



3ABN
Latino
NETWORK

GUÍAS DE ESTUDIO BÍBLICO
Mirando Más Alto

TÚ Y UNA BUENA SALUD



TÚ Y UNA BUENA SALUD

Enormes sumas de dinero se gastan cada año en atención médica, con visitas al hospital, medicamentos, pruebas costosas e intervenciones para frenar los efectos debilitantes de las enfermedades. Sin embargo, a pesar de la creciente riqueza de investigaciones y los avances tecnológicos, la enfermedad continúa extendiendo su influencia sobre nuestras vidas y familias. Un pequeño descubrimiento aquí, o un avance innovador allá, mantienen a muchos con la esperanza de que los científicos descubrirán una cura para todo lo que nos aflige. ¡Hay buenas noticias en la lucha contra la enfermedad! El Creador, que diseñó esta Tierra y cada una de sus criaturas, estableció principios simples para preservar nuestra salud y vivir la vida al máximo.

1 ¿Quién es el dador y sustentador de toda vida?

Génesis 2:7 “Entonces el Señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra, sopló en su nariz aliento de vida y fue el hombre un ser viviente.”

Santiago 1:17 “Toda buena dádiva y todo don perfecto descende de lo alto, del Padre de las luces...”

Dios, quien da vida a todo (1 Timoteo 6:13), nos sustenta en cada momento. La vida y la salud son Sus regalos, pero somos responsables de valorarlos, protegerlos y desarrollarlos al máximo.

2 ¿Cuál era el plan original de Dios para preservar la vida y la salud de cada persona que creó?

Génesis 1:31 “Y vio Dios todo lo que había hecho, y era bueno en gran manera...”

Salmo 145:16 “Abres tu mano y colmas de bendición a todo ser viviente.”

Desde el principio, cada porción del plan de Dios fue puro e inmaculado. Con amor Dios creó exactamente lo que se requería para satisfacer cada necesidad: agua y aire puros, descanso y trabajo balanceados, una dieta satisfactoria y nutritiva, y una relación armónica con Él y los demás. Al vivir en consonancia con toda la Ley de Dios, la mente y el cuerpo se fortalecerían para disfrutar tanto de Su amistad vivificante como de una salud perfecta.

3 ¿Cómo interfirió el pecado con el plan de Dios para preservar la salud?

Génesis 3:17-19 “... maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida... espinas y cardos te producirán... polvo eres, y al polvo volverás.”

Romanos 1:24 “Por lo cual, también los entregó Dios a la inmundicia, en los apetitos de sus corazones, de modo que deshonraron entre sí sus propios cuerpos.”

La desobediencia arruinó todo lo que Dios había hecho. Desde el momento en que Adán y Eva se apartaron de la instrucción de Dios y escucharon las mentiras del diablo, comenzaron a satisfacer sus propios apetitos egoístas. La contaminación mortal corrompió la perfecta creación de Dios. El paso de casi 6,000 años ha demostrado que rechazar la Ley de Dios degrada tanto el cuerpo como la vida espiritual. Las consecuencias de las decisiones pecaminosas que comenzaron en el Edén se ven hoy en nuestras vidas, cuando las personas sufren de enfermedades, dolor y muerte.

4 ¿A quién debo acudir para obtener sabiduría sobre cómo cuidar mi cuerpo?

1 Corintios 6:19-20 “... ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual habéis recibido de Dios, y que no sois vuestros? pues habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”

1 Corintios 10:31 “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.”

Nuestras vidas pertenecen a Dios porque Él nos creó y nos salvó del pecado a gran costo. Se preocupa por nosotros más de lo que nos preocupamos por nosotros mismos. Debemos trabajar con Él, aprendiendo y usando los métodos que estableció para vivir saludablemente. Dios es honrado cuando confiamos en Él y cuidamos nuestros cuerpos. Sin embargo, nuestra tendencia pecaminosa es descuidar Su guía y ceder a nuestros apetitos, dañando nuestro cuerpo y agotando nuestra fuerza.

5 ¿Proviene de Dios las leyes de la naturaleza que conducen a la salud?

Salmo 89:11 “... el mundo y su plenitud tú los fundaste.”

Las leyes de la naturaleza son las leyes de Dios. Reflejan Su carácter de amor, porque sostienen la vida. Cuando desobedecemos alguna de las leyes de Dios, recibimos la consecuencia natural, tanto física como espiritualmente: “porque todo lo que el hombre siembra, eso también segará” (Gálatas 6:7).

6 ¿Siguen siendo útiles hoy los principios divinos de salud que Dios creó para mí?

3 Juan 1:2 “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma.”



“Las decisiones que resultan en enfermedades y muerte prematura le roban a Dios nuestro servicio...”

Nada ha cambiado en cuanto al amor de Dios por nosotros, y Su plan sigue siendo el ideal. Dios quiere que cada uno disfrute de salud física y de una relación creciente con Él. Sus leyes de salud están disponibles para todos y nos insta a ponerlas en práctica.

7 ¿Es el único objetivo de las leyes divinas de salud hacer nuestra vida placentera y cómoda?

Romanos 12:1 “Por lo tanto, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro verdadero culto.”

2 Timoteo 2:21 “... será instrumento para honra, santificado, útil para el Señor, dispuesto para toda buena obra.”

Hay más en juego que nuestra fuerza física, comodidad y longevidad. Cada dieta o elección que debilita nuestro cuerpo reduce nuestra capacidad para servir a Dios y a los demás. Dios nos confía una vida para mejorar nuestros talentos y honrarlo. Las elecciones que causan enfermedad y muerte prematura le roban a Dios nuestro servicio y gloria.

Job 10:8 “Tus manos me hicieron y me formaron por completo...”

1 Corintios 12:26 “Y si un miembro padece, todos los miembros se duelen con él...”

Marcos 12:30 “Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas...”

Nuestra vida física está ligada a nuestra vida espiritual, ya que lo que hacemos con el cuerpo afecta directamente la mente, donde reside nuestro razonamiento moral. En la mente oímos la voz de Dios, resistimos la tentación, comprendemos Su Palabra, entendemos el amor de Jesús y elegimos obedecer o desobedecer. Al apartarnos de Sus leyes, como consecuencia de lo que comemos y bebemos, debilitamos nuestra relación con Dios y disminuimos el poder que Él nos da para amarlo y obedecerlo.

8 ¿Están conectadas mis decisiones sobre salud con el deseo de Dios de que confíe en Él y le obedezca?

1 Juan 2:15, 17 “No améis al mundo ni las cosas que están en el mundo... el mundo pasa, y su deseo; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre.”

2 Corintios 6:17 “... Salid de en medio de ellos, y apartaos, dice el Señor, y no toquéis lo impuro; y yo os recibiré.”

Santiago 4:17 “El que sabe hacer lo bueno y no lo hace, le es pecado.”

Las pequeñas decisiones diarias sobre la salud revelan nuestro corazón. ¿Viviremos en armonía con Dios, sometiéndonos a Su voluntad? ¿O vivi-

remos en oposición a Él, persiguiendo nuestros deseos? “El que es fiel en lo muy poco, también en lo más es fiel...” (Lucas 16:10). Desarrollamos un carácter semejante a Cristo diciendo sí a lo que Él ofrece y no a lo que Él nos niega para nuestro bien. El pecado corrompió a la humanidad por una decisión de satisfacer el apetito (Génesis 3:6). Jesús nos mostró cómo vencer las tentaciones relacionadas con el apetito (Mateo 4:1-4). “El discípulo no es superior a su maestro; pero todo el que sea perfeccionado será como su maestro” (Lucas 6:40).

9 ¿Promueve Satanás un falso sustituto del regalo de Dios de salud?

1 Pedro 5:8 “... vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar.”

Romanos 12:2 “... no os conforméis a este mundo...”

Gálatas 5:17 “Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y estos se oponen entre sí”

A Satanás le encanta herir a Dios dañando a Sus hijos, sabiendo que somos fáciles de tentar, desanimar y engañar cuando estamos débiles o sufrimos de alguna enfermedad. El enemigo crea falsos sustitutos que se oponen a cada regalo saludable de Dios. Luego nos tienta a anhelar lo que destruye a través de nuestros deseos caídos y pecaminosos, en lugar de lo que sana. Los hábitos no saludables del mundo que nos rodea se convierten en un patrón fácil de seguir. “Ancha es la puerta y espacioso el camino que lleva a la perdición, y muchos son los que entran por ella” (Mateo 7:13), pero “no ignoramos sus maquinaciones” (2 Corintios 2:11).

10 ¿Qué tan importante es aprender el plan de Dios para cuidar mi cuerpo?

Proverbios 1:7 “El principio de la sabiduría es el temor de Jehová; los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza.”

2 Corintios 5:10 “Porque es necesario que todos nosotros comparezcamos ante el tribunal de Cristo, para que cada uno reciba según lo que haya hecho mientras estaba en el cuerpo, sea bueno o sea malo.”

Efesios 5:17 “Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos de cuál sea la voluntad del Señor.”

Dios “nos ha dado todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad” (2 Pedro 1:3), y le damos gracias por Su divina sabiduría viviendo lo más cerca posible de Su plan. Debido a que por el pecado, hemos heredado seis mil años de deterioro físico, mental y espiritual, debemos aprovechar cada ventaja que Dios nos ofrece para oponernos a los engaños de Satanás y vencer el pecado. La Palabra de Dios y un estudio guiado por Él de la naturaleza, han hecho que un estilo de vida

saludable sea más accesible como una forma de honrar a Dios. “Venid, ... y caminaremos a la luz de Jehová” (Isaías 2:5).

11 ¿Qué principios que me muestran qué comer, ha dado Dios para mi propio bien?

Génesis 1:29 “Después dijo Dios: ‘Mirad, os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, así como todo árbol en que hay fruto y da semilla. De todo esto podréis comer.’”

Dios dio alimentos adecuados para personas que nunca se enfermarían ni morirían: plantas nutritivas cultivadas en buena tierra, como frutas, granos, nueces y vegetales en Génesis 3:18. Su dieta ideal mantenía cada órgano y sistema en perfecta fuerza y equilibrio. En la Nueva Tierra, nadie morirá para servir de alimento (Isaías 11:9). Al preparar lo que el Creador nos da con gratitud, nos preparamos para la vida en el Cielo.

Génesis 9:3-4 “Todo lo que se mueve y vive, os servirá de alimento, lo mismo que las legumbres y plantas verdes. Os lo he dado todo. Pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis.”

El diseño perfecto de Dios para la dieta continuó por más de dos mil años, con longevidad de cientos de años (Génesis 5). Si el pecado no hubiera arruinado la perfección, la provisión de Dios habría permanecido igual. Después del Diluvio, Dios permitió el consumo de carne de ciertos animales para preservar la vida —aunque no fue Su bendición original— lo que afectó la salud y la longevidad humana. Algunas plantas y carnes no eran aptas para el consumo, y Dios prohibió también consumir sangre y grasa (Levítico 7:22-27).

Levítico 11:47 “... para que hagáis distinción entre lo inmundo y lo limpio, y entre los animales que se pueden comer y los que no se pueden comer.”

“La dieta ideal de Dios mantenía cada órgano y sistema en perfecta fuerza y equilibrio.”



A medida que avanzamos hacia la dieta perfecta de Dios a la cual Él nos está restaurando, se nos dan instrucciones específicas para evitar por completo el consumo de ciertas criaturas que contaminan el cuerpo. Esto incluye lo siguiente (Levítico 11):

- Criaturas terrestres que no tienen pezuña partida ni rumian, como los cerdos, conejos y cualquier criatura sin pezuñas.
- Criaturas marinas que filtran impurezas del agua o consumen criaturas muertas—todo lo que no tiene aletas ni escamas, como langostas, ostras, almejas y camarones.
- Aves de rapiña, como águilas, buitres, cuervos, cuervos comunes y murciélagos.
- Insectos que se arrastran por el suelo e insectos voladores sin patas articuladas, como las cucarachas.
- Animales que se arrastran como lagartos, serpientes, roedores y ranas.

Estos son inadecuados para el consumo humano y se les llama “una abominación” (Levítico 11:10). La distinción entre “limpio” e “inmundo” es para la salud de todas las personas, y fue confirmada a Noé antes de que Dios diera estas instrucciones a través de Moisés (Génesis 7:2).

Proverbios 25:16 “¿Hallaste miel? Come sólo lo necesario, no sea que hartos de ella la vomites.”

Vive según principios y no como esclavo de la tentación. Quienes practican el autocontrol confían en que Dios proveerá lo necesario, y así evitan los excesos y la negación de lo que es esencial.
“... no te apartes de ella ni a la derecha ni a la izquierda, para que seas prosperado en todo lo que emprendas” (Josué 1:7).

12 ¿Qué principios sobre qué beber ha dado Dios para mi propio bien?

Éxodo 23:25 “Pero serviréis a Jehová, vuestro Dios, y él bendecirá tu pan y tus aguas...”



“Practica la templanza evitando cualquier sustancia que interfiera con el pensamiento claro...”

El agua fresca y pura al levantarse y entre comidas refresca los órganos y limpia el cuerpo. En el Edén, Dios proveyó un río de agua pura (Génesis 2:10). Cuando Daniel se negó a la comida del rey, pidió solo agua (Daniel 1:12).

Isaías 65:8 “Así ha dicho Jehová: ‘Como si alguno hallara mosto en un racimo y dijera: “No lo desperdicias, porque bendición hay en él...”’

Proverbios 20:1 “El vino es escarnecedor, la sidra es alborotadora; ninguno que por su causa yerre es sabio.”

Efesios 5:18 “No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu.”

El jugo de uva fresco y no fermentado (“hallado en el racimo”) tiene propiedades curativas, sabe bien y es el único vino que Dios prescribe. El alcohol nubla la mente, degrada el cuerpo e interfiere con nuestra mayor necesidad—la amistad con Dios. La Biblia advierte: “¡No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa! Este entra suavemente, pero al fin muerde como una serpiente, causa dolor como un áspid. Tus ojos verán cosas extrañas y tu corazón dirá cosas perversas” (Proverbios 23:31-33).

1 Corintios 9:25 “Todo aquel que lucha de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible.”

Practica la templanza evitando cualquier sustancia que interfiera con el pensamiento claro, incluyendo drogas que alteren la mente y estimulantes como la cafeína, que restringe el flujo sanguíneo al lóbulo frontal del cerebro.

13 ¿Qué principios ha dado Dios para mi propio bien que me muestran cómo vivir?

Génesis 2:7 “... Jehová Dios ...sopló en su nariz aliento de vida...”

Cada molécula que inhalamos es absorbida por la sangre y entregada a las células. Elige un ambiente con aire fresco y limpio, rechazando sustancias tóxicas que se inhalan en los pulmones.

Mateo 5:45 “... vuestro Padre que está en los cielos... hace salir el sol sobre malos y buenos...”

La luz solar natural fortalece el sistema inmunológico del cuerpo, mejora la felicidad y mantiene los ritmos de vigilia y descanso, de manera que el sueño y el trabajo sean más productivos. “Porque sol y escudo es Jehová Dios...” (Salmo 84:11).

Génesis 2:15 “Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo cuidara.”

Éxodo 20:9 “Seis días trabajarás, y harás toda tu obra.”



“Las relaciones en un marco de amor divino, mejoran nuestra salud.”

El trabajo físico frecuente y útil mejora la función mental y mantiene la sangre circulando a través de todos los sistemas del cuerpo, enriqueciéndolo para ejercitar su potencial. “Ella se ciñe firmemente la cintura y esfuerza sus brazos” (Proverbios 31:17).

Salmo 3:5 “Yo me acosté y dormí, y desperté, porque Jehová me sustentaba.”

Necesitamos dormir sin interrupciones en un entorno seguro y oscuro. El estómago también requiere descanso entre comidas (Eclesiastés 10:17). Permite que el cerebro y los ojos descansen de la luz artificial y pantallas. Al descansar aumentamos nuestra productividad. “... ‘Venid vosotros aparte, a un lugar desierto, y descansad un poco.’” (Marcos 6:31)

Proverbios 17:22 “El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos.”

¡Las células blancas de la sangre, parte esencial del sistema inmunológico, se producen en los huesos! Al centrarnos en las bendiciones de Dios, le permitimos llenarnos con Su gozo y alegría, que nos dan fuerza para luchar contra las enfermedades.

Génesis 2:18 “Y dijo Jehová Dios: ‘No es bueno que el hombre esté solo’”

Las relaciones amorosas, modeladas según el amor de Dios por nosotros, mejoran nuestra salud. Las palabras de aliento, el afecto físico, una conversación cálida y el interés por los seres queridos benefician a la persona en su totalidad, no solo las emociones.

Romanos 1:20 “Lo invisible de él, su eterno poder y deidad, se hacen claramente visibles desde la creación del mundo, y se puede discernir por medio de las cosas hechas”

Jesús a menudo “se apartaba a lugares al desiertos para orar” (Lucas 5:16). Cuando vivimos cerca de la naturaleza, podemos experimentar los invaluables beneficios del aire fresco, el espacio abierto, aprender de la Creación de Dios y tener encuentros más profundos con Él.

1 Corintios 3:16-17 “¿Acaso no sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios es santo, el cual sois vosotros, santo es.”

Porque Dios valora tanto a cada persona, no debemos intencionalmente buscar comportamientos riesgosos que dañen o pongan en peligro el templo del cuerpo donde Dios mora. Conducir con seguridad, usar cinturones de seguridad, cascos para bicicletas, lavar las manos: estos son solo algunos ejemplos de cuidar lo que Dios valora: a ti. Busca la mayor emoción de aventura que Dios ofrece: “Pelea la buena batalla de la fe, echa mano de la vida eterna, a la cual asimismo fuiste llamado...” (1 Timoteo 6:12).

14 ¿Cuál es la mejor cosa que puedo hacer para preservar mi vida?

Santiago 5:16 “Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados...”

Isaías 33:24 “No dirá el morador: ‘Estoy enfermo.’ Al pueblo que more en ella, le será perdonada la iniquidad.”

Una conciencia limpia es vital porque el pecado afecta nuestra salud. La culpa genera estrés que se siente en el cuerpo y socava la vida abundante que Dios ofrece (Juan 10:10). Un cuerpo fuerte puede recibir unos años adicionales, pero una persona cuyos pecados son perdonados también puede disfrutar del regalo de vida eterna que Dios da.

15 ¿Hacia qué meta guía Dios a Su pueblo mientras nos rescata del pecado?

1 Tesalonicenses 5:23 “Que el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irrepreensible para la venida de nuestro Señor Jesucristo.”

Apocalipsis 2:7 “... Al que venciere, le daré a comer del árbol de la vida, que está en medio del paraíso de Dios.”

Dios no se conforma con una restauración parcial. Quiere que experimentemos salud en la Tierra, unidad con Él y vida eterna en el Cielo. Vivamos en armonía con Sus leyes, amando y anhelando el hogar que Él está preparando para nosotros en el Cielo.

“Una conciencia limpia es vital porque el pecado afecta nuestra salud.”



¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA MI VIDA HOY?



1. ¿De qué modo has visto a Dios guiándote hacia una vida de moderación y autocontrol?

¿Has sido testigo de la tentación de satisfacer deseos egoístas o un apetito poco saludable? ¿Elegirás someter tus deseos a Dios y dejarte guiar por Él?

2. Incluso las pequeñas decisiones influyen en nuestra relación con

Dios. Ciertos alimentos y actividades nublan nuestras mentes, haciendo que la tentación parezca algo sin importancia. ¿Cómo has experimentado el impacto que la salud física puede tener en los pensamientos y devoción espirituales claros?

3. Elegir un estilo de vida saludable para honrar a Dios puede parecer abrumador, especialmente cuando es diferente de lo que hacen nuestros amigos, familia, hábitos y deseos.

Alabado sea Dios, Él da poder para progresar, un paso a la vez. Mientras escuchas la invitación del Espíritu Santo, ¿cuál es un paso que Dios te está pidiendo dar para confiar en Él con tu cuerpo y tu salud?

4. ¿Conoces a alguien que necesita escuchar lo que has aprendido?

“... Vete a tu casa, a los tuyos, y cuéntales cuán grandes cosas el Señor ha hecho contigo y cómo ha tenido misericordia de ti ...” (Marcos 5:19).

Notas adicionales:

¿CUÁLES SON LAS BUENAS NOTICIAS PARA MÍ EN EL PLAN DE DIOS PARA LA SALUD?

1. El modo de vida de Dios es una experiencia gozosa. El Señor “sacia de bien tu boca, de modo que te rejuvenezcas como el águila” (Salmo 103:5), y “sus mandamientos no son gravosos” (1 Juan 5:3).

2. Dios da fuerza para superar hábitos poco saludables, incluso los hábitos de la infancia aprendidos de otros. “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). “... porque separados de mí nada podéis hacer” (Juan 15:5).

3. Las decisiones saludables que tomes hoy llevarán a una mejora duradera en la salud. “Y harás lo recto y lo bueno ante los ojos de Jehová, para que te vaya bien...” (Deuteronomio 6:18). “... escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia...” (Deuteronomio 30:19).

4. La verdadera sanidad viene de Dios. “Entonces él le dijo: ‘Hija, tu fe te ha salvado; ve en paz.’” (Lucas 8:48). “... Porque Yo soy Jehová tu sanador” (Éxodo 15:26).

5. La salud y la sanidad en nuestras vidas serán un testimonio para otros de la sabiduría y la fidelidad de Dios. “... tu luz como el alba, y tu sanidad se dejará ver en seguida tu justicia irá delante de ti...” (Isaías 58:8).

6. Cuando seguimos fielmente las leyes de Dios, podemos estar en paz, sabiendo que nuestra vida está en Sus manos. “... La paz os dejo, mi paz os doy; no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo...” (Juan 14:27).



RESUMEN DE LA LECCIÓN

1. Nuestra vida y nuestra salud son un regalo amoroso de Dios que debe ser usado para Su honra.

2. La dieta que Dios dio en Edén era el plan perfecto de Dios. Debemos hacer lo que esté en nuestra mano para comprender y seguir el plan de Dios.

3. Las leyes de la naturaleza son las leyes de Dios, y son para nuestro bien. Violar esas leyes interfiere con la obra de Dios en nosotros.

4. Lo que sea que hagamos al cuerpo afecta la mente, que es donde elegimos amar y obedecer a Dios.

5. Las decisiones de salud y estilo de vida que tomamos cada día nos llevan a seguir nuestra voluntad o la voluntad de Dios.

6. Dios ha dado principios efectivos en Su Palabra para preservar la salud.

7. Dios te invita a elegir leer, estudiar, orar y obedecer Su Palabra todos los días.

Notas adicionales:

UN CANAL DE ORIGEN DIVINO



MANERAS DE VER Y ESCUCHAR



en “El Paquete Semanal” en Cuba



Ver en línea en **3ABNPlus.tv** o bajando la **aplicación gratuita 3ABN+** para disfrutar de streaming en vivo, más de 100 programas a la carta.

Apple tv Roku android tv android fire tv Apple iPhone



a la carta en Video
3ABN Latino



Vea en línea **3ABNPlus.tv, 3ABNLatino.tv**



Programación de fe y familia gratis por conexión de Internet y su televisor **mySDATv.org**



Escuche en línea **3ABNPlus.tv, 3ABNLatino.tv**

3ABN
Latino
NETWORK

618-627-7021 | **3ABNLatino.tv**

+1 618-218-3936

Copyright © 2025 Three Angels Broadcasting Network
PO Box 220, West Frankfort, IL 62896

El texto bíblico ha sido tomado de la Biblia Reina-Valera 95® © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995, a menos que se indique lo contrario.

Se utilizó inteligencia artificial, en parte, para apoyar el proceso de traducción.

GUÍA DE ESTUDIO

7