



The logo features the word "Quiero" in large, white, rounded letters with a purple outline and a registered trademark symbol (®) at the top right. Below it is a yellow circle containing three stylized human figures in purple, with their arms raised in a celebratory or healthy pose. Below the circle, the words "vivir sano!" are written in a colorful, bubbly font. "vivir" is in green and orange, while "sano!" is in purple and orange. The entire logo is set against a background of a blue and purple geometric pattern.

Quiero®

vivir sano!





PROYECTO LUCAS

Para: Promotores de Salud y Esperanza
de Quiero ¡Vivir Sano!
de la iglesia local



IGLESIA ADVENTISTA®
DEL SEPTIMO DIA
Unión Mexicana del Norte



ASOCIACIÓN DE
PROFESIONALES
ADVENTISTAS
DE LA SALUD



El **PROYECTO LUCAS** forma parte de los programas que se llevan a cabo bajo la estrategia de Quiero ¡Vivir Sano!

Objetivos del PROYECTO LUCAS

1. Movilizar el ejército de Promotores de Salud y Esperanza capacitados como misioneros voluntarios de QVS, para compartir el Mensaje de Salud con las comunidades y cumplir de esta manera con la Misión de la Iglesia. (Mateo 28: 19-20)
2. Compartir el Mensaje de Salud Integral (físico, mental, social y espiritual), para contribuir en el desarrollo de la calidad de vida de las comunidades.
3. Difundir el Evangelio completo por medio del método de Cristo, con el fin de conseguir intereses.



¿Qué es el PROYECTO LUCAS?

“Los envió a predicar el reino de Dios y a sanar a los enfermos”. Lucas 9:2.

Este mandato hace referencia al ministerio evangélico del apóstol Lucas que se encuentra explicado en el libro “El Evangelismo” de Elena de White:

“A Lucas se lo llama “el médico amado”. Pablo oyó hablar de su habilidad como médico y lo buscó como alguien a quien el Señor le había confiado una obra especial. Consiguió su colaboración en su trabajo. Después de un tiempo lo dejó en Filipo. Allí Lucas prosiguió trabajando durante muchos años, prestando un doble servicio como médico y como ministro del Evangelio. Ciertamente era un médico misionero. Hacía su parte y luego buscaba al Señor para que su poder sanador reposara sobre los afligidos. Su habilidad médica abría el camino para que el mensaje evangélico hallase acceso a los corazones. Le abría muchas puertas y le proporcionaba la oportunidad de predicar el Evangelio entre los paganos...” (pág. 396).



¿Qué es el PROYECTO LUCAS?

En un mundo donde la mayor necesidad del ser humano es disfrutar de **SALUD FÍSICA, MENTAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL**, cada uno de los miembros de la iglesia podemos convertirnos en “**LUCAS**” y hacer un ministerio similar en nuestras comunidades.

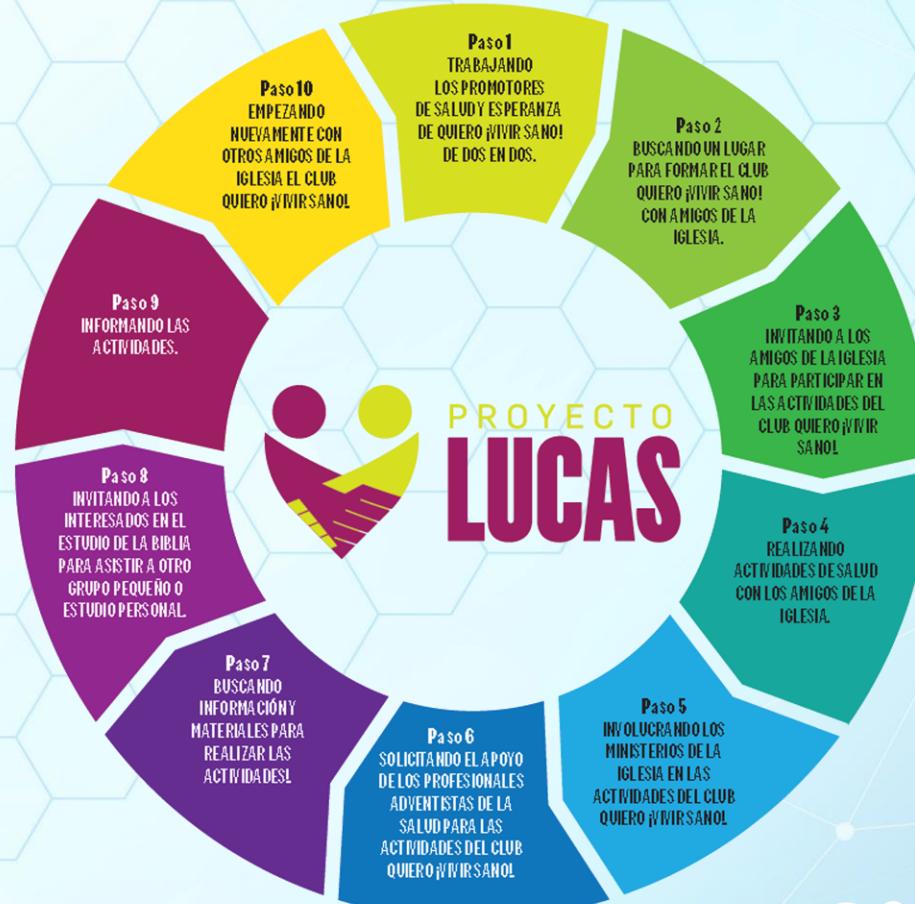
Todos podemos participar en el **PROYECTO LUCAS** que consiste en lo siguiente:

“Es el plan divino que trabajemos como lo hicieron los discípulos. Relacionados con el Sanador divino podemos hacer mucho bien en el mundo. El Evangelio es el único antídoto contra el pecado. Como testigos de Cristo debemos dar testimonio de su poder. Debemos llevar los afligidos al Salvador. Su gracia transformadora y su poder obrador de milagros ganarán muchas almas para la verdad. Su poder sanador, unido con el mensaje evangélico, hará que se tenga éxito en las emergencias. El Espíritu Santo obrará en los corazones y veremos la salvación de Dios. En un sentido especial nuestra obra consiste en sanar a los enfermos...” (El Evangelismo, pág. 396.)



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

¡¡Mediante los siguientes 10 pasos!!



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 1



**TRABAJANDO LOS PROMOTORES DE SALUD Y
ESPERANZA DE QUIERO ¡VIVIR SANO! DE DOS EN
DOS.**

Organizar a los Promotores de Salud y Esperanza de QVS entrenados y comprometidos con la Misión de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, para que de dos en dos lleven a cabo el **PROYECTO LUCAS** (Mateo 6: 7 y Mateo: 10).



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 2



BUSCANDO UN LUGAR PARA FORMAR EL CLUB QUIERO ¡VIVIR SANO! CON AMIGOS DE LA IGLESIA.

Identificar en qué lugar de la comunidad, preferiblemente donde no existe presencia adventista(en una casa, en un lugar público, en la iglesia, etc.),se puede organizar un grupo pequeño de amigos de la iglesia, que se convierta en un **Centro Promotor de Salud y Esperanza** con el fin de establecer el Club de Quiero ¡Vivir Sano! (Club QVS).



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 3



INVITANDO A LOS AMIGOS DE LA IGLESIA PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES DEL CLUB QUIERO ¡VIVIR SANO!

Invitar a los amigos de la iglesia que se inscriban al Club QVS, donde exclusivamente se realizarán actividades relacionadas con la **SALUD INTEGRAL**. Se les mostrará interés, además de atender sus necesidades y ganar su confianza.

“Por medio de las relaciones sociales el cristianismo se revela al mundo” (White. *El Colportor Evangélico*, pág. 213).

Se utilizará una tarjeta para la inscripción al Club QVS, que se entregará a cada persona y que puede ser solicitada al Pastor o contáctenos.



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 4



**SALUD
INTEGRAL**

REALIZANDO ACTIVIDADES DE SALUD CON LOS AMIGOS DE LA IGLESIA.

Realizar reuniones con los amigos de la iglesia, por lo menos una vez a la semana, para llevar a cabo actividades de salud integral y compañerismo. El tiempo de duración del grupo pequeño debe basarse en las actividades de salud que se estén realizando. Se debe ser constantes y dar seguimiento a cada persona inscrita en el Club QVS. Recuerde que este grupo pequeño es para hacer actividades de **SALUD INTEGRAL** exclusivamente, para ayudar a nuestra comunidad y sobre todo, para mostrar de esta manera el amor de Jesús.



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 5



IGLESIA ADVENTISTA®
DEL SEPTIMO DIA

INVOLUCRANDO LOS MINISTERIOS DE LA IGLESIA EN LAS ACTIVIDADES DEL CLUB QUIERO ¡VIVIR SANO!

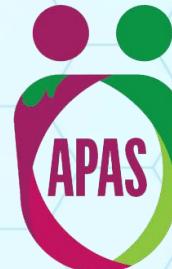
Involucrar a los diferentes ministerios de la iglesia (Ministerio Juvenil, Ministerio de la Mujer, Dorcas, etc.) para realizar las diferentes actividades de salud integral en el grupo pequeño.



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 6



SOLICITANDO EL APOYO DE LOS PROFESIONALES ADVENTISTAS DE LA SALUD PARA LAS ACTIVIDADES DEL CLUB QUIERO ¡VIVIR SANO!

Involucrar a los Profesionales Adventistas de la Salud para asesorar y ayudar en la realización de las actividades y referir a los amigos de la iglesia que son del Club QVS para recibir orientación y ayuda profesional. Hacer este paso es importante para tener un apoyo profesional. Busque e integre a los Profesionales Adventistas de la Salud de su iglesia, ya que ellos son parte del **PROYECTO LUCAS**. En su campo puede haber una Asociación de Profesionales Adventistas de la Salud (APAS).



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 7



BUSCANDO INFORMACIÓN Y MATERIALES PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES.

Buscar información y materiales en :

<http://adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/>

<https://www.facebook.com/PromotoresdeSaludyEsperanzaQVS/>

<http://quierovivirsano.org> o <https://www.facebook.com/quierovivirsano/>

También, puede contactarse con su Pastor, Director de Ministerios de la Salud de la Asociación/ Misión, contacto@quierovivirsano.org o (01) 826 263-46-25 Ext 4626.



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 8

INVITANDO A LOS INTERESADOS EN EL ESTUDIO DE LA BIBLIA PARA ASISTIR A OTRO GRUPO PEQUEÑO O ESTUDIO PERSONAL.

Buscar el momento oportuno y cuando se ha ganado su confianza, para invitar a los amigos de la iglesia del Club QVS a otro grupo pequeño o de manera individual para el estudio de la Biblia. Estos grupos pequeños o estudios individuales deben ser organizados por el Director de Ministerio Personal de la iglesia.

¿En cuánto tiempo se genera el interés? Eso dependerá de la obra del Espíritu Santo y de seguir el método de Cristo:

"Sólo el método de Cristo será el que dará éxito para llegar a la gente. El Salvador trataba con los hombres como quien deseaba hacerles bien. Les mostraba simpatía, atendía a sus necesidades y se ganaba su confianza. Entonces les decía: "Seguidme" (White, El Ministerio de la Curación, pág. 102).



¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 9



INFORMANDO LAS ACTIVIDADES.

Preparar un informe con fotos, videos, número de Promotores de Salud y Esperanza de QVS que trabajaron en el grupo pequeño, número de personas que asistieron, las actividades que se realizaron, el número de intereses para el estudio de la Biblia en el Club QVS y el número de personas que decidieron entregar su vida a Cristo por la influencia del Espíritu Santo, por medio del **PROYECTO LUCAS**.

¿Cómo puedo realizar el PROYECTO LUCAS en mi comunidad?

LOS 10 PASOS

Paso 10



EMPEZANDO NUEVAMENTE CON OTROS AMIGOS DE LA IGLESIA EL CLUB QUIERO ¡VIVIR SANO!

Volver a iniciar con otros amigos de la iglesia el Club QVS cuando se terminen las actividades de **SALUD INTEGRAL** realizadas con el grupo pequeño de amigos de la iglesia.

Y recuerde que...



No hacemos los Club QVS para que se bauticen las personas, lo hacemos porque estamos interesados en ayudar de manera sincera a nuestras comunidades y mostrar el amor de Jesús.

Si en consecuencia de esto la persona desea conocer más del Evangelio y desea hacer una decisión por Cristo, qué bueno... hemos cerrado el círculo del método de Jesús.

¿Quiénes llevan a cabo el PROYECTO LUCAS?

Capacitar y facilitar la realización del proyecto:

- Departamento de Ministerios de la Salud
- Departamento de Ministerio Personal de la Asociación/ Misión
- Asociación de Profesionales Adventistas de la Salud
- Pastor de la Iglesia Local.

Aentar el proyecto:

- Ancianos de la Iglesia.

Organizar y evaluar el proyecto:

- Director de Ministerios de la Salud
- Director de Ministerio Personal de la iglesia local.

Realizar el proyecto:

- Red de Promotores de Salud y Esperanza de QVS de la iglesia local.



¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

1. El Programa de los 8 Hábitos Saludables de Quiero ¡Vivir Sano!



Actividad (Duración: dos meses)

Distribuya el folleto del Programa de los 8 Hábitos Saludables de QVS a cada amigo de la iglesia del Club QVS y anímelos para que realice las actividades de cada día. Una vez a la semana como mínimo puede reunirse con los participantes del Club QVS para dar un taller de información del hábito de la próxima semana y actividades de compañerismo y reforzamiento del hábito.

¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

1. El Programa de los 8 Hábitos Saludables de Quiero ¡Vivir Sano!



Materiales

- Folleto del participante del Programa de los 8 Hábitos Saludables de QVS
- Guía del Instructor del Programa de los 8 Hábitos Saludables de QVS
- Videos informativos de QVS
- Camisa de QVS
- Botellas de agua (bebés) de QVS
- Libros y revistas de QVS (contacta a un colportor del campo)

¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

2. El Programa Mente Sana de Quiero ¡Vivir Sano!



Actividad (Duración dos meses) **menteSANA**

Distribuya el folleto de “**El Diario de Gratitud**” del Programa de Mente Sana de QVS a cada amigo de la iglesia del Club QVS y anímelos para que realicen las actividades de cada día. Una vez a la semana como mínimo puede reunirse con los participantes del Club QVS para compartir las gratitudes obtenidas en esa semana y realizar actividades de compañerismo. Por ejemplo: puede organizar una reunión donde todos comenten sobre las gratitudes obtenidas esa semana y compartir un aperitivo. También puede compartir el documento del “Modelo de Bienestar Mental” basado en una Cosmovisión Bíblica del Programa Mente Sana de QVS y analizarlo con los miembros del Club, para fomentar una mejor salud mental y espiritual en los participantes. Por ejemplo: Comentar sobre las posibles actividades que se pueden realizar en cada una de las dimensiones del modelo y que contribuyen a que la persona desarrolle una mejor salud mental y espiritual.

¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

2. El Programa Mente Sana de Quiero ¡Vivir Sano!



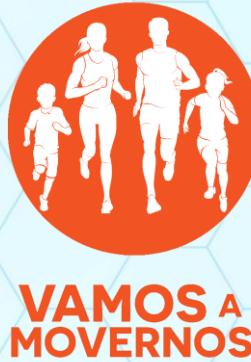
Materiales

- Folleto El Diario de Gratitud del Programa de Mente Sana de QVS
- Documento del Modelo de Bienestar Mental basado en una Cosmovisión Bíblica del Programa Mente Sana de QVS.
- Videos informativos de QVS
- Camisa de QVS
- Botellas de agua (bebos) de QVS
- Libros y revistas de QVS (contacta a un colportor del campo)



¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

3. El Programa “Vamos a Movernos” de Quiero ¡Vivir Sano!



Actividad (Duración de dos a tres meses)

Formar el Club “Vamos a Movernos” con los amigos de la iglesia que se inscribieron en el Club QVS. El objetivo de este Club “Vamos a Movernos” es realizar todos los días alguna actividad física y una vez al mes una actividad de compañerismo. Por ejemplo: Salir a caminar por las mañanas en grupo.

¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

3. El Programa “Vamos a Movernos” de Quiero ¡Vivir Sano!



Materiales:

- El documento del Programa de Fomento para la Actividad Física “Vamos a Movernos” de QVS
- El documento “Club Vamos a Movernos” de QVS
- Camisa de QVS
- Botellas de agua (bebés) de QVS
- Libros y revistas de QVS (contacta a un colportor del campo)

¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

4. El Programa de Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano!



Actividad (Duración un mes o más)

Impartir clases de cocina saludable a los amigos de la iglesia inscritos en el Club QVS como mínimo reunirse una vez a la semana para tener el taller de cocina saludable y actividades de compañerismo.

¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

4. El Programa de Cocina Saludable de Quiero ¡Vivir Sano!



Materiales:

- Videos informativos de QVS
- Recetario de Cocina Saludable de QVS
- Mandiles de QVS
- Camisas de QVS
- Botellas de agua (bebos) de QVS
- Libros y revistas de QVS (contacta a un colportor del campo)



¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

5. La Campaña de El Regalo para Dar de Quiero ¡Vivir Sano!



Actividad

Esta campaña consiste en descargar (o inscribirse por internet de manera gratuita):

- Una receta de cocina saludable
- Plantilla para realizar actividad física
- Curso de salud espiritual
- Cursos de salud.

A cada participante del Club de QVS se le puede entregar una tarjeta para saber la dirección de internet donde puede descargar o inscribirse a un curso de salud.

ESTA ACTIVIDAD ES COMPLEMENTARIA PARA LAS OTRAS ACTIVIDADES.



¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

5. La Campaña de El Regalo para Dar de Quiero ¡Vivir Sano!



Materiales

- Tarjetas informativas de la campaña y video informativo
- Direcciones de los regalos para dar:

<https://umvirtual.org/curso-salud-espiritual/>

<https://umvirtual.org/ebook-educacion/>

<https://umvirtual.org/template/>

<https://umvirtual.org/recetario-vegano/>

- Direcciones para los cursos

<https://umvirtual.org/portfolio/curso-salud-emocional-bienestarmental/>

<https://umvirtual.org/portfolio/curso-online-activación-fisicaabienestarpersonal-gratis/>

- Pasos para entrar a los cursos de Activación Física Bienestar Personal y Salud Emocional Bienestar Mental.

Paso 1: Entrar a la página www.umvirtual.org

Paso 2: Dar clic en “Oferta Educativa” y después en Educación Continua

Paso 3: Buscar “Curso online de Activación física para el bienestar personal gratis”



¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

6. La página web y redes sociales oficiales de Quiero ¡Vivir Sano! Actividad



Promover la página web y las redes sociales de QVS con los participantes del Club QVS para obtener recursos como consejos, recetas, artículos, videos, etc.

ESTA ACTIVIDAD ES COMPLEMENTARIA PARA LAS OTRAS ACTIVIDADES.

¿Qué actividades puedo realizar con los amigos de la iglesia que participarán en el Club Quiero ¡Vivir Sano!?

6. La página web y redes sociales oficiales de Quiero ¡Vivir Sano! Actividad



Materiales

- www.quierovivirsano.org
- <https://www.facebook.com/quierovivirsano/>
- Instagram: Quiero Vivir Sano
- Twitter: @quierovivirsano
- Youtube: Quiero Vivir Sano

¿Dónde puedo obtener información y materiales para realizar el PROYECTO LUCAS?



Contacté a su Pastor o al Director de Ministerios de la Salud de la Asociación / Misión.

Descargar aquí:

<http://adventistasumn.org/ministerios-de-la-salud/>

<https://www.facebook.com/PromotoresdeSaludyEsperanzaQVS/>

<http://quierovivirsano.org>

<https://www.facebook.com/quierovivirsano/>

Contáctanos en:

contacto@quierovivirsano.org o (01) 826 263-46-25 Ext 4626



CONCLUSIÓN



El **PROYECTO LUCAS** está diseñado para ayudar en la promoción de la **SALUD INTEGRAL** y **COMPARTIR EL AMOR DE JESÚS**.

Convertámonos en un “**LUCAS**” comprometido con la misión de difundir el Evangelio... entregando nuestros talentos, habilidades y recursos para el avance de la Segunda Venida de Cristo y que nuestra oración sea:

SEÑOR
TRANSFORMAME



PROMOVIDO Y PATROCINADO POR



quierovivirsano