



SÁBADO, ¿UNA DELICIA?

Cómo transmitir el legado del
sábado a nuestros hijos e hijas

Karen Holford

TED Director of Family, Children's and Women's Ministries

Traducido y compartido para la Unión Adventista Española por las Áreas MIAF+

¿Qué significa para ti el sábado?



Dios nos dio el don del sábado y quiere que sea una experiencia agradable. Sin embargo, en estos tiempos, la vida es un desafío y el sábado no siempre es el deleite que quisiéramos.

Pero, si queremos dejar un legado delicioso, tenemos que redescubrir el placer del sábado para nosotros mismos. Sin pensarlo demasiado, enumera diez palabras que te vengan a la mente cuando piensas en el sábado y escríbelas a continuación. No pasa nada por ser sincero.

Algunas de las cosas que el sábado significa para mí son:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



UN DÍA DELICIOSO

¿Qué hace que algo sea delicioso para ti?

Enumera de cinco a diez cosas que te llenen de placer.
Escribe cada una de ellas en la categoría correspondiente:



Relaciones
Relaciones
Estar con los demás

Estudio de la Biblia
Estudio de la Biblia
Explorando la palabra de Dios

Naturaleza
Explorar el mundo de Dios

Creatividad
Hacer o ver cosas bonitas

Otras cosas
que no encajan en ningún otro sitio

Hospitalidad
Compartir la casa y la comida con los
demás

Aventura
Hacer algo increíble

Ayudar a los demás
Aliviar el sufrimiento

Testimonio
Hablar a otros de Jesús

¿Cómo te ha ayudado esto a identificar lo que hace que algo sea delicioso para ti?

¿Cómo puedes disfrutar más de estas experiencias placenteras el sábado?



¿Cuáles son los “ladrillos/bloques de muro” que te impiden experimentar esas delicias?

Enumera algunos de ellos en los ladrillos de abajo:

EL MEJOR SABBATH DE
MI VIDA

¡Este premio es para el
mejor Sabbath que he
tenido!

Fue en:

Estaba en:

Estaba con:

Estaba haciendo:

Fue especial porque:



El sábado es un regalo



El sábado es como una caja llena de regalos. A continuación presentamos una lista de objetos que podrían representar algunos de los dones que el sábado aporta a nuestras vidas. ¿Cómo podrían ayudarnos estos dones a comprender mejor el significado del sábado? Elige algunos artículos que representen lo que te gustaría experimentar en tu bolsa de regalos del sábado y escribe lo que significan para ti:

¿Qué más te gustaría ver ahí?
Añade otros objetos simbólicos tuyos...

BOLSITA DE SAL

BATERIA

PASTILLAS
ANALGÉSICAS

UN CORAZÓN
ACOLCHADO

FRASCO DE
PERFUME

PERLAS

PALOMAS

PAQUETE DE
SEMILLAS

CREMA DE
MANOS

MIEL

FLOR

ALFILER DE
GANCHO

PIEDRA LISA

ESTRELLA

ALMOHADA

BÁLSAMO LABIAL

PAÑUELO

Isaías 58:13-14

"Si descuidas el sábado y no utilizas mi día santo para provecho personal, si tratas el sábado como un día de alegría, el día santo de Dios como una celebración, si lo honras rechazando los "negocios como siempre"... haciendo dinero, corriendo aquí y allá-

¡Entonces serás libre para disfrutar de Dios!

Oh, te haré cabalgar alto y elevarte por encima de todo. Te haré festejar la herencia de tu antepasado Jacob. ¡Sí! ¡Dios lo dice!"

EL SÁBADO ES PARA CELEBRAR CON ALEGRÍA

¿Cómo podemos hacer del sábado un día de alegría y celebración en nuestros hogares e iglesias?

¿Cuáles crees que son las cosas que Dios promete a los que celebran el sábado con alegría?



Enumera al menos diez maneras en que podrías celebrar el sábado en tu hogar y en tu iglesia.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Éxodo 20:8-11

“Observa el día de reposo, para santificarlo. Trabaja seis días y haz todo lo que tengas que hacer. Pero el séptimo día es sábado para Dios, tu Dios. No hagas ningún trabajo, ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tus animales, ni siquiera el huésped extranjero que esté de visita en tu ciudad. Porque en seis días hizo Dios el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que hay en ellos; y descansó el séptimo día. Por eso Dios bendijo el día de reposo; lo apartó como día santo”.

¿Qué significa descansar el sábado?
¿Cuáles son las bendiciones que recibimos cuando honramos el sábado?



Enumera al menos diez cosas que crees que a Dios le gustaría que hiciéramos en sábado.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Mateo 12:9-13

Cuando Jesús salió del campo, entró en el lugar donde se reunían. Había allí un hombre con una mano lisiada. Le dijeron a Jesús: "¿Es lícito curar en sábado?". Le estaban provocando. Él replicó: "¿Hay aquí alguien que, encontrando uno de sus corderos caído en un barranco, no lo sacaría, aunque fuera sábado? Seguramente la bondad con las personas es tan legal como la bondad con los animales". Entonces le dijo al hombre: "Extiende la mano". La extendió y quedó curado.

El sábado es un día para ayudar a los demás



Enumera al menos diez formas en las que podrías ayudar a otras personas en sábado.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Secretos de los sábados deliciosos



SIMPLICIDAD

¿Cómo puedo simplificar mi Sabbat y compartir la responsabilidad de prepararme para el deleite?



ANTICIPACIÓN

¿Cómo puedo anticipar activamente el sábado, de modo que pueda planificar el deleite?



BENDICIÓN

¿Cómo puedo hacer que el sábado sea una bendición para todos los que me rodean y mantenerlo positivo, feliz y beneficioso?

Secretos de los sábados deliciosos



BELLEZA

¿Qué puedo hacer para que el sábado sea más hermoso para mí y para los que me rodean?



ASOMBRO

¿Cómo puedo preparar mi "espíritu" para acoger el regalo del sábado con asombro y celebración?
¿Cómo puedo ayudar a los demás a "captar" también el asombro?



TRADICIONES JUNTOS

¿Qué tradiciones puedo compartir con mis seres queridos para ayudarles a transmitir a sus vidas el legado de unos sábados deliciosos?

Secretos de los sábados deliciosos



FELICIDAD Y SALUD

¿Qué puedes hacer para que tú y los que te rodean podáis decir que el sábado es un día feliz, que restaura la salud física, espiritual, relacional y emocional?



IDEAS PARA UN DÍA DELICIOSO

Escribe las ideas que tengas para realizar actividades deliciosas el sábado en las casillas de abajo.



Arte

Artesanía

Familia y amigos

Niños

En interiores

Al aire libre

Computadora / internet

Música

LEGADOS DELICIOSOS

Enumere las personas con las que le gustaría dejar un legado especial lleno de recuerdos de deliciosos Sabbats y tradiciones:



Nombre de la persona

¿Qué puedo hacer para que esta persona disfrute del sábado?

Blank space for writing the name of the person.

Blank space for writing ideas on how to help the person enjoy Saturday.

Blank space for writing the name of the person.

Blank space for writing ideas on how to help the person enjoy Saturday.

Blank space for writing the name of the person.

Blank space for writing ideas on how to help the person enjoy Saturday.

Blank space for writing the name of the person.

Blank space for writing ideas on how to help the person enjoy Saturday.



RESPONDER AL SÁBADO

¿Cómo te gustaría responder al maravilloso regalo de Dios del sábado para ti personalmente?





Encuentre tiempo para hacer lo que quiera como respuesta a Dios, para agradecerle por el regalo del sábado.

Tal vez quieras hacer una tarjeta de agradecimiento, una colección de objetos, un poema, un arreglo floral, una canción, una fotografía ¡o tal vez te gustaría correr por una ladera cubierta de hierba, o pararte debajo de una cascada!

Escribe algunas ideas a continuación.



Planificar un delicioso Sábado

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Con quién?

¿Qué vas a hacer?

¿Qué preparativos hay que hacer?



Transmitir el legado de las tradiciones sabáticas

Recoge una lista de las diferentes tradiciones sabáticas que disfrutaran los miembros de tu grupo





Sabbath Sugar

calendario para hacer de los viernes de noche
un inicio de sábado delicioso



ENERO

pasteles caseros



FEBRERO

pizzas originales



ABRIL

flores y aromas



MAYO

festival de
karaoke



JULIO

festival de smoothies



SEPTIEMBRE

art/craft
tarjetas para compartir



OCTUBRE

juegos de mesa



NOVIEMBRE

delicias de calabaza



MARZO

leer una biografía
en familia



JUNIO

paseos naturales



AGOSTO

helados caseros



DICIEMBRE

velas especiales



Sabbath sugar

calendario para hacer de los viernes de noche
un inicio de sábado delicioso



ENERO



FEBRERO



ABRIL



MAYO



JULIO



SEPTIEMBRE



OCTUBRE



NOVIEMBRE



MARZO



JUNIO



AGOSTO



DICIEMBRE