada importante (mientras se fríe la cebolla, por ejemplo), podemos hablar de los beneficios de este alimento, de lo saludable que es la cebolla, de los beneficios que aporta esta forma de prepararla. Una vez terminado el plato, les mostramos las diferentes formas de servirlo, qué le va bien, etc. Luego se puede servir el plato en platos pequeños a cada uno de los participantes.

Preparar platos a partir de alimentos preparados antes en casa.

Para preparar un risotto, por ejemplo, puedes cocinar el arroz y las verduras por separado y, delante del público, puedes mezclarlos, calentarlos, condimentarlos y hacerlos vistosos. Esta manera es específicamente

adecuada para cocinar platos que contengan cereales, legumbres o verduras duras. También es adecuada para la elaboración de patés, cuando se pueden, por ejemplo, traer las judías cocidas para mezclarlas, delante de la gente, con el resto de ingredientes.

Preparar comida con la ayuda de otros.

Al inicio de la clase de cocina podemos pedirle a la gente que nos ayude con la preparación. El voluntario debe lavarse las manos, usar delantal y trabajar según las instrucciones. A la hora de preparar pan o granola, puedes pedir ayuda a más personas y eventualmente podrán llevarse la comida a casa por un precio reducido. La gente estará contenta porque podrán participar en el proceso de preparación de la comida. Para degustación debemos utilizar alimentos preparados según la receta, pero los preparamos previamente en casa.

Preparación de alimentos hecha por todos

En esta forma de clase, todos los estudiantes ponen manos en la masa. La receta se puede enviar con antelación para que cada participante traiga sus propios ingredientes y, junto con el profesor de la clase, realicen el proceso paso a paso, elaborando su propio plato para degustar y llevarse a casa. La dificultad puede ser el espacio físico para que todos realicen la preparación, pero si eliges recetas fáciles de preparar y que quizás no requieran horno u otros procesos más difíciles, puede ser una forma motivadora para quienes tienen poca habilidad en la cocina.

Preparación ficticia presentando los ingredientes utilizados.

Si no es posible impartir clases de cocina en el lugar, puedes colocar todos los ingredientes frente a ti y usar gestos para mostrar cómo sería el procedimiento paso a paso. Luego, podremos mostrarles el producto final ya preparado, elaborado en casa, y dejarles que lo prueben.



cocina vida y Salud

Vídeo de preparación de alimentos.

Es el método de preparación que requiere el menor esfuerzo, no hay platos que lavar, presión o estrés durante la preparación, sin embargo, hazlo de esta manera si realmente no puedes o no cuentas con personas calificadas para hacer la demostración. Siempre habrá mayor beneficio cuando sea posible hacerlo de forma práctica.

Este modelo tiene una ventaja, puedes presentar muchas más recetas en una sesión de las que sería posible hacerlo en vivo.

Puedes filmarte preparando la comida o puedes utilizar materiales que ya estén disponibles. Posteriormente se realiza la degustación utilizando la comida preparada en casa.

Accede al material del curso de cocina.



HAZ CLIC EN LAS IMÁGENES PARA DESCARGA

Accede a las clases de cocina de Vida y Salud Nuevo Tiempo:



Accede a las clases de cocina del VegTube:



CONCURSO DE PLATOS

“La mejor ensalada saludable”

Las reuniones ordinarias del Club pueden volverse más interesantes añadiendo un evento o competición. En estas ocasiones se podrá invitar a socios titulares y público en general. La regla es preparar un plato saludable, por ejemplo, una ensalada, utilizando únicamente productos de origen vegetal y traer una copia de la receta escrita. Las ensaladas son juzgadas por un chef, cocinero o celebridad invitada.

Sobre los criterios pueden ser: sabor, combinación adecuada, apariencia, decoración, grado de atractivo, etc. Los ganadores (generalmente más de uno, para intensificar la motivación) pueden recibir cestas con regalos saludables de patrocinadores, un libro, un cupón de descuento para una tienda de comestibles productos saludable etc. El evento se puede amenizar con una actuación musical o una breve conferencia. motivacional.

Aprovecha, para **invitar a todos los que estén interesado en temas de salud para asistir regularmente a las reuniones del club** (repartir invitaciones con el programa). Promete entregar copias impresas de todas las recetas inscritas en el concurso. De esta manera, el evento puede ser utilizado para vincular a nuevas personas al Club.



MEDICIONES PARA CONTROLAR PESO, IMC Y PRESIÓN ARTERIAL

La verificación de las medidas puede formar parte de las reuniones periódicas del Club. Las personas que lo deseen pueden **llegar 15 minutos antes del inicio**. A medida que las personas vean los resultados positivos, se sentirán motivadas a adoptar el cambio de estilo de vida.

CLUB DE PÉRDIDA DE PESO

Encuentros dirigidos a personas interesadas en perder peso cambiando su estilo de vida. En este programa, el objetivo es cubrir las necesidades físicas y orientar sobre cómo adquirir hábitos saludables a través de una alimentación sana y la actividad física. Asimismo, promover el apoyo en la salud emocional al mismo tiempo que se fomenta el cambio hacia una vida más saludable. Además, fortalecer la espiritualidad a través de la enseñanza bíblica.

En los encuentros, además de la enseñanza práctica y teórica, se realiza un seguimiento del progreso de cada participante con relación a la consecución de sus objetivos. Los desafíos diarios y el apoyo constante para practicar un estilo de vida saludable son la base del proyecto.

MUÉVETE VIDA Y SALUD

Los programas de ejercicio son otra de las actividades del Club, destinados a abordar otro aspecto importante de un estilo de vida saludable. Acompañaremos a quienes gusten de hacer ejercicio y planificaremos actividades acordes a sus intereses. Necesitamos motivar a quienes no tienen la costumbre de hacer ejercicio y, con el tiempo, podrán sumarse a los demás.

Seguramente, después de asistir regularmente durante un tiempo determinado, desarrollarán el hábito y empezarán a disfrutar de la actividad, sobre todo cuando sientan un buen ambiente en el grupo. Las actividades conjuntas fortalecen las amistades, amplían el círculo de intereses de los miembros de la familia, ofrecen una forma eficaz de utilizar el tiempo libre y generan placer a través de la actividad. Tipos de actividad: gimnasia grupal, caminata grupal, carrera, senderos, funcional, pilates, estiramientos, bicicleta, deportes los domingos, etc.

Accede al proyecto
Muévete por la vida:

**HAZ CLIC EN LA
IMAGEN**



ESCUELA DE JARDINERÍA:

Huerta comunitaria, suspendida y en espacios reducidos

Clases teóricas y prácticas sobre cómo cultivar un huerto doméstico o comunitario. Pide a cada participante que traiga botellas de plástico, tubos de PVC, macetas o jarrones vacíos. Puedes enseñar cómo hacer un jardín colgante a aquellos que no tienen espacio. Otra posibilidad es enseñar a hacer un contenedor de abono.

El Club puede emprender un proyecto continuo para plantar y mantener un jardín comunitario. Los alimentos cultivados se pueden donar a personas necesitadas.

Material: plantines, tierra, herramientas.



CLUBCITO VIDA Y SALUD - PARA NIÑOS

Si hay niños que acompañan a sus padres o abuelos, sería una buena idea organizar un Clubcito Vida y Salud pensando en ellos.

A los niños se les enseña a través de juegos, historias y un liderazgo sistemático en la dirección correcta. Además, los niños pueden aprender canciones, hacer manualidades o juegos de roles basados en historias seleccionadas y, eventualmente, actuar en la parte final de una de las sesiones para adultos.

Tratar con niños de edades muy diferentes puede ser un desafío; por otro lado, también puede ser una buena oportunidad para motivar a los niños mayores a ayudar a liderar a los más pequeños.

Si tienes ministerios de aventureros y conquistadores en tu iglesia, se puede formar una asociación para este proyecto.

SALÓN DE TÉ DE HIERBAS CON VIDEOS

Este tipo de actividad puede ser un formato fácil para iniciar o complementar un Club. Cada tipo de actividad atraerá a su círculo de personas interesadas. En una sesión, puedes presentar a las personas una carta de bebidas (como en un restaurante), compuesta por infusiones de hierbas y frutas. Podría tratarse de una reunión informal cuyo ambiente se potencia con el uso de la luz de velas, un bonito juego de paños de cocina, música ambiental, etc.

Puedes incluir una breve introducción a la medicina herbaria, presentando los efectos de los diferentes tipos de tés que se ofrecen. Como parte principal, podrán ver videos que presenten diversos temas relacionados con la salud (área física, mental y espiritual). El moderador dirige la discusión una vez finalizada la película y finaliza con un resumen de los puntos más importantes.

ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS

Encuentros dirigidos a enseñar manualidades, crochet, bordado, telar, tejido, corte y costura y otras habilidades que enseñan nuevas habilidades, alivian el estrés, promueven la convivencia en grupo, apoyan la salud mental, mejoran el desarrollo motor, mejoran el proceso de creatividad e incluso son una fuente de ocupación. para las personas mayores.



REUNIONES DE APRENDIZAJE:

Conversación sobre cambios de estilo de vida.

La idea es realizar una serie de reuniones de 15/15 días o semanales durante un ciclo que dure como máximo un semestre (en el semestre siguiente se reabrirá el ciclo con nuevos temas). Cada reunión cubrirá un tema de estilo de vida.

Por ejemplo: La importancia del buen sueño; alimentación saludable (agua, temperancia, siempre centrándose en lo que debe incluirse en la dieta); práctica de actividades físicas (sol - esta reunión proporciona experiencias prácticas); manejo del estrés (estrategias basadas en terapia cognitivo conductual); abstinencia de sustancias tóxicas (efectos nocivos de la cafeína, alimentos ultra procesados, alcohol, drogas, tabaco); relaciones (relaciones tóxicas, relación con Dios);

Proporciona un ambiente acogedor; preferiblemente que se ordenen y sienten en formato de círculo; comienza con una dinámica de presentación o interacción. Puede haber una oración y una lectura para la reflexión; presenta el tema del día (puede ser una conferencia o un vídeo). Luego, lleva al grupo a reflexionar, al final, el participante debe salir con un plan de acción para la semana. La próxima semana, comienza compartiendo cómo fue su semana, los aspectos más destacados y qué estrategias utilizaron para superar los obstáculos.

A continuación, se presenta material de apoyo sugerente para este tipo de reuniones del Club.

Accede al Folleto del Ciclo de Aprendizaje del Club Vida y Salud en este enlace:



**HAZ CLIC EN
LA IMAGEN**

PROYECTO OCHO REMEDIOS NATURALES

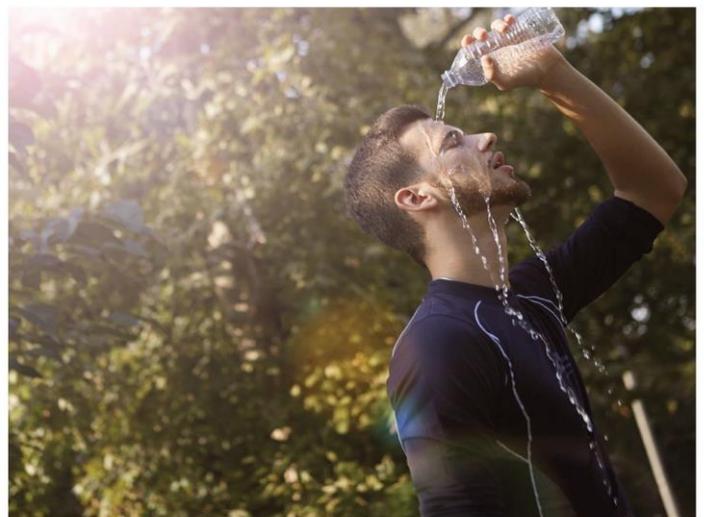
Hacer comprender al estudiante la importancia de la obediencia a las leyes naturales para la salud física, mental y espiritual, a través del estilo de vida. Es posible que se invite a un profesional de la salud a impartir la clase.

La idea es presentar los ocho remedios naturales, explicando cada uno de ellos, así como su importancia.

MATERIALES BASES: Power Point DSA.

DINÁMICA: Los estudiantes divididos en parejas compartirán los posibles obstáculos que enfrentarán al poner en práctica cada remedio natural y qué alternativas proponen para superarlos.

DESAFÍO: Elegir uno de los 8 remedios naturales para poner en práctica durante el próximo mes, comprometiéndose en influenciar al menos a 1 persona para que emprenda este viaje con ellos.



HAZ CLIC EN
LA IMAGEN



CURSO 8 REMEDIOS NATURALES vía WhatsApp

Este curso tiene como objetivo ayudar a personas que quieren cambiar su estilo de vida, pero que no se sienten cómodas discutiendo decisiones sobre sus vidas en un grupo de personas. Estas personas reciben el curso de salud de manera virtual vía WhatsApp. Incluso algunos de los participantes del Club prefieren esta forma de educación.



HAZ CLIC EN
LA IMAGEN

GRUPO MADRES SALUDABLES

Guiar al estudiante a comprender la importancia del estilo de vida en la expresión genética. Animar a las madres a cambiar su estilo de vida. Se pueden hacer una serie de 5 reuniones.

Explicar los tipos de cambios provocados por los fenómenos epigenéticos y qué factores ambientales influyen en ellos. Realizar talleres culinarios de snacks saludables; planeamiento financiero; cocina más sana con lo que tienes; huertos domésticos, taller de actividad física, etc.

ESTRUCTURA: Proporcionar un espacio para que los niños tengan actividades mientras las madres participan en la reunión.

GRUPO MÁS SALUD

Discutir las principales enfermedades crónicas no transmisibles: ENT (obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, etc.) y su relación con un estilo de vida poco saludable.

Proporcionar nociones básicas sobre fisiología cardiovascular, respiratoria, sistema reproductivo, etc., y discutir medios de prevención y proporcionar orientación y apoyo para cambiar el estilo de vida y fortalecer la inmunidad. Integrar siempre un taller de cocina saludable para la prevención; permitir el intercambio de experiencias y fomentar el cambio. Formar grupos para caminar, estirarse, etc.

DESAFÍO: Identificar a un familiar, amigo o vecino que tenga una ENT y compartir la información obtenida. Crear un plan de prevención de enfermedades junto con la familia.

SALUD EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Comprender el funcionamiento de la mente, las emociones, los pensamientos y los comportamientos. Aprenda a identificar pensamientos no saludables.



Abordar las enfermedades mentales más comunes. Trabajar métodos de comunicación no violentos y mantener un diálogo asertivo.

Invitar a un psicólogo profesional con enfoque TCC.

Presentar los conceptos de inteligencia emocional, destacando la importancia del eje intestino-cerebro y los mejores alimentos para ello. Capacitar a los estudiantes para que aprendan técnicas de comunicación no violenta y desarrollen formas de comunicar y compartir el mensaje de salud. Explicar sobre productos que cambian la mente y el comportamiento. Discutir técnicas para desarrollar la fuerza de voluntad. Con clases teóricas y dinámicas.

MATERIALES BASES: Capítulo 3 del libro *Cuerpo Sano*.

DESAFÍO: Fomentar la lectura en casa de las páginas 94 a 105 del libro *Cuerpo Sano* y animar a los estudiantes a crear estrategias para afrontar situaciones consideradas obstáculos para tener un estilo de vida saludable.

PARA PROFUNDIZAR: Libro: *Comunicación no violenta*, de Marshall Rosenberg AGORA EDITORIAL. Libro: Svitlana Samoylenko. *Emoções: eu tenho escolha? Como superar estresse, ansiedade e depressão em alguns passos simples*. Editorial Del autor (impresión União Sul Brasileira)

CURSOS DE TERAPIAS NATURALES, MASAJES O EJERCICIOS POSTURALES

Orientar al estudiante a comprender el concepto de geoterapia e hidroterapia, sus indicaciones y contraindicaciones. Se recomienda que lo realice un profesional de la salud. La clase debe ser teórica y práctica, demostrando las técnicas a los alumnos y, si es posible, todos haciéndolo juntos.

Todas estas actividades deben ser dirigidas por ponentes suficientemente formados en un área determinada o que han asistido a cursos de formación especiales. Los remedios naturales atraen hoy en día a un gran número de interesados. Estas lecciones incluyen conocimientos básicos sobre **primeros auxilios** para problemas de salud agudos o enfermedades respiratorias comunes (remedios naturales como tratamiento complementario al tradicional). Explican el modo de acción de las infusiones, el ajo, el carbón activado, los baños, las compresas y los jugos de verduras.

Además, información como esta puede asumir parcialmente el carácter de **prevención** de enfermedades. Los masajes y el ejercicio pueden **prevenir problemas relacionados con el sistema motriz**, especialmente en personas cuya ocupación les exige permanecer sentadas gran parte del día o que son sedentarias.



CURSO PARA DEJAR DE FUMAR RESPIRA LIBRE (Breathe-Free2)

No es necesario que los ponentes sean exfumadores. Sin embargo, es necesario que tengan un buen conocimiento de los problemas físicos y mentales relacionados con esta adicción. Deben estar muy familiarizados con las razones comunes por las que las personas empiezan a fumar, los sentimientos, los efectos de las sustancias peligrosas de los cigarrillos, los síntomas de abstinencia, las tendencias individuales y otros.

Este seminario requiere la participación de ponentes con conocimientos del campo médico, conocimientos sustanciales de psicología y temas de adicciones. Una buena combinación en este caso sería un psicólogo y un médico.

Sin embargo, en la experiencia práctica, personas que no cumplan con todos estos requisitos pueden dirigir con éxito estos seminarios si se preparan adecuadamente y utilizan materiales de apoyo, como videos, para brindar orientación técnica.

Este tipo de seminarios es sumamente necesario para la sociedad. Sin embargo, los fumadores, sea cual sea el motivo, no muestran interés en buscar ayuda. Quieren abandonar la adicción; sin embargo, les falta fuerza para luchar y aunque confían en los seminarios, no confían en sí mismos. Por lo tanto, pocos asisten a estas conferencias, a pesar de que reciben mucha divulgación. El éxito de un seminario depende en gran medida del apoyo de los miembros de la familia y también del apoyo personal del personal externo al seminario. Al invitar personas, intenta hacer contacto personal con las personas

*El curso completo y los materiales del curso **Respira Libre** los encontrarás en el curso CEIFO-salud:*



HAZ CLIC EN
LA IMAGEN PARA
ACCEDER AL CURSO

Accede a materiales y
vídeos antitabaco:

HAZ CLIC EN LA
IMAGEN



MINISTERIO DE RECUPERACIÓN

Este programa está dirigido a desintoxicar y rehabilitar a personas químicamente dependientes, a través de atención y apoyo especializado en el área física y emocional.

OBJETIVO: Hacer el seguimiento de personas dependientes de alcohol o drogas y ofrecer apoyo social, si fuera necesario. Promover actividades ocupacionales y de ocio para los participantes.

En este proyecto se pueden establecer asociaciones con instituciones y proyectos existentes.

Accede al manual de asistencia al fumador Respira Libre 2 en la imagen a continuación.



HAZ CLIC EN LA IMAGEN
PARA ENCONTRAR EL
MANUAL

VENTA DE LITERATURA SOBRE SALUD

Se puede invitar a vendedores de literatura sobre salud a las reuniones del club de salud para ofrecer materiales variados que cubran diferentes temas de salud.

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

El objetivo de este programa de 8 semanas es aprender qué es la inteligencia emocional, cómo se aplica en la vida cotidiana y qué relación tiene con la inteligencia espiritual. Cada día un profesional del área (psicólogo, por ejemplo) aborda uno de los pilares de la IE y luego promueve una discusión grupal sobre el tema. Posteriormente, el tema de la noche se vincula a la inteligencia de Cristo, extrayendo lecciones prácticas. Los encuentros deben promover reflexiones y experiencias que generen aprendizajes personales y grupales, posibilitando el autoconocimiento, el desarrollo de la conciencia crítica, la sistematización de contenidos, sentimientos y experiencias y la construcción colectiva de conocimientos.

Temas de la reunión:

- 1) Para qué sirven las emociones: dualidad de razón y emoción y para qué sirve la Inteligencia Espiritual.
- 2) Autoconocimiento y cómo somos conocidos por Jesús.
- 3) Empatía y empatía divina.
- 4) Ansiedad, estrés y desarrollo de confianza en Dios.
- 5) Habilidades interpersonales y fruto del Espíritu.
- 6) Control de las emociones y cómo Jesús manejó la ira.
- 7) Inteligencia emocional para todo en la vida e inteligencia espiritual para todas las situaciones.
- 8) Clausura e invitación a *Detox del alma* (clase bíblica).



EVENTOS PROMOCIONADOS POR EL CLUB

FERIA VIDA Y SALUD

Es una herramienta muy eficaz para poner en marcha un Club Vida y Salud. Se puede realizar en lugares con gran afluencia de personas (centros comerciales, plazas, vestíbulos de edificios administrativos, colegios, parques, etc.). El evento divulga los 8 remedios naturales.

En cada stand hay al menos un miembro del equipo para dar consejos y recomendaciones. El objetivo es llamar la atención de las personas e informarles de forma informal y no amenazante sobre lo que necesitan cambiar en su estilo de vida. Las personas también pueden descubrir factores de riesgo mediante la aplicación de test, exámenes, mediciones y pesaje.

Al mismo tiempo, se les puede invitar a participar en las reuniones del Club, que deberán programarse para comenzar al día siguiente o como máximo la semana siguiente con una interesante presentación y degustación de alimentos saludables.

La Feria Vida y Salud también puede ser organizada con mayor frecuencia, pero en menor escala. La pueden organizar el equipo del Club y los propios participantes (por ejemplo, una vez por semestre para los vecinos).

MARATÓN VIDA Y SALUD

Este es un evento muy interesante y puede atraer a mucha gente. La debilidad de este evento es que puede no llegar a quienes son sedentarios o hacen muy poco ejercicio. Sin embargo, puede tener un efecto positivo en niños y jóvenes (si se lleva a cabo en cooperación con las escuelas), lo que en última instancia también puede tener un efecto educativo.

Además, los padres normalmente asistirán para observar a los niños y estarán escuchando y participando



Accede al material detallado sobre la Feria Vida y Salud.

HAZ CLIC EN EL LOGO PARA ACCEDER AL MATERIAL

feria vida y Salud



Haz que suceda

del programa también. No olvides **invitarlos a las reuniones periódicas del club**.

Si el evento es para la familia, prepara varios circuitos de competición en un parque - uno de ellos podría ser el **círculo de los 8 remedios naturales**, con preguntas que deberán ser respondidas por padres e hijos antes de llegar a la meta. Los padres y los niños podrán sorprenderse con una dulce recompensa (por ejemplo, una mesa de frutas) al llegar al final del recorrido.



CHARLAS SOBRE SALUD

Las charlas son fuentes importantes de información en las reuniones del Club. Si se presentan bien, pueden conducir a decisiones importantes sobre cambios de estilo de vida. Durante las clases es importante centrarse en los puntos más importantes para evitar mostrar una visión limitada o desequilibrada, o centrarse en detalles sin importancia.

Se recomienda utilizar **preguntas de control** para asegurarse de que los oyentes comprendan el punto principal, usando la técnica de repetición si fuera posible. No lo olvides, **a veces menos, es más**. Este principio te ayudará a evitar arrojar un montón de información y argumentos a los oyentes, lo que podría tener un efecto contrario.

Y siempre es bueno usar **ejemplos positivos**, motivar a las personas (al seguir estos consejos de salud, el grupo estudiado logró una disminución del 50% de incidencia de tal enfermedad”), **en lugar de cosas negativas** (el grupo estudiado que no siguió los consejos y comió carne vacuna tuvo un aumento del 50% en la incidencia de tal enfermedad). No trates de quitarle a la gente sus hábitos favoritos, por malos que sean. **Intenta que los reemplacen por mejores hábitos**, lo que sucederá de forma natural y gradual.

Las charlas de salud pueden cubrir una variedad de áreas, desde nutrición hasta seminarios sobre problemas emocionales o adicciones. Es bueno que las presentaciones también incluyan un **parte práctica** (discusión, prueba, situación de ejemplo, ejercicio, etc.).

Al finalizar el tema, busca **resumir** los puntos principales. Es aconsejable involucrar a los participantes en esta parte.

Se pueden utilizar conferencias ya preparadas, dadas por profesionales. Utiliza los enlaces para encontrar los materiales sugeridos.



SEMINARIOS ANTIESTRÉS PARA EMPRESARIOS O GENTE COMÚN

Es posible centrar los seminarios en determinadas áreas según las necesidades del público objetivo. Un seminario antiestrés puede ayudar a las personas a afrontar la tensión laboral excesiva y el estrés provocado por las exigencias de este mundo, problemas familiares, problemas de relación o incluso situaciones de la vida difíciles que no son fáciles de gestionar. La ayuda también viene en forma de organización eficiente del tiempo y establecimiento de prioridades diarias. Es necesario señalar las

áreas sociales, mentales y espirituales como fuentes de posibles soluciones a estos problemas.

Todos los oradores que lideren los seminarios deben tener algún conocimiento del campo de la psicología o el ministerio. Es mejor que los ejemplos, ya sean positivos o negativos, provengan del ambiente y no de los libros. La experiencia vivida por el orador y los participantes es crucial para ayudar a los oyentes a generar confianza. Cada seminario puede ser dirigido por un orador, un psicólogo y un ministro.

Los seminarios antiestrés se pueden presentar a través de vídeos.





CAMPAMENTO, RETIRO O INMERSIÓN VIDA Y SALUD

Muchas personas, tras experimentar ciertos cambios durante el año, no quieren pasar todas sus vacaciones de la forma tradicional y poco saludable, este podría ser un momento ideal para organizarse y participar en un encuentro más personal y de más días.

El Club puede ofrecer una agradable y relajante semana educativa con comida vegetariana, descanso mental, interesantes charlas impartidas por profesionales con posibilidad de tomarse medidas y realizar consultas sobre temas aún no del todo aclarados, viajes, actividades deportivas, veladas sociales, etc.

Este tipo de reuniones fomentan un mayor vínculo entre los participantes del Club.

Esta también puede ser una oportunidad para que los participantes inviten a sus familias a participar también.

DÍA DE LA SALUD O SEMANA DE LA SALUD

Una vez al año se puede planificar un Día de la Salud, que puede coincidir o no con el Día Mundial de la Salud (7 de abril). En este día las actividades pueden variar mucho. Puedes solicitar colaboración a otras instituciones de la ciudad, como el ayuntamiento, facultades de Medicina, etc. Cada uno de ellos podría encargarse de un aspecto específico. Por ejemplo: el ayuntamiento puede disponer el espacio (la plaza) y el sistema de sonido.

Los alumnos podrán participar ofreciendo orientación en los stands, siempre que estudien previamente el material que les facilita el Club para saber qué consejos concretos deben dar a las personas (nutrición, ejercicio, temperancia, agua, etc.). En la plaza pueden ponerse puestos de venta de frutas y verduras, alimentos saludables, productos para tratamientos naturales, delicias saludables, literatura sanitaria, productos herbarios, etc. Además, se pueden organizar concursos, distribución de folletos sobre salud preventiva, etc.

Durante el encuentro, es importante **invitar a la gente a las reuniones periódicas del Club**. Es bueno informarles que en el Club no sólo aprenderán algo sobre su salud, sino, lo más importante, lo practicarán.

DÍAS ESPECIALES

Una parte de las actividades del club pueden dirigirse a eventos centrados en los Días Internacionales de la Salud. Un evento de este tipo requiere una preparación especial, presentación, investigación de la historia de ese día, estadísticas y otros datos relacionados con el tema en cuestión. Se puede invitar a un profesional que esté familiarizado con el problema en discusión. El evento debe centrarse en los siguientes temas:

Datos sobre la prevención del estilo de vida (día de lucha contra el cáncer, diabetes, osteoporosis, día de la salud del corazón, día sin tabaco). **Apoyo y ayuda** (conflictos familiares, niños, personas discapacitadas). **Uso práctico** (agua, nutrición, salud mental).

El evento puede incluir una Feria de Vida y Salud, conferencias, concursos, distribución de folletos que contengan material presentado en conferencias e invitaciones a reuniones del Club.

Para que te hagas una idea, aquí tienes la lista de días especiales con el tema salud:



FEBRERO

- 04— Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer
- 11 — Día Internacional del Enfermo
- 15 — Día Internacional contra el Cáncer Infantil
- 18 — Día Internacional del Síndrome de Asperger
- 28 o 29 — Día Mundial de las Enfermedades Raras

MARZO

Primer domingo de marzo: Día Internacional de los Discapacitados

- 03— Día Mundial de la Audición
- 04— Día Mundial de Lucha contra la Obesidad
- Segundo jueves del mes — Día Mundial del Riñón
- 19— Día Mundial del Sueño
- 20— Día Mundial de la Salud Bucodental
- 21 — Día Internacional del Síndrome de Down
- 22— Día Mundial del Agua
- 24— Día Mundial de la Lucha contra la Tuberculosis
- 26 — Día Mundial de Concientización sobre la Epilepsia Día morado
- 30— Día Mundial del Trastorno Bipolar

ABRIL

- 02 — Día Mundial de Concientización sobre el Autismo
- 06— Día Mundial de la Actividad Física
- 07— Día Mundial de la Salud
- 08 — Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer

11 — Día Mundial de Concientización sobre el Mal de Parkinson

14 — Día Mundial de la Enfermedad de Chagas

16— Día Mundial de la Voz

17— Día Mundial de la Hemofilia

24 - Día Mundial de Lucha contra la Meningitis

25 — Día Mundial de la Lucha contra la Malaria

28 — Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Mayo

Primer martes de mayo Día Mundial del Combate al Asma

05 — Día Mundial de la Higiene de las Manos

07 — Día Internacional de Lucha contra la Endometriosis

08 — Día Internacional de la Talasemia

08 — Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Ovario

10— Día Mundial de la Lucha contra el Lupus

15 — Día Internacional de la Familia

16 — Día Mundial de Concientización sobre la Enfermedad Celíaca

17— Día Mundial de Lucha contra la Hipertensión

19 — Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

19 — Día Mundial de la Donación de Leche Humana

25 — Día Internacional de la Tiroides

28 — Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer

29— Día Mundial de la Salud Digestiva

30— Día Mundial de Lucha contra la Esclerosis Múltiple

31 — Día Mundial Sin Tabaco

Junio

05 — Día Mundial del Medio Ambiente

07 — Día Mundial de la Seguridad de los Alimentos

12 — Día del Niño

13 — Día Internacional de Concientización sobre el Albinismo

14 — Día Mundial del Donante de Sangre

15 — Día Mundial de la Concientización sobre la Violencia contra las Personas Mayores

19 — Día mundial de la Concientización sobre la Anemia Falciforme

24 — Día Internacional de Lucha contra la Osteoporosis

25 — Día Mundial del Vitíligo

26 — Día internacional contra la drogadicción

27 — Día mundial contra la diabetes

Julio amarillo

Mes de lucha contra la hepatitis viral

08 — Día Mundial de la Alergia

28 — Día Mundial de Lucha contra la Hepatitis Viral



Agosto

01 al 07 — Semana Mundial de la Lactancia Materna

Septiembre amarillo

Mes de la prevención del suicidio

08 — Día Mundial de Lucha contra la Fibrosis Quística

08 — Día Mundial de la Fisioterapia

10 — Día Mundial de la Prevención del Suicidio

13 — Día Mundial Lucha contra la Sepsis

15 — Día Mundial de Concientización sobre el Linfoma

Tercer sábado de septiembre Día Mundial del Donante de Médula Ósea

17 — Día Mundial de la Seguridad del Paciente

19 — Día Internacional de Atención a las Mordeduras de Serpientes

21 — Día Mundial del Mal de Alzheimer

Última semana de septiembre — Semana Internacional de los Sordos

25 — Día Mundial del Pulmón

26 — Día Internacional de la Lengua de Señas

28 — Día Mundial contra la Rabia

29 — Día Mundial del Corazón



Octubre rosa

Mes de conciencia del cáncer de mama

01 — Día Internacional de las Personas Mayores

01 — Día Mundial de la Urticaria

10 — Día Mundial de la Salud Mental

16 — Día Mundial de la Nutrición

06 — Día Mundial de la Parálisis Cerebral

Segundo jueves del mes — Día Mundial de la Vista

10 — Día Mundial de la Salud Mental

12 — Día Mundial de Concientización sobre la Artritis Reumatoide

12 — Día Mundial de los Cuidados Paliativos

13 — Día Mundial de la Trombosis

16 — Día Mundial de la Alimentación

17 — Día Mundial de Lucha contra la Hipertensión

20 — Día Mundial de la Osteoporosis

24 — Día Mundial contra la Polio

29 — Día Mundial del Accidente Cerebrovascular





Noviembre azul

Mes de concientización sobre la salud masculina y la lucha contra el cáncer de próstata

06 — Día de la Malaria en las Américas

10 — Día Mundial del Queratocono

12 — Día Mundial de la Neumonía

14 — Día Mundial de la Diabetes

17 — Día Mundial de Lucha contra el Cáncer de Próstata

17 — Día Mundial de la Prematuridad

18 al 24 — Semana Mundial de Concientización sobre el Uso de Antimicrobianos

Tercer miércoles de noviembre: Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Diciembre naranja

Mes de la prevención del cáncer de piel

01 — Día Mundial contra el SIDA

02 — Día Panamericano de la Salud.

03 — Día Internacional de la Persona con Discapacidad

12 — Día Internacional de la Salud Universal



El departamento de salud de la iglesia tiene muchos proyectos de salud. Cada Club puede elegir aquellos que impactarán su iglesia y comunidad. No es necesario hacerlos todos, impleméntalos sistemáticamente y continúa al menos un proyecto de salud que sirva a la comunidad local. A medida que estén estructurados, agregue otros proyectos.

OTRAS SITUACIONES

Ajustar el programa según los acontecimientos

No debemos olvidarnos de lo que es importante en el mundo de hoy. Al menos parcialmente, debemos ser sensibles a la organización del programa respecto a algunas fechas conmemorativas, inicio o fin del ciclo de actividades del semestre, acontecimientos significativos en el mundo (enfermedades, acontecimientos internacionales de actualidad).

Cerca de Navidad, pide a los participantes que preparen recetas de galletas navideñas basándose en las recetas saludables que recibieron o que traigan un plato saludable a la cena. En esta reunión, invita al pastor a recordar el verdadero significado de la Navidad. Esta puede ser una experiencia muy agradable con intercambio de pequeños obsequios. Sugerencia: Se pueden colocar regalos envueltos sobre la mesa y cada persona elige uno.

Además, siempre es bueno recordar **cumpleaños** de quienes llevan más de un año formando parte del Club. Esta actividad desarrollará y fortalecerá el sentimiento de integración social.

Intercambio de facilitadores o visita a un club vecino

Si el Club siente que las actividades empiezan a volverse monótonas, invita a algunos **facilitadores** de clubes vecinos. Que pueden presentar fotografías de sus clubes o responder preguntas. Para variar, puedes visitar otros Clubes. Si hubiera oportunidad, todo el Club puede organizarse para visitar **otro Club**.

En este caso, es una buena idea elegir una noche

de evento social y no el día de una charla informativa. Así, ahora podemos ofrecer otro tipo de reuniones, como reuniones los sábados junto con un almuerzo. El Club puede preparar un concurso de conocimientos simples, elegir una canción para cantar, preparar comida para degustar, etc. Al despedirte, no olvides invitar al otro Club a venir a **visitar tu Club**.

Otra forma de colaboración entre Clubes es planificar una actividad conjunta. Podría ser un retiro de fin de semana o una Feria, Maratón, etc. Estas actividades pueden involucrar a dos o más Clubes del mismo distrito o región.

Reuniones los sábados

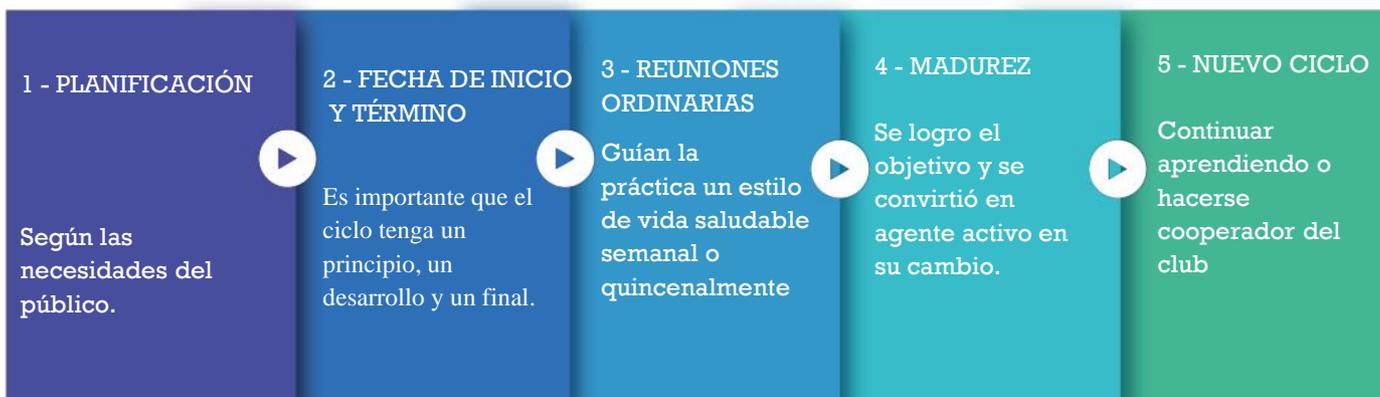
Luego de un tiempo de convivencia en el Club, los participantes comienzan a percibir la salud en su más amplia complejidad (física, mental y espiritual).

En este día, se anima a los participantes a tomar parte del sábado para descansar y disfrutar de un programa relajado que trata diversas áreas de salud, música significativa, atmósfera agradable, amistad, asistencia mutua y respeto. Podría ser, por ejemplo, una reunión con una clase de Vida y Salud el sábado por la tarde.

Las “reuniones de los sábados” no forman parte oficial del programa regular del Club, aunque pueden vincularse naturalmente a él. El foco de estos encuentros son las personas interesadas, siendo esta una forma de crear relaciones y profundizar conocimientos.

EL CICLO DE APRENDIZAJE TERMINÓ. ¿Y AHORA?

CICLO DE APRENDIZAJE



Próximo semestre

Gracias a la relación de confianza creada con los participantes durante el semestre y la realización de un ciclo de aprendizaje, podemos presentar un próximo ciclo de aprendizaje más específico para el siguiente semestre. Es decir, con enfoques más directos en el área de la salud mental y emocional, por ejemplo. Este es un momento para considerar temas que guían la construcción de relaciones, la comunicación efectiva, una familia saludable, etc. Pero continúa incluyendo los principios básicos de los 8 Remedios Naturales en conferencias y actividades prácticas.

Recuerda: Lo importante es siempre reevaluar las necesidades de tu gente para planificar el siguiente ciclo de aprendizaje, ya que puede ser que aún sean necesarios algunos ciclos más específicos sobre salud física. Una opción interesante es alternar el ciclo de aprendizaje con uno de salud física y otro de salud mental o emocional.

Madurez de los participantes

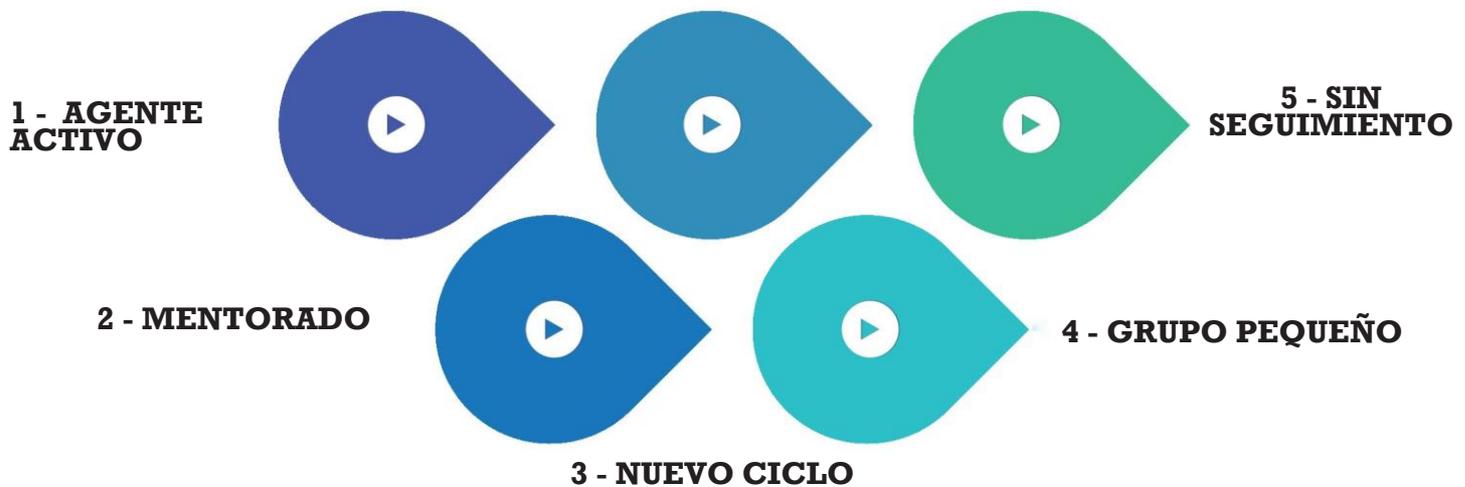
Al final del ciclo de aprendizaje y evaluación de los participantes, instruye y ofrécles oportunidades a aquellos que alcancen la madurez suficiente y quieran ayudar al Club. Esto si has observado que el participante desempeñó bien su papel como agente activo de su propio cambio y demostró interés en involucrarse con la enseñanza y la promoción de la salud y los principios del Club.

Si así fuera, en el momento adecuado, ofrece este manual

para que puedan estudiar, pero recuerda que ninguno de los participantes será obligado a hacer nada. Con el enfoque correcto, solo sentirán la motivación para pasar de participante a miembro del equipo, esto sucederá de forma natural. Esto es el **proceso de mentoría**. Por tanto, cualquiera que sea la decisión del participante, debe ser personal y en el momento adecuado.

Ahora, los participantes que no hayan alcanzado la madurez podrán seguir aprendiendo y participando en nuevos ciclos de conocimiento durante el tiempo que consideren necesario.

MADUREZ



Pequeño Grupo Vida y Salud

Fuera de las reuniones habituales del Club, los interesados pueden reunirse con los **facilitadores** en un **grupo pequeño** para profundizar sus conocimientos y aprender más sobre un área particular de la salud. Después de participar en el Club durante algún tiempo, las personas se sentirán lo suficientemente maduras como para darse cuenta de la necesidad de un contacto más personal. Sin embargo, debemos tener cuidado de no saltarnos ninguna fase del proceso de maduración de los participantes.

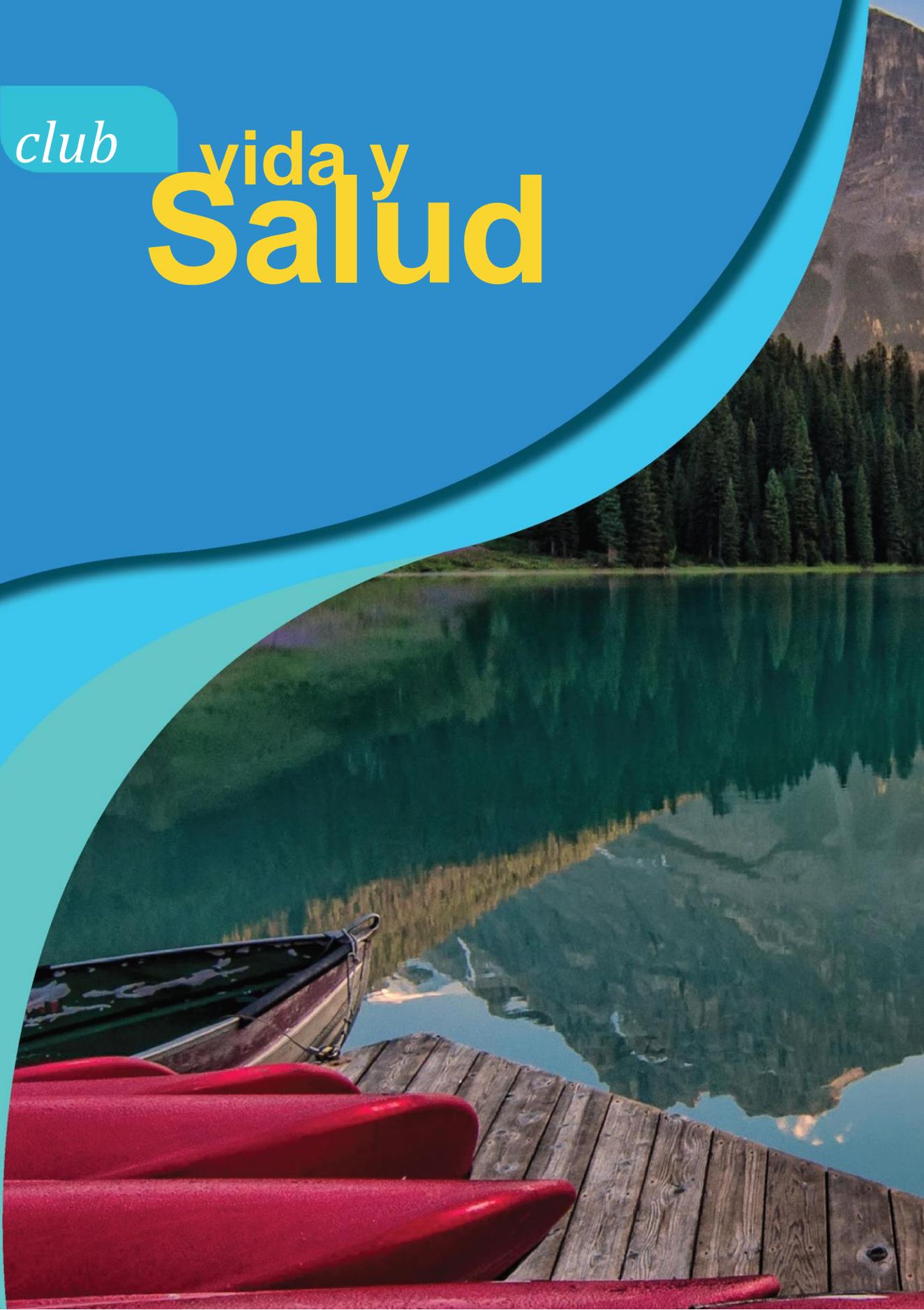
Estas reuniones “más privadas” requieren confianza, por lo que, para algunos, es posible que el interés solo surja después de participar en las reuniones durante algún tiempo. Sin embargo, una vez finalizado el primer ciclo de

aprendizaje, los participantes deben tener la oportunidad de participar en un pequeño grupo dirigido por el Club donde se presentarán temas de salud y espirituales. **Asóciate con el ministerio personal de tu iglesia.**

El **grupo pequeño** no es una parte oficial del Club. Sin embargo, puede ser **necesario y muy útil** para profundizar las relaciones y el conocimiento. Es ideal que la formación de este pequeño grupo sea liderada por miembros del equipo del Club, ya que los participantes ya cuentan con la familiaridad y confianza de estas personas.

club

vida y
Salud





¡Gracias!



**ANEXO I - FORMULARIO DE
HABILIDADES DEL EQUIPO DEL CLUB
VIDA Y SALUD**

FORMULARIO DE HABILIDADES PARA EL EQUIPO DEL CLUB VIDA Y SALUD

Nombre: _____

Profesión: _____

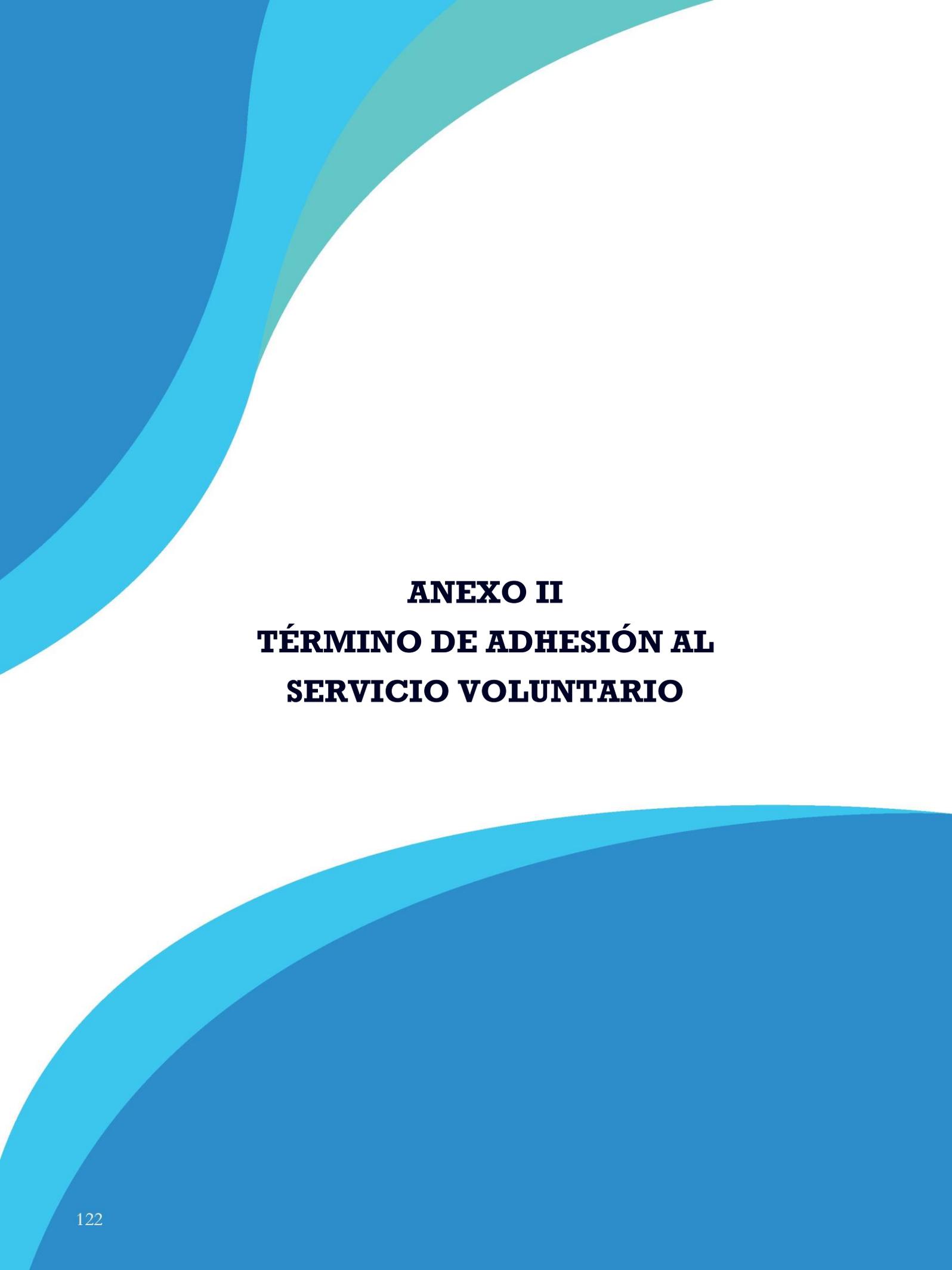
Especialización: _____

Facilitador certificado: SÍ NO

HABILIDADES

Saber acercarse a la gente	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Gestionar, liderar y coordinar	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Comunicativas	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Hablar en publico	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Dar charlas de salud	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Enseñar técnicas de tratamientos naturales	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Enseñar cocina saludable	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Enseñar panificación	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Empatía con los demás	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Actitudes equilibradas y tolerantes	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Se gentil y agradable	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Motivar, animar y ser simpático	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Liderar debates de forma interactiva	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Sea amigable y comunicativo	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Actitud creativa, innovadora, ver lejos.	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Unir a las personas y mediar en los conflictos.	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Ofrecer apoyo emocional	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Tocar un instrumento musical o cantar.	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Técnicas computacionales	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Administrar redes sociales	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Producción de imágenes, vídeos y otros materiales promocionales.	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Fotografía y archivo de eventos.	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Establecer contactos con médicos, ayuntamiento, agencias gubernamentales, instituciones, escuelas, seguros de salud, hospitales, etc.	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Ayudar en tareas (asistencia, limpieza, preparativos, compra de materiales)	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Conductor	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Realizar registros, hojas de control de asistencia o datos de los participantes	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Establecer contacto con personas que han dejado de participar en el Club	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Dar estudios bíblicos	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Orar por los enfermos	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Coordinar actividades deportivas.	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE
Liderar un grupo de actividades físicas (caminar, correr, andar en bicicleta)	<input type="radio"/>	FUERTE	<input type="radio"/>	DÉBIL	<input type="radio"/>	AUSENTE

Otras:



ANEXO II
TÉRMINO DE ADHESIÓN AL
SERVICIO VOLUNTARIO

TÉRMINO DE ADHESIÓN AL SERVICIO VOLUNTARIO

Nombre: _____

Formación: _____

Área de actividad profesional: _____

Fecha de nacimiento: ___/___/_____ DNI: _____ NIF: _____

Deseo trabajar voluntariamente en la siguiente área, función o equipo:

Días y horarios que puede dedicar al servicio voluntario:

CONDICIONES GENERALES

1. El trabajo voluntario a realizar con el Club Vida y Salud está de acuerdo con la Ley nº 9.608/98, de 18/02/1998. Es una actividad no remunerada, y no genera relación laboral o funcional, ni ninguna relación laboral, social, obligaciones de seguridad u otras obligaciones relacionadas.

2. El voluntario es responsable de participar en las actividades acordadas y realizar la actividad establecida con desempeño e interés.

3. El voluntario será el único responsable de cualquier daño o pérdida que sufra al comprometerse este año.

4. El voluntario exime totalmente al Club Vida y Salud de cualquier responsabilidad relativa a accidentes personales o materiales que puedan ocurrir en el desempeño de sus actividades.

5. El voluntario podrá dejar las actividades a cualquier momento o podrá pedirle que las deje, independientemente de notificación previa o cualquier otro medio, se requiere únicamente el deseo expreso.

Este Término de Adhesión estará vigente hasta el 31 de diciembre del año en curso, cuando deberá renovarse, si es ese es el interés de ambas partes.

Declaro conocer la legislación específica y acepto actuar como voluntario de acuerdo con este Término de Adhesión.

_____, _____ de _____ de 20_____.

Voluntario

Director del Club Vida y Salud



ANEXO III

**TÉRMINO DE COMPROMISO DEL
FACILITADOR VIDA Y SALUD**

TÉRMINO DE COMPROMISO DEL FACILITADOR VIDA Y SALUD

Yo, _____ miembro activo de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, afirmo haber completado el CEIFO-Salud y haber leído los libros: “El Ministerio de Curación” y “El Ministerio Médico-Misionario Urbano” de Ellen G. White, y que a partir de ahora quiero ser un Facilitador Vida y Salud con el objetivo de enseñar y apoyar a otras personas en su camino hacia de búsqueda de un estilo de vida más saludable.

Por lo tanto, a través de este documento afirmo que entiendo los principios del mensaje de Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día basados en:

- 1° Orientación bíblica
- 2° Orientación del Espíritu de Profecía
- 3° El mejor consenso de evidencia científica

Además, que:

- La Biblia presenta un mensaje de salud sumamente importante para nuestros días;
- La misión de la IASD es compartir el evangelio en todo el mundo en nuestra generación;
- La IASD considera en su misión compartir también los beneficios del mensaje bíblico de salud en todo el mundo, promoviendo la salud y el bienestar integral para que todo aquel que lo desee pueda disfrutar de sus bendiciones;
- La obra médico-misionera, utilizando los recursos del mensaje de salud, es un instrumento poderoso para predicar el evangelio;
- Existe una gran necesidad de voluntarios en esta área de trabajo;
- Debido a la amplia difusión de información falsa o no comprobada, existe la necesidad de capacitación y gestión de personal calificada por parte de la IASD para desarrollar el trabajo médico misionero propio de la institución;
- La acreditación de Facilitador Vida y Salud corresponde a un reconocimiento que otorga la IASD a alguien que enseña el mensaje de salud de acuerdo con sus lineamientos institucionales, convirtiendo a esta persona en un referente en el área de la salud para toda la iglesia;
- La acreditación de Facilitador Vida y Salud no lo califica para tratar, medicar o retirar ningún medicamento a los participantes del Club. Si usted es un profesional de la salud, deberá respetar los criterios y directrices del colegio profesional responsable;
- Tener claro que el Curso de Ceifo Salud no es un curso profesional, sino una escuela que promueve e instruye sobre el estilo de vida adventista;
- Tener derecho a una opinión personal, pero cuando difiera de los lineamientos institucionales científicamente probados, no tiene derecho a utilizar los recursos de la IASD para divulgar factual, una opinión que no está científicamente probada;
- La acreditación de Facilitador Vida y Salud es prerrogativa de la IASD, por lo que puede ser otorgada o retirada según el criterio de los líderes establecidos para este efecto, con base en conductas inapropiadas;
- Un gran número de terapias alternativas, como: acupuntura, homeopatía, iridología y otras, no son compatibles con la filosofía de salud adventista, y están vetadas en todas sus instituciones de salud;

- Movimientos de salud, tales como: antivacunas, grupos que conraindican toda forma de terapia convencional, grupos que proponen terapias no científicamente probadas y sin base en escritos inspirados, grupos que suspenden terapias médicas convencionales por el uso exclusivo de terapias naturales, los grupos que enseñan perfeccionismo y teología de última generación y otros, no son compatibles con la filosofía de Salud adventista;

- Todo el trabajo de los Facilitadores del Cuerpo Vida y Salud y de los Clubes Vida y Salud es de carácter voluntario, incluso cuando se trate de trabajos similares a los realizados en actividades profesionales y, por tanto, no se puede cobrar remuneración, salvo que así se acuerde previamente con las autoridades legales de la IASD.

A través del entendimiento descrito anteriormente, me comprometo a:

- Vivir lo más posible en armonía con la enseñanza bíblica de las leyes de la salud, ya que me identifico con los principios de salud basados en los ocho remedios naturales en teoría y práctica;
- Estar en armonía con los principios de vida cristiana que la IASD propone a un miembro regular;
- Promover un estilo de vida saludable a través de mi vida, mis recursos, mi tiempo y mi influencia personal;
- Estudiar y profundizar mis conocimientos en libros de salud del espíritu de profecía y contenidos científicos que guíen una vida saludable;
- Estimular el desarrollo del Cuerpo Vida y Salud y sus proyectos sostenibles de trabajo médico misionero;
- Estimular, asistir y orientar la formación de proyectos de trabajo médico misionero sostenibles a mediano y largo plazo en cada iglesia, ya sean clubes de salud, salas de cursos naturales, centros de influencia, pequeñas clínicas o cualquier proyecto compatible con la filosofía de salud adventista;
- Estimular el crecimiento intelectual de la iglesia en el área de la salud, construyendo una cultura de conocimiento del mensaje de salud, los ocho remedios naturales y el sentido común en el uso de la medicina de estilo de vida, los tratamientos naturales y los tratamientos médicos convencionales;
- Estar dispuesto a participar en proyectos de educación continua ofrecidos por el Cuerpo Vida y Salud y el departamento de salud de la Asociación o Misión;
- Devolver la credencial de Facilitador Vida y Salud si mi conducta no es consistente con la filosofía de salud adventista, este término de compromiso y principios como miembro regular de la iglesia.

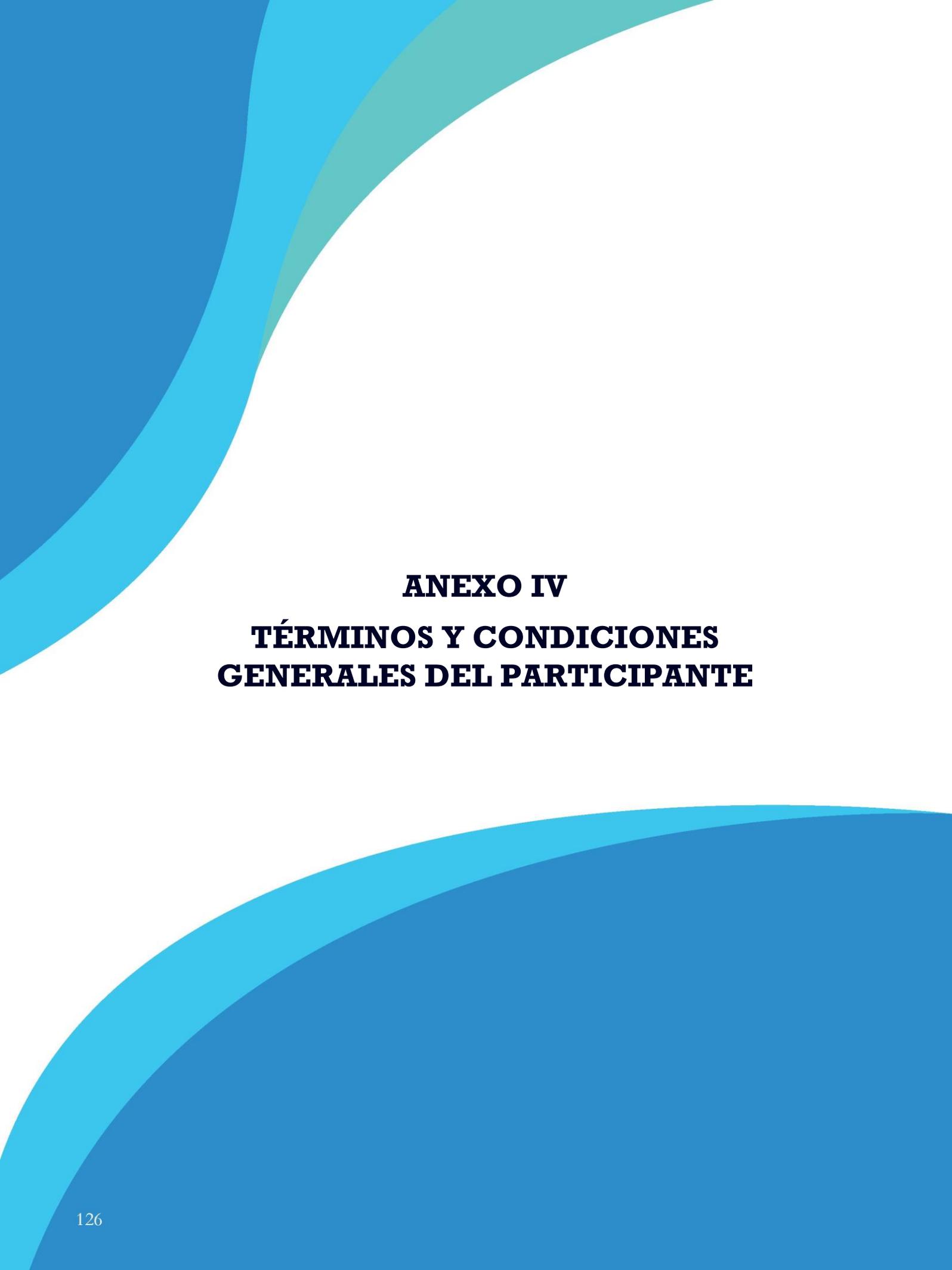
FACILITADOR VIDA Y SALUD

PASTOR DE LA IGLESIA LOCAL

COORDINADOR DE SALUD

DEPARTAMENTO DE SALUD

Obs.: Firmar el documento en dos copias, una para el facilitador y otra para su archivo (ASOCIACIÓN/MISIÓN)



ANEXO IV
TÉRMINOS Y CONDICIONES
GENERALES DEL PARTICIPANTE

TÉRMINOS Y CONDICIONES GENERALES DEL PARTICIPANTE

1. Cláusulas generales válidas para todos los cursos y actividades ofrecidos por Club Vida y Salud:

El Club Vida y Salud se reserva el derecho de cancelar o cambiar las fechas de los cursos programados. Informaremos a todos los inscritos tanto como sea posible utilizando los datos de contacto registrados en el formulario de inscripción.

2. En el caso de los cursos de cocina ofrecidos en el Club para adultos:

a. No se permite la presencia de niños menores de 12 años en las salas del curso; los niños mayores de 12 años que deseen asistir a clases deberán estar inscriptos y acompañados de un tutor registrado.

3. En el caso de los cursos de cocina ofrecidos en el Club para niños:

a. Los niños deberán ir acompañados de uno de sus padres o tutor y deberán permanecer en las instalaciones del Club hasta la finalización del curso. Siempre que sea posible habrá una actividad paralela para los padres en otra sala.

b. Es responsabilidad de los padres o tutores informar al Club de cualquier alergia o intolerancia alimentaria del niño.

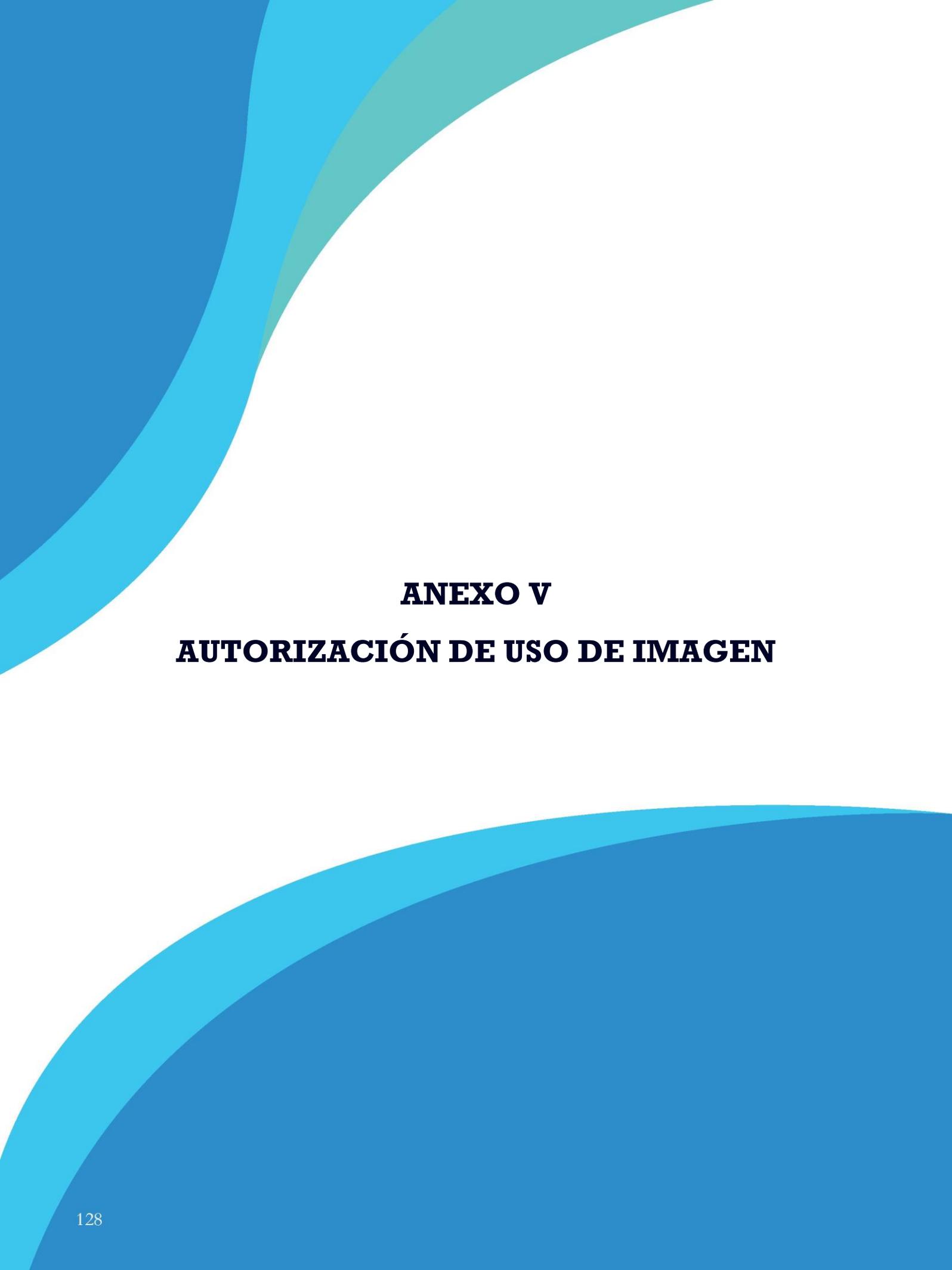
4. En el caso de otros cursos ofrecidos en el Club para adultos:

a. La edad mínima para participar se informará en el momento de la inscripción.

Declaro haber leído y aceptado los términos y condiciones generales descritos anteriormente.

Nombre: _____

Lugar: _____, _____ de _____ de 20____



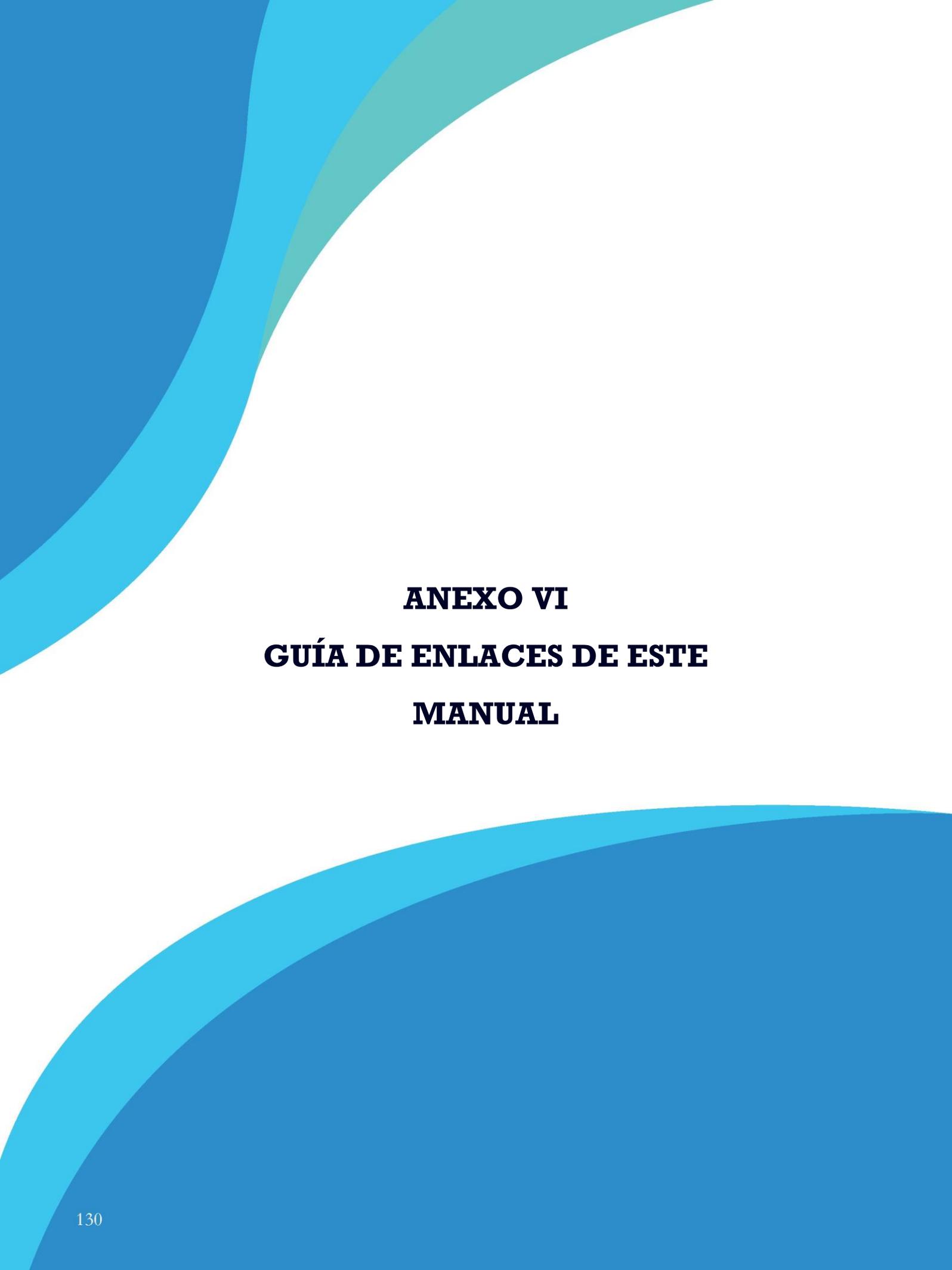
ANEXO V
AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN

AUTORIZACIÓN DE USO DE IMAGEN

Por la presente _____
titular del DNI _____ y del CIF _____
autorizo el uso de mi imagen, para los fines exclusivos de divulgación de las actividades regulares
y/o especiales del Club Vida y Salud, en televisión, Internet, periódicos internos, revistas, panfletos
y otros medios de difusión, libre de cualquier carga para del Club Vida y Salud, o mediante la
formalización de un Instrumento de Cesión, cuando resulte necesario.

Firma: _____

Lugar: _____, _____ de _____ de 20 _____



ANEXO VI
GUÍA DE ENLACES DE ESTE
MANUAL

GUÍA DE ENLACES DE ESTE MANUAL

En este manual presentamos varios enlaces que permiten acceder a sitios web de información de salud, canales de YouTube sobre alimentación saludable, fuentes de materiales de estudio y difusión, etc. Se puede acceder a todos estos enlaces directamente en las páginas donde se mencionan haciendo clic en la imagen.

A continuación, se presentan todos los enlaces compartidos en este manual:

Página 42:

“El Ministerio de Curación” de Ellen G. White

<http://www.centrowhite.org.br/files/ebooks/egw/A%20Ciência%20do%20Bom%20Viver.pdf>

“Ministerio Médico Misionero Urbano” por Ellen G. White

<https://drive.google.com/file/d/1T2ANmbatAWHs1zc5QpE3DwbmkrZIxYf4/view?usp=sharing>

Curso CEIFO - Salud - Enlace del curso: <https://hotmart.com/pt-br/marketplace/produtos/ceifo-saude/P47937496T>

Página 43:

<http://www.centrowhite.org.br/downloads/ebooks/>

Páginas 52 y 53:

- Logotipos

https://www.lingoapp.com/31769/a/7eA9G8?asset_token=HeNHIccLJw4QAUxuUHqFOeCUtu-BRPtLT6FhxRQHl_Ts&v=0

https://www.lingoapp.com/31769/a/5K1MzD?asset_token=H-DT6abuqdTUt_wEQrDZz4tsJvFxFe-e0mCuKTW8Dpe4&v=0

https://www.lingoapp.com/31769/a/gzm6KK?asset_token=O_FGsSvBtGxUXyaZXTWw_kQCGWCxXCpK6gDp8FANrqA&v=0

https://www.lingoapp.com/31769/a/YxgGk3?asset_token=qt67Y0N9VIFWtIfVA_oI_0kT-ExHFt-5MI4UkFMm8cZE&v=0

- Enlace al Drive con todos los materiales para la implementación de los Clubes de Vida y Salud: <https://drive.google.com/drive/folders/1vz7McIKaIKZCCpMr-jm7OZLIKwapNtuIjhw?usp=sharing>

Enlaces importantes para buscar información de la IASD:

- Departamento de Salud - IDSA <https://www.adventistas.org/pt/saude/>
- Portal Quero Vida e Saúde - DSA <https://querovidaesaude.com>
- Revista Vida e Saúde CPB <https://www.revistavidaesaude.com.br/home/>
- Centro de pesquisas Ellen G. White UNASP <http://www.centrowhite.org.br/downloads/ebooks/>
- Canal de YouTube Vida e Saúde Novo Tempo <https://www.youtube.com/user/VidaeSaudeNT>
- Canal de YouTube Feliz 7 Saúde <https://www.youtube.com/c/Feliz7Saúde>

Enlaces importantes sobre Promoción de la Salud y Prevención de Riesgos y Enfermedades:

- Associação Brasileira de Alimentação e Nutrição <http://www.asbran.org.br/>
- Biblioteca Virtual em Saúde <https://bvsalud.org>
- Carta de Ottawa https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf
- Organización Panamericana de la Salud <http://www.opas.org.br/>
- Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs)

www.Celafiscs.org.br/

- Ministério de Salud <http://portal.saude.gov.br/saude/>
- Portal Salud Brasil <https://saudebrasil.saude.gov.br>
- Política Nacional de Promoción de la Salud
http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf
- World Health Organization (WHO) <http://www.who.int/en/>

Página 98

- Accede al material del curso de cocina:

<https://downloads.adventistas.org/pt/saude/manuais-e-guias/projeto-culinaria-delivery/>

- Accede a las clases de cocina de Vida e Saúde Novo Tempo:

https://youtube.com/playlist?list=PL_ĩTIHPwdipXhhyzn_2W-iCN7bQydEGLD

- Acceda a las clases de cocina de VegTube:

https://www.youtube.com/channel/UCMta_VBAxD8CMJcu44EO2kg

Página 100

<https://www.adventistas.org/pt/saude/projeto/mexa-se-pela-vida/>

Página 102

https://drive.google.com/file/d/1kVMPV0-Yc8D5c0mdlJGC_HQuuWIKL_bIK1/view?usp=sharing

Página 103

<https://www.adventistas.org/pt/saude/8-remedios-naturais/>

<http://adv.st/curso8remedios>

Página 106

El curso completo y los materiales de Respire Livre se pueden encontrar en el curso CEIFO-Salud.

<https://hotmart.com/pt-br/marketplace/produtos/ceifo-saude/P47937496T>

Accede a materiales y videos antitabaco: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-parar-de-fumar>

Manual de ayuda al fumador Respira Libre 2

<https://www.adventistas.org/pt/saude/projeto/como-parar-de-fumar/>

Página 108

<https://www.atdventistas.org/pt/saude/projeto/feira-vida-e-saude/>

club

vida y Salud



Iglesia Adventista
del Séptimo Día

Manual del Club Vida y Salud 2022

Todos los derechos reservados.
Este es material exclusivo de la Iglesia Adventista del Séptimo
Día.