

DIVISIÓN INTERAMERICANA

PRINCESAS Y CABALLEROS

ESCOGE Y DECIDE

CUESTIONARIO PARA LA
CERTIFICACIÓN VIRTUAL

TEMA 3

SALUD

SEXUALIDAD

¡Qué pasa con mi cuerpo!



DIVISIÓN INTERAMERICANA

SALUD

INFORMACIÓN GENERAL

Nombre: _____ Email: _____

Unión y campo local: _____

Nombre de Iglesia y Ciudad: _____

PARA RESPONDER

¿Qué puedes aprender de los deportistas expertos? _____

¿Qué valor tiene el obedecer los principios divinos para una vida mejor?

¿Qué piensas sobre la dieta original que Dios les dio a nuestros primeros padres?

SALUD

2. Responde falso y verdadero

Aumentar los años de vida, ¿es un beneficio de practicar el ejercicio y alimentarte correctamente en esta etapa de tu vida? _____

La estabilidad mental, social y física de las personas se acompaña del ejercicio excesivo y sin límites. _____

¿Practicar el ejercicio ayuda a prevenir adicciones como el fumar, consumo de bebidas alcohólicas y drogas? _____

Alimentarte correctamente facilita la adquisición de buenas actitudes _____

Un gran beneficio del ejercicio es mostrar la belleza del cuerpo. _____

3. Elige la respuesta correcta:

Practicar ejercicio ayuda a:

- a) Salud total
- b) Valor para correr
- c) Favorece el desarrollo del sistema nervioso

SALUD

Para una mejor calidad de vida:

- a) Toma tus alimentos en horarios regulares.
- b) Come despacio y mastica bien tus alimentos
- c) Consume pocos alimentos fritos
- d) Todos los anteriores

Si hoy estuvieras expuesto a la misma situación a la que estuvo Daniel, ¿cómo actuarías?

Escribe un resumen de lo aprendido en este seminario

SEXUALIDAD

¿Qué es sexualidad?

¿Qué es sexo?

¿Qué es y género?

¿Cómo puede Salmo 119: 11 ayudarme en el cuidado de mi sexualidad?

Busca en el libro Joyas de los Testimonios, t 1, p. 264 y completa la frase:

“El _____ es un _____ puro y _____;
pero la pasión _____ no admite restricciones, no quiere que la razón le dicte órdenes ni la _____”

SEXUALIDAD

¿Qué concepto consideras que tenía Sansón sobre la sexualidad?

Imagínate que Sansón está entre nosotros ¿Qué principios sobre sexualidad le enseñarías?

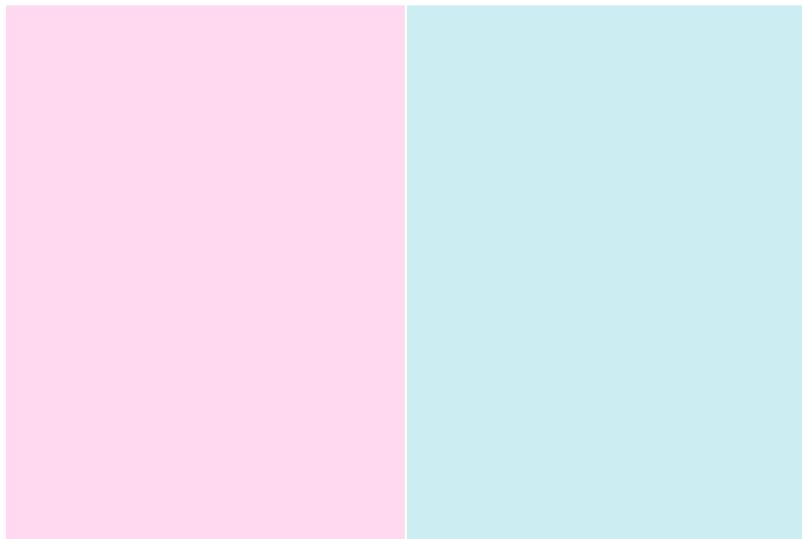
¿Cuáles principios bíblicos violó Sansón en lo que concierne al uso de su sexualidad? _____

¿Cuáles eran los conceptos que tenía José sobre sí mismo y su sexualidad? _____

SEXUALIDAD

Menciona las cualidades que poseía José y que le permitieron cuidar de su sexualidad

2. Cambios comunes a los dos sexos:



3. Encierra la respuesta correcta.

La pureza sexual abarca:

Virginidad fisiológica

Relaciones sexuales íntimas saludables

Virginidad mental y uso de anticonceptivos

Lo que vemos, oímos, tocamos o pensamos.

3

SEXUALIDAD

4. Empareja la conducta con la consecuencia.

Conductas sexuales riesgosas en adolescentes

Prácticas de toqueteo o caricias.

Sexo fuera del matrimonio.

Matrimonio a temprana edad.

Masturbación.

Homosexualidad.

Pornografía

Chistes o cuentos sexuales

Falta de respeto por el otro género

Consecuencias

Abandono de estudios y metas personales.

Matrimonios futuros no saludables.

Aborto y sus consecuentes perturbaciones psicológicas.

Enfermedades de transmisión sexual (SIDA, papiloma humano, cáncer cervicouterino, sífilis, gonorrea).

Sexo premarital.

Embarazos no deseados.

Pérdida de respeto propio y valía personal

SEXUALIDAD

5. Escribe 5 aspectos que te ayudan a el uso sabio de tu sexualidad:

ESCOGE Y DECIDE

La pureza sexual es una decisión personal que Yo

deseo tomar con la razón y con el corazón.
Decido ser primeramente fiel a Dios, fiel a mi
futura pareja y comprometerme con mi propio
cuerpo para cuidarlo de forma integral, pues es
templo del Espíritu Santo. Me comprometo a dar a
Dios que controle mis pensamientos, y también
mis pasiones y afectos... .

Fecha: _____

Firma: _____

(Mente, Carácter y Personalidad, p. 240).