

## Sistema Inmunológico Saludable

### Guía de sesión y notas de repaso

#### Una salud inmune: su firme fundamento

5 min Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: breve (10-15 minutos) o larga (30 minutos)

#### Resumen: **Una salud inmune: su firme fundamento**

- La base del hogar brinda fortaleza y seguridad a toda la estructura familiar. Del mismo modo, así también un sistema inmune es la base de la buena salud.
- Las defensas inmunológicas incluyen: barreras físicas - como la piel-, respuestas ante las lesiones y protección ante bacterias, virus o infecciones.
- "Una gran proporción del sistema inmunológico está en el tracto gastrointestinal". Dan Peterson, MD; Universidad John Hopkins. Las bacterias saludables en su intestino mejoran la salud y constituyen una parte real de su sistema inmunológico.
- Al igual que una casa que se desmorona por causa de sus fundamentos débiles, los constantes "insultos" al sistema inmune funcionan con el tiempo para dañar la salud y desactivar sus defensas.
- **Refuerce su salud con antioxidantes:** los antioxidantes son potentes potenciadores del sistema inmunológico. Limpian el organismo de toxinas y radicales libres que pueden dañar y promover enfermedades. Visite su "departamento de defensa": el departamento de productos agrícolas, ¡hágalo todos los días!
- **Desarrolle un programa de ejercicio:** el ejercicio no solo protege el sistema inmunológico sino que también lo desarrolla, especialmente la respuesta celular "T" de anticuerpos y asesinos naturales.
- **Busque equilibrio manejando el estrés:** el estrés crónico es un golpe para la salud inmunológica. Las formas saludables de controlar el estrés incluyen priorizar su agenda, reducir lo que hace cada día y confiar en el poder de salvación divino.
- La Biblia cuenta la historia de un hombre sabio que construyó su casa sobre una roca. Mateo 7:24. La Palabra de Dios es la base de la salud espiritual.

#### 10 min... Intercambio de ideas sobre **Una salud inmune: su firme fundamento 1: ¿Cuáles son sus reflexiones?**

- ¿Cuáles son los éxitos del estilo de vida inmune? ¿De qué protegernos?
- Intercambie ideas de cómo desarrollar una salud, mental, física y espiritual.

#### 5 min... Intercambio de ideas sobre **Una salud inmune: su firme fundamento 2: ¿Cuál es su historia?**

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... **Viaje a la libertad:** plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente

período de discusión para alentar una discusión grupal positiva

- **Reflexionar:** las elecciones positivas diarias desarticulan los malos hábitos. Lentamente aumentan, reedifican y equilibran la salud inmune a lo largo del tiempo.
- **Recalcular:** la perseverancia y la determinación son clave para una buena salud.
- **Recalcular:** ¡decida aprender de los errores y convertirlos en una vida mejor!
- **Recordar:** “Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”.1 Corintios 6:20.

### 10 min... Tiempo de discusión sobre **Una salud inmune: su firme fundamento 3: ¿Qué aprendió?**

- • ¿Qué oyó que le conmovió?
- • ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

**Enlaces de estilo de vida:** Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual.

- **Reiniciar y reevaluar:** las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.
- **Cree un estilo de vida:** concéntrese en la nutrición, el ejercicio, el sueño y el agua.
- **Cree su ambiente:** escriba sus pensamientos, decisiones y acciones positivas en su *Diario Personal por un Mejor Estilo de Vida*.
- **Cree conexiones:** tome tiempo diariamente con la Biblia, tómese tiempo para orar a Dios como si hablase a un amigo. Conéctese con su Amigo a quien le rinde cuentas.

### 10 min ... Tiempo de intercambio de ideas sobre **Una salud inmune: su firme fundamento 4. ¿Qué va a hacer?**

- ¿Qué razón de esperanza tiene hoy?
- ¿En cuál de los consejos recibidos en **Una salud inmune: su firme fundamento**. ¿Qué está pensado ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

### 5 min **Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión**

**Oración y afirmación:** El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

**Oración:** "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

**Promesa:** "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

**Afirmación:** "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

Invite a los participantes a revisar su folleto.

Culmine la sesión con una oración.

**Folleto:** *Balanced Living Tract (Spanish): Una salud inmune: su firme fundamento*