

DIVISIÓN INTERAMERICANA

# PRINCESAS Y CABALLEROS

**ESCOGE Y DECIDE**

CUESTIONARIO PARA LA  
CERTIFICACIÓN VIRTUAL

TEMA 3

**SALUD**

**SEXUALIDAD**

¡Qué pasa con mi cuerpo!





# 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.



# SEXUALIDAD

## 4. Empareja la conducta con la consecuencia.

Conductas sexuales  
riesgosas en  
adolescentes

Consecuencias

Prácticas de  
toqueteo o caricias.

Abandono de estudios y  
metas personales.

Sexo fuera del  
matrimonio.

Matrimonios futuros no  
saludables.

Matrimonio a  
temprana edad.

Aborto y sus consecuentes  
perturbaciones  
psicológicas.

Masturbación.

Enfermedades de transmisión  
sexual

Homosexualidad.

(SIDA, papiloma humano,  
cáncer cervicouterino, sífilis,  
gonorrea).

Pornografía

Sexo premarital.

Chistes o cuentos  
sexuales

Embarazos no deseados.

Falta de respeto por  
el otro género

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: \_\_\_\_\_