

PRINCESAS Y CABALLEROS

ESCOGE Y DECIDE

Apreciado líder y maestro



¡Bienvenido a esta nueva y desafiante oportunidad! Felicitaciones por aceptar el privilegio y la responsabilidad de estar al frente de los niños y adolescentes de la iglesia.

A continuación le presentamos el programa de certificación ***"Princesas y caballeros"*** que ha sido preparado con gran esfuerzo, pero con mucho cariño, pensando en nuestros adolescentes y sus diversas necesidades típicas en esta etapa de su desarrollo. El mismo consta de ocho temas divididos en cuatro módulos: emocional, físico, social y espiritual.

Agradecemos a la Unión Mexicana de Chiapas y a su directora en los ministerios de mujer, infantil y del adolescente al igual que reconocer el trabajo especial de un equipo de especialistas de la Universidad Linda Vista, por la preparación de un material que cumple con las necesidades de nuestros adolescentes en la División Interamericana, como parte de una serie de temas y actividades a desarrollarse durante cinco años.

Te animamos a trabajar con entusiasmo en la formación de niños y adolescentes bajo tu responsabilidad con el objetivo de que formen caracteres y comportamientos que les permitan vivir una vida plena en esta tierra y la seguridad de una vida al lado de Dios por la eternidad.

Con cariño cristiano,

M Dinorah Rivera, Directora
Ministerios de la mujer, infantil y del adolescente
División Interamericana

CURRÍCULO DE CERTIFICACIÓN PARA MINISTERIO DEL ADOLESCENTE
UNIÓN MEXICANA DE CHIAPAS
PARA LA DIVISIÓN INTERAMERICANA

PRINCESAS Y CABALLEROS

2020 AÑO 1	2021 AÑO 2	2022 AÑO 3	2023 AÑO 4	2024 AÑO 5
MÓDULO I: EMOCIONAL				
1. Carácter. 2. Autoestima.	1. Cómo superar el divorcio de los padres. 2. Violación e incesto, cómo superarlo.	1. Bullying (Acoso) 2. Estrés.	1. Ansiedad. 2. Depresión. 3. Suicidio.	1. Personalidad. 2. Paternidad Responsable
MÓDULO II: FÍSICO				
1. Salud, ejercicio, alimentación e higiene. 2. Sexualidad.	1. Enfermedades venéreas. 2. Embarazos adolescentes.	1. Alimentación y peso ideal. 2. Desórdenes alimenticios.	1. Imagen y apariencia personal. 2. Causas de muerte del adolescente.	1. Efectos del alcohol. 2. Efectos de las drogas.
MÓDULO III: SOCIAL				
1. Mi relación con mis padres. 2. Mi relación con mis amigos.	1. Noviazgo responsable. 2. La elección de la pareja.	1. Tecnología y Redes sociales. 2. Normas de convivencia familiar.	1. Factores de éxito (inteligencia emocional, comunicación, autodisciplina). 2. El poder de la lectura (positivo y negativo).	1. Emprendimiento y el adolescente. 2. Principios de Elección vocacional.
MÓDULO IV: ESPIRITUAL				
1. Mi concepto de Dios. 2. Mis hábitos devocionales.	1. Los amigos y la eternidad. 2. Dios y los métodos anticonceptivos (abstinencia).	1. Tendencias de la Nueva Era. 2. El poder de la música.	1. Deportes, pasatiempos y fe. 2. Valores y principios de vida.	1. Temperamentos transformados por el Espíritu Santo. 2. Responsabilidad ambiental.

AÑO 1

Objetivo:

Ayudar a los adolescentes proveyéndoles una orientación oportuna para tomar buenas decisiones en relación a ellos mismos, en la relación con sus padres, amigos y Dios.

MÓDULO 1: EMOCIONAL
1.Carácter
2.Autoestima

MÓDULO 2: FÍSICO
1.Salud - Ejercicio, alimentación e higiene
2..Acerca de mi sexualidad

MÓDULO 3: SOCIAL
1.Mi relación con mis padres
2.Mi relación con mis amigos

MÓDULO 4: ESPIRITUAL
1.Mi concepto de Dios
2.Mis hábitos devocionales.

El conocimiento nos permite tomar decisiones más asertivas en todos los aspectos de la vida; aclarar valores, mejorar el desarrollo personal; pero, sobre todo, nos ayuda a tomar control sobre nuestra vida.
Este programa de certificación tiene la intención de proveerte las herramientas necesarias para trabajar con los adolescentes, ya que ha sido creado pensando en ellos y en sus necesidades físicas, emocionales, espirituales y sociales.

Logística de implementación:

- Antes de dirigir la sesión revisa varias veces los contenidos temáticos hasta dominarlos.
- Familiarízate anticipadamente con las diversas dinámicas propuestas para cada tema.
- Un día antes de la sesión debes tener todos los materiales necesarios para las diversas actividades.
- En algunos casos se usará material secular como ilustraciones para reforzar lo aprendido; por lo tanto, deberás consultar a la directiva local sobre su impacto, a fin de no provocar conflicto.
- Promueve la participación del adolescente. Recuerda que la intención es ayudarlo a reflexionar sobre sus decisiones y las consecuencias de las mismas.
- Asegura un espacio adecuado para las actividades, de modo que se facilite la movilización.
- Recuerda, el objetivo primordial es ayudar a enriquecer la vida de los adolescentes y contribuir a la prosperidad de la iglesia y de la nación (White).

TEMA 1- El carácter- "Programando tu *software* para la eternidad"

Por: Lic. Laura Minelly Ruiz González

OBJETIVO:
Concientizar a los adolescentes respecto a la formación de un buen carácter, ya que constituye nuestro único pasaporte para entrar al cielo.



BASE BÍBLICA: "No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente" (Romanos 12:1).

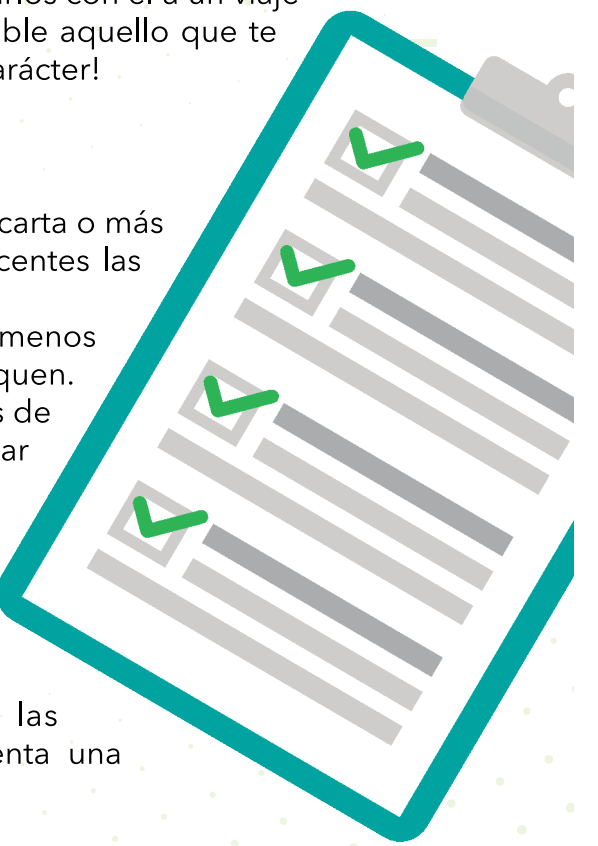
BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA: "Los que quieren ser santos en el cielo, primero serán santos en la tierra; porque cuando dejemos esta tierra, llevaremos nuestro carácter con nosotros" *(Reflejemos a Jesús, 295).*
"Un carácter formado a la semejanza divina es el único tesoro que podemos llevar de este mundo al venidero…cuán importante es, pues, el desarrollo del carácter en esta vida" *(Mensajes para los Jóvenes, p. 98).*

	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	Ilustración Actividad inicial	Reflexiva Cualidades del carácter	5´ 5´
Desarrollo	¿Qué es el carácter? ¿Cómo formo un buen carácter? Ejemplos bíblicos Historia de Desmond Doss	Apertura del diálogo - preguntas Reflexiva Dinámica de análisis con personajes de la Biblia. Ver tráiler (partes de la película), contar la historia o ambas	5´ 5´ 20´ 5´
Cierre	Desafío	Poema- Reflexivo	5´

ILUSTRACIÓN

Narra la siguiente ilustración con entusiasmo.
Imagina que vas a realizar un viaje a un lugar muy lejano. Quieres estar ahí para disfrutar de todas las actividades que ese lugar te ofrece. Además, deseas visitar todos los lugares interesantes que existen por allí. Tienes todo planeado. Has arreglado tu maleta con todo lo necesario para que tu estadía sea lo más placentera posible. Así que te levantas con gran emoción el día cuando vas a emprender el viaje; tomas tus maletas y te encaminas hacia la terminal. Al llegar ahí, con una gran

sonrisa en tu rostro, te paras frente a la persona encargada de revisar los boletos. Te pide el boleto para poder viajar. ¡Por supuesto que ya habías comprado previamente el boleto! Se lo enseñas, pero de manera inesperada para ti, te solicita una identificación con tu fotografía, para comprobar que tú eres la persona que tiene su nombre en el boleto. Ahora te das cuenta de que no traes contigo una identificación. ¡Se te olvidó! ¡Llevabas todo, pero no esto que ahora se te pide! Le ruegas a la persona encargada que te deje abordar el transporte y le aseguras que tienes una identificación, pero que la olvidaste. Le dices que confíe en que tú eres la person a que tiene su nombre en el boleto. ¿Crees que te dejaría viajar? ¡Claro que no!
Lo mismo va a pasar cuando Cristo venga por sus hijos para llevarlos con él a un viaje que durará mucho tiempo. Él pedirá como requisito indispensable aquello que te identifica particularmente y que nadie puede tener sino tú: ¡Tu carácter!



ACTIVIDAD INICIAL

Dinámica: Cualidades del Carácter

1. Anota las cualidades de la lista de abajo en hojas tamaño carta o más grandes (una cualidad por hoja) a fin de que los adolescentes las puedan leer desde lejos.
2. Pida a los adolescentes que anoten su nombre en por lo menos tres hojas (cualidades) con las cuales ellos se identifiquen. Debe darse oportunidad a que algunos se anoten en más de una de ellas si así lo desean. (El instructor deberá anotar también su nombre).
3. Dediquen unos minutos para platicar en parejas sobre las ventajas y desventajas de tener alguna de las cualidades que eligieron. (El instructor deberá asegurarse de que los adolescentes participen; y si ve a alguien que no está integrado, se le acercará y lo motivará a explicar por qué anotó su nombre en las cualidades que escogió y en qué manera eso representa una ventaja o una desventaja).

LISTA DE CUALIDADES Y DEFECTOS

1.- Curiosidad
2.- Ser Servicial
3.- Respeto
4.- Valentía
5.- Abnegación
6.- Constancia
7.- Integridad
8.- Responsabilidad
9.- Autocontrol
10.- Aptitud para liderar
11.- Sinceridad
12.- Honestidad
13.- Paciencia
14.- Puntualidad
15.- Confianza
16.- Humildad
17.- Empatía
18.- Laboriosidad
19.- Orgullo
20.- Ambición
21.- Envidia
22.- Cobardía
23.- Egoísmo
24.- Ser Rencoroso

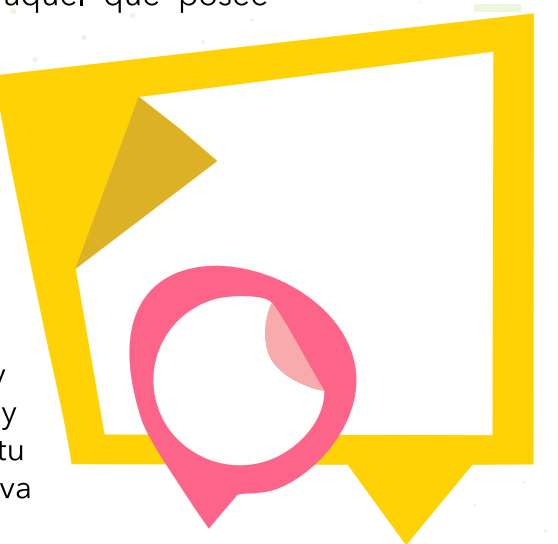
ABRE EL DIÁLOGO

Pregunta: ¿Qué es para ustedes el carácter? (escuchar respuestas).

¿Qué es el carácter? ¿Qué pensamos cuando escuchamos o decimos que alguien es una persona de carácter? Tener carácter es poder controlar tus emociones, tus decisiones, tus pensamientos, tus palabras y tus actos. Tener carácter es pasar de largo ante las tentaciones,

consiste en no consumir lo que sabes que te hará daño, es no detenerte a mirar lo que sabes que te afectará, es no decir palabras de las cuales te vas a arrepentir, es decidir hacer lo correcto, aunque tu deseo sea hacer lo malo. Significa tener dominio propio y voluntad firme. La formación de un buen carácter es el trabajo de toda la vida. Se relaciona con la toma de decisiones. Desde que te levantas por la mañana comienza tu tarea de decidir. Debes decidir hacer lo correcto o dejarte llevar sin considerar las consecuencias. Pero es importante recordar que por cada decisión tomada cosecharás una consecuencia. Cada decisión que tomes irá forjando tu destino; destino que va más allá de esta vida, porque te prepara para la vida eterna.

Por tanto, se considera como un joven de carácter, a aquel que posee principios nobles, a los cuales permanece firme, aun cuando esto le exija sacrificios.



Cuando un joven no posee carácter, no escucha la voz de su conciencia y cambia sus principios según su conveniencia.

El curso de toda tu vida depende de pequeños actos: Siembra un pensamiento y segarás un deseo, siembra un deseo y recogerás una acción, siembra la acción y cosecharás la costumbre, siembra la costumbre y cosecharás el carácter, siembra el carácter y cosecharás tu propia suerte. De pequeños pensamientos y acciones se va entretejiendo el curso de tu vida.

Entonces, ¿cómo puedo formar un buen carácter?
En primer lugar debemos adquirir ideales, principios. Después hay que acostumbrarnos, con un ejercicio continuo, a obrar según nuestros nobles ideales en cualquier circunstancia de la vida.
No hay mejor fuente para adquirir principios que en las Sagradas Escrituras. En ella encontrarás sabiduría del cielo que harán de ti un hombre o una mujer de bien.

ACTIVIDAD - EJEMPLOS BÍBLICOS
Busquemos en nuestra Biblia algunos personajes y analicemos cómo su carácter influyó en su destino.

Divide al grupo en equipos. Pídeles que busquen en la Biblia ejemplos de personajes que forjaron un buen o un mal carácter y sus consecuencias (un personaje por equipo). Proveer a los adolescentes el apoyo bíblico y del Espíritu de Profecía para un mejor análisis.

Moisés	Fue un líder amoroso y paciente y ya está en el cielo.	Éxodo 14:31 Números 12:7 Hebreos 11:23-29
"Cristo dijo a Satanás que sabía que Moisés se había arrepentido humildemente de ese único error. Ya no había más manchas en su carácter, y que su nombre permanecía en los libros del cielo sin mácula alguna. Entonces el Señor resucitó el cuerpo de Moisés que el diablo había reclamado" (*Historia de la Redención,* p.177).		
José	Íntegro y laborioso, llegó a ser segundo después del faraón y salvó a muchos del hambre.	Génesis 39:2, 5-6, 21-22
"Mientras cultiva su mente, el estudiante debe también cultivar la integridad de corazón y la lealtad a Dios, a fin de desarrollar un carácter como el de José. Entonces despreciará el pensamiento de ceder a la tentación, y temerá mancillar su pureza. Como Daniel, resolverá ser fiel a los principios, y usará de la mejor manera las facultades que Dios le ha dado" (*Consejos para los Maestros*, p. 482).		
Elías	Fue un profeta valiente y ya está en el cielo.	2 Reyes 2:11
Usar la misma cita del Espíritu de Profecía que para Enoc.		
Enoc	Constante en su vida, caminó con Dios y ya está con él en el cielo.	Génesis 5:18-24
"A partir de Adán, unas pocas personas de cada generación, resistieron toda astucia y se mantuvieron como nobles representantes de lo que está en el poder del hombre hacer y ser: Cristo obrando con los esfuerzos humanos, ayudando al hombre a vencer el poder de Satanás. **Enoc y Elías** son los correctos representantes de lo que la raza podría ser mediante la fe en Jesucristo, si eligiera serlo. Satanás se veía grandemente perturbado porque estos hombres nobles y santos se mantenían inmaculados en medio de la corrupción moral que los rodeaba, perfeccionando caracteres justos, y fueron contados dignos de ser trasladados al cielo. Como mantuvieron inquebrantable su poder moral en noble rectitud, venciendo las tentaciones de Satanás, éste no pudo colocarlos bajo el dominio de la muerte" (*Mensajes Selectos,* t 3, p.165).		
Job	Ejemplo de confianza en Dios	Job 1:1-22
"De acuerdo con su fe, fue tratado Job. "Me probará—dijo—, y saldré como oro". Así ocurrió. Por medio de su paciente resistencia vindicó su propio carácter, y de ese modo el carácter de Aquel de quien era representante. Y "quitó Jehová la aflicción de Job. y aumentó al doble todas las cosas que habían sido de Job... y bendijo Jehová el postrer estado de Job más que el primero" (*La Educación*, p.156).		
Judas	Ambicioso e impaciente, traicionó a Jesús y se mató.	Mateo 26:14-16
"¡Cuán tiernamente obró el Salvador con aquel que había de entregarle! En sus enseñanzas, Jesús se espaciaba en los principios de la benevolencia que herían la misma raíz de la avaricia. Presentó a Judas el odioso carácter de la codicia, y más de una vez el discípulo se dio cuenta de que su carácter había sido pintado y su pecado señalado; pero no quería confesar ni abandonar su iniquidad. Se creía suficiente por sí mismo, y en vez de resistir la tentación continuó practicando sus fraudes. Cristo estaba delante de él, como ejemplo vivo de lo que debía llegar a ser si cosechaba los beneficios de la mediación y el ministerio divinos; pero lección tras lección caía en los oídos de Judas sin que él le prestara atención" (*El Deseado de Todas las Gentes*, p. 261).		
Pilato	Lleno de dudas y cobarde, mandó crucificar a Jesús.	Mateo 27: 17-24
"Con esta decisión Pilato mostró la debilidad de su carácter. Si había reconocido que Cristo era inocente, ¿por qué, entonces, debía castigarlo? Era una transigencia con la turba. Los judíos no olvidaron este gesto a través de todo el juicio. Habían intimidado al gobernador romano, y aprovechando la ventaja, siguieron presionando hasta que lograron la condenación de Jesús" (*La Única Esperanza*, p. 121).		

Herodes	Orgulloso y con deseos de mandar, mandó matar a los niños en Belén.	Mateo 2:16
"Terribles resultados de la disipación de Herodes—En muchas cosas Herodes había reformado su vida disoluta. Pero el consumo de excesivos alimentos y bebidas estimulantes estaba constantemente enervando y amortiguando sus facultades morales y físicas, y luchando contra los fervientes llamados del Espíritu de Dios, que había llevado la convicción al corazón de Herodes, despertando su conciencia para renunciar a sus pecados. Herodías estaba al tanto de los puntos débiles del carácter de Herodes. Sabía que, en circunstancias normales, mientras tenía el pleno dominio de su inteligencia, no podría lograr la muerte de Juan" (*La Temperancia*, p. 44).		
Sansón	Fuerte físicamente pero débil de carácter y caprichoso, no cumplió su misión	Jueces 13-16
"Físicamente, fue Sansón el hombre más fuerte de la tierra; pero en lo que respecta al dominio de sí mismo, la integridad y la firmeza, fue uno de los más débiles. Muchos consideran erróneamente las pasiones fuertes como equivalente de un carácter fuerte; pero lo cierto es que el que se deja dominar por sus pasiones es un hombre débil. La verdadera grandeza de un hombre se mide por el poder de las emociones que él domina, y no por las que lo dominan a él" (*Patriarcas y Profetas*, p.51).		
Giezi	Mentiroso y avaro; se le pasó la lepra que era de Naamán	2 Reyes 5:20-27
"Solemnes son las lecciones que enseña lo experimentado por un hombre a quien habían sido concedidos altos y santos privilegios. La conducta de Giezi fue tal que podía resultar en piedra de tropiezo para Naamán, sobre cuyo espíritu había resplandecido una luz admirable y se hallaba favorablemente dispuesto para servir al Dios viviente. El engaño practicado por Giezi no tenía excusa. Hasta el día de su muerte permaneció leproso, maldito de Dios y rehuido por sus semejantes" (*Profetas y Reyes*, 188).		

Pide a cada grupo que formule una breve conclusión sobre el personaje estudiado.

LA VIDA DE UN HOMBRE DE CARÁCTER

OPCIÓN 1- Si cuentas con Internet y proyector

Proyecta el tráiler (avances o resumen) de la película de Desmond Doss (Hasta el último hombre, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=QJUsNs7tLFA)

OPCIÓN 2-Si no cuentas con proyector

Relata la siguiente historia de Desmond Doss, un objetor de conciencia.

Les voy a contar la historia de un personaje muy interesante de la Segunda Guerra Mundial. La Segunda Guerra Mundial abarcó el periodo desde 1939 hasta 1945. Los bandos que se enfrentaron fueron las potencias de Eje (Alemania, Italia y Japón) y los aliados (Reino Unido, Francia y la URSS). Estados Unidos se unió después del ataque japonés a su base naval en Pearl Harbor en 1941. Y precisamente el personaje de hoy era estadounidense.

Desmond Thomas Doss nació en 1919 en el estado de Virginia. Su familia pertenecía a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, la cual cree firmemente en la segunda venida de Jesús. Desde niño, le enseñaron a obedecer los mandamientos, y el que más le impactó fue el de "No matarás".

Debido a sus ganas de ayudar a los demás y seguir cumpliendo los mandamientos que le habían enseñado, se alistó en el ejército. Mientras tanto, la guerra seguía su curso, y después de ser atacados en Pearl Harbor, en Hawái, los Estados Unidos declararon la guerra y alistaron a muchos jóvenes soldados.

Desmond Doss, como muchos otros jóvenes, decidió entrar al ejército y alistarse como soldado. Pero el soldado Doss advirtió que no podía portar ningún arma y mucho menos matar a otros; por lo tanto, se le clasificó oficialmente como un "objetor de conciencia", al que, por asuntos de su fe, se le permitía no portar armas.

A sus superiores no les gustó este hecho y durante los siguientes meses, Desmond sufrió intimidaciones, abusos y críticas a su religión. Poco a poco fueron cambiando de opinión al ver que Desmond, además de ofrecerse como paramédico, también ofrecía todo tipo de ayuda sin ningún rencor.

Casi al terminar la guerra en 1945, los estadounidenses se encontraban en el Océano Pacífico, en un lugar llamado Okinawa, luchando contra los japoneses. Para llegar a su objetivo debían trepar por la Escarpada de Maeda, un acantilado de unos 120 metros de altura. Aparte de la dificultad de la subida, al llegar a la cima les esperaba la ráfaga de fuego enemigo eliminando a muchos soldados estadounidenses. Al ver esto Desmond, olvidó su propia seguridad y se lanzó a trepar el acantilado rescatando a cuanto soldado herido veía. Mientras los iba rescatando solo tenía una cosa en mente, una frase que más adelante sería su seña de identidad: "Por favor, Señor, ayúdame a rescatar a un hombre más". Según Desmond, sólo había podido salvar a unas pocas decenas, pero más tarde, al hacer el recuento, se contaron de entre 75 a 100 soldados que habían podido conservar su vida gracias al "objetor de conciencia".

Pocos días más tarde, Desmond fue herido por una granada que cayó justamente a su lado. Sobrevivió, pero varios trozos de metralla impactaron en su pierna y le hacían cojear. Al intentar escapar del sitio recibió una bala en su brazo que le partió el hueso. Se lo entablilló con un fusil (fue la única vez que tocó un arma) y pidió que transportaran a otro herido en la camilla antes que a él. A fin de cuentas, eso era lo que le habían enseñado desde pequeño y lo que había mandado Dios en sus mandamientos.

Al final de la guerra recibió la Medalla de Honor de manos del propio Presidente Truman, convirtiéndose así en el primer objetor de conciencia que conseguía ese galardón. Murió en 2006, de 87 años, como un buen adventista.

¿Te gustaría ser como Desmond Doss y ser fiel a tus principios a pesar de cualquier circunstancia?

CONCLUSIÓN

Comparte este pensamiento con gran emoción.

> *…Una pena indecible tortura el corazón del anciano, cuando sollozando grita en el silencio de la noche: ¡Oh! ¡Si pudieran volver otra vez los años de mi juventud! ¡Oh, Padre mío, colócame otra vez en el cruce de los caminos de la vida, ¡para que pueda escoger de otra manera!*
>
> *La queja sollozante del anciano se pierde sin respuesta en el silencio de la fría noche invernal. No tendrá ya ocasión de escoger…*
>
> *Pero tú, hijo mío, estás aún ante el cruce de los caminos. Tú puedes escoger aún el camino recto.*
>
> *No seas primavera sin flores.*
> *No seas cielo sin estrellas.*
> *No seas joven sin ideales nobles.*

Tienes la capacidad de escoger, de elegir. Elige ser un joven de carácter.

"La mayor necesidad del mundo es la de hombres que no se vendan ni se compren; hombres que sean sinceros y honrados en lo más íntimo de sus vidas; hombres que no teman dar al pecado el nombre que le corresponde; hombres cuya conciencia sea tan leal al deber como la brújula al polo; hombres que se mantengan de parte de la justicia, aunque se desplomen los cielos" (*La Educación,* p. 57).

Módulo 1– FASE EMOCIONAL

TEMA 2- Autoestima – "La llave del cambio"

Por: Lic. Laura Minelly Ruiz González

Al tener conciencia de nosotros mismos, la autoestima llega a ser esencial para la supervivencia psicológica. Nuestra estima propia establece nuestra identidad y le da valor. Todos los adolescentes pueden llegar a definir quiénes son y luego determinar si se sienten cómodos con ello.



OBJETIVO: Que los adolescentes aprendan a amarse a sí mismos, a aceptarse tal como son y a crear conciencia de que Dios los ama.

BASE BÍBLICA: "¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!" (Salmo 139: 14).

BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA: "Es cierto que Dios nos ama, que obra para nuestra felicidad, y que, si siempre se hubiese obedecido su ley, nunca habríamos conocido el sufrimiento; y no menos cierto es que, en este mundo, toda vida tiene que sobrellevar sufrimientos, penas, cargas, como resultado del pecado" *(Conducción del Niño, p. 145).*

	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	Ilustración ¿Qué es la autoestima?	Reflexiva	5´ 5´
Desarrollo	Conceptos de belleza en el mundo Lo que otros ven en mí Lo que yo veo en mí Lo que Dios ve en mí	Reflexiva Dinámica Dinámica Reflexiva	5´ 10´ 15´ 10´
Cierre	Leyenda de Jhonny Lingo	Reflexiva	5'

ILUSTRACIÓN

Comparte con los adolescentes esta historia, como plataforma para el tema.

En 1842, el gran escritor danés, Hans Christian Andersen escribió probablemente el cuento más contado de todos los tiempos: El patito feo. ¿Lo has escuchado?

Este cuento narra las peripecias de un patito que nació en una granja. Desde su nacimiento fue

rechazado por todos, incluso por su mamá pata, por ser considerado feo y muy diferente a sus hermanos patitos.
Fue tanto su sufrimiento que huyó de aquel lugar donde era maltratado física y verbalmente. Escapó de cazadores. Un perro estuvo a punto de comérselo. Estuvo en una granja donde fue protegido brevemente por una mujer que tenía un gato y una gallina, los cuales finalmente lo dejaron ir con la convicción de que sería un don nadie.
En el invierno, sufrió de frío, estuvo a punto de congelarse y morir, pero un campesino lo llevó a su casa y le dio cobijo. Mas tarde el patito feo tuvo que huir porque los niños lo molestaban mucho.
Finalmente, estando nadando en un estanque, vio llegar a tres hermosos cisnes. Él sabía que podían picotearlo, lastimarlo o burlarse de él, pero ya estaba acostumbrado y se quedó allí resignado a su suerte. Los cisnes nadaron a su alrededor y lo saludaron, el patito feo bajó la cabeza, avergonzado ante las muestras de amistad de los cisnes, pero cuando miró su reflejo en el estanque, descubrió para su sorpresa que ya no era un pato feo y despreciable, sino un bello cisne de cuello esbelto.
Unos niños se acercaron a ver a los cisnes y descubrieron que había un cisne nuevo y era el más bello de toda la laguna. A partir de ese momento el cisne vivió feliz y admirado por todos.

Hay muchos adolescentes que nacieron cisnes, pero no quieren aceptar que lo son y sienten que siempre serán patitos feos.

Escucha bien: Los medios de comunicación se han encargado de ponernos delante un cierto modelo de belleza y lo que deberíamos de hacer para alcanzarlo.

En el concepto del mundo, la belleza física está muy ligada a la autoestima de la persona, porque se cree que del grado de aceptación de otros depende el grado de supervivencia social, y todos queremos ser aceptados en nuestros grupos cercanos. Pero la belleza física no es lo mismo que la aceptación propia o la autoestima.

¿Qué es la autoestima?

- La autoestima es **la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo.**
- La autoestima constituye **la suma de la autoconfianza, el sentimiento de poder hacer las cosas y el respeto a nosotros mismos.**
- Refleja un **juicio de valor** que todos formulamos al enfrentar los desafíos que se nos presentan a lo largo de nuestra existencia.
- Como actitud, **la autoestima es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos en relación con nuestro ser.**
- **Nos permite evaluar de manera objetiva nuestra identidad.**

Por lo tanto, es necesario que te preguntes **¿Cómo está mi autoestima?**

CONCEPTOS DE BELLEZA EN EL MUNDO

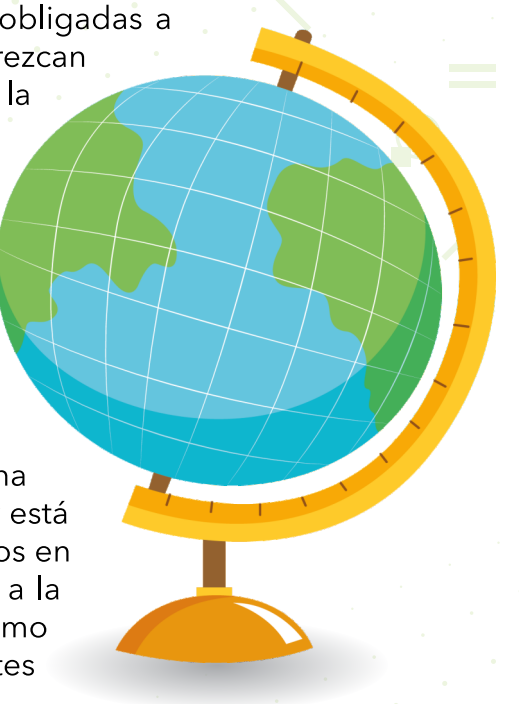
Pero déjame llevarte a un recorrido por el mundo y analizar lo que para algunos es belleza:
PAÍSES DE AMÉRICA: En los pueblos indígenas, el modelo de belleza ha permanecido intacto a lo largo de los años. En su lucha por la supervivencia, el ideal femenino es el de una mujer fuerte, capaz de cargar a sus hijos y soportar las largas jornadas de trabajo. En otras partes del territorio, el modelo de belleza es semejante al que se admira en los Estados Unidos y Europa,

personas de estatura alta y complexión delgada.

ASIA: En algunos países del Sur, como Birmania, el modelo de belleza tiene como eje central un cuello fino y alargado, es por eso que las mujeres se colocan anillos de metal en el cuello intentando alargarlo lo más posible.

En China, durante mucho tiempo se tenía la costumbre de vendarles los pies a las niñas desde muy pequeñas, para que no les crecieran, ya que los pies pequeños se consideraban los más atractivos.

ÁFRICA: Contrariamente al del resto del mundo, en muchos países africanos el ideal de belleza se encuentra en mujeres obesas, por lo que las niñas son obligadas a comer grandes cantidades de comida para que cuando crezcan sean consideradas bellas. En otros lugares, como Etiopía, la belleza radica en ponerse discos de madera en la boca para deformarse el labio y hacer la boca más grande.



OCEANÍA: En Nueva Zelanda, los aborígenes maoríes se tatúan toda la cara, los brazos y el torso, como símbolo de belleza.

EUROPA: Se busca una complexión delgada como modelo femenino, lo que ha llevado como consecuencia a graves trastornos alimenticios.

Según la psicóloga británica Susie Orbach, "Hay una violencia real hacia la mujer para que no acepte su cuerpo, y está promovida únicamente por los intereses comerciales". Vivimos en una realidad manipulada en la que todo es posible gracias a la cirugía estética y a programas de retoque de fotografías como Photoshop y otros. "Así, las mujeres construyen en sus mentes una imagen de un cuerpo y una cara que no son reales".

¿Te das cuenta de cómo el concepto de belleza cambia de un lugar a otro? No hay normas universales acerca de qué debe considerarse bonito, bello, hermoso o feo.

DINÁMICA #1: LO QUE OTROS VEN EN MÍ

Materiales: hojas, plumones o marcadores para todos, cinta adhesiva.

Pega una hoja en la espalda de cada adolescente. Pídeles que se levanten de sus asientos y anoten en la hoja pegada en la espalda de sus compañeros, aspectos positivos que ven en ellos. Hay que dar suficiente tiempo para que todos escriban. Al terminar, cada uno desprende su hoja y lee en voz alta lo escrito en ella.

Cada uno valemos mucho como individuos. Somos una gran obra de arte con una misión que cumplir. Usa tus talentos, tus dones y tus habilidades como ser humano para cumplirla.

Lo cierto en todo este asunto es que nadie es feo ni bello, es sólo una persona con rasgos diferentes.

Nadie debería sentirse triste por cómo es o no es físicamente. Recuerda que en ese asunto tú no metiste la mano, somos el resultado genético de la unión de nuestros padres; por tanto, podemos aceptarnos tal y como somos o vivir frustrados el resto de nuestra vida.

Hace algún tiempo llegó a un programa llamado "Britain´s Got Talent",
donde la gente muestra sus talentos, una mujer llamada Susan Boyle, de 47 años de edad y sin mucho atractivo físico. Cuando le preguntaron cuál era su sueño, ella respondió: "Ser cantante profesional". No faltaron las caras de ironía por parte del público por tal deseo. Ella cantó la canción "I dreamed a dream". Los espectadores basaron sus expectativas en lo que veían, pero cuando ella abrió la boca para cantar, tuvieron que cerrar la propia, ya que provocó que todos se pusieran de pie para aplaudirle y reconocerla, pues cantaba de manera sorprendente.
(Si la reunión no se hace en la iglesia ni en sábado, se puede proyectar el video si se cuenta con los medios para hacerlo) https://www.youtube.com/watch?v=N_7xJPJWcq0

No podemos juzgar a las personas por el envase, debemos tratar de conocer su belleza interior, que es lo más importante para el cielo.

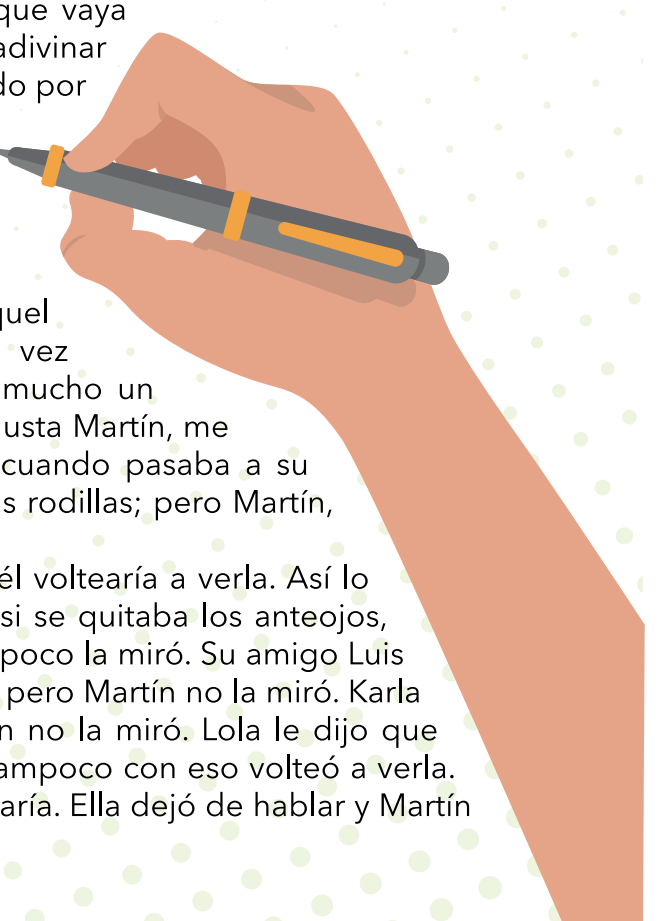
DINÁMICA #2: LO QUE YO VEO EN MÍ

Materiales: Hojas de papel, lápices o plumas y espejos que estarán acomodados en todo el salón, esperando a que cada adolescente pueda verse en ellos.

Pide a los adolescentes que se pongan de pie frente a algún espejo colocado en el salón, con hoja y lápiz en mano. Mientras se miran, deben anotar todas las cosas positivas que encuentran en ellos mismos. Deben poner su nombre en la hoja y colocarla en una canasta o recipiente.

El instructor anuncia luego: "El día de hoy tendremos una gran venta. Presentaremos a la venta algunas obras de arte". Leerá entonces: "¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas, y esto lo sé muy bien!" (Salmo 139:14).

El vendedor leerá las virtudes escritas en el papel que vaya sacando y, sin mencionar el nombre, los demás deberán adivinar quién es esa persona. Al adivinar, el maestro dirá: "Comprado por la sangre preciosa de Cristo".



Al terminar la actividad, cuenta el siguiente cuento infantil sobre autoestima:

Hay un cuento infantil titulado "Voy conmigo", de Raquel Díaz Reguera, que cuenta la historia de una niña, tal vez adolescente como tú. Lo cierto es que a ella le gustaba mucho un chico llamado Martín. Ella se repetía constantemente ¡Me gusta Martín, me gusta Martín! Estaba segura de sus sentimientos porque cuando pasaba a su lado sentía como que le picaba la nariz y se le doblaban las rodillas; pero Martín, ni siquiera la miraba.
Su amiga Lucía le dijo que si se soltaba el cabello, quizás él voltearía a verla. Así lo hizo, pero Martín no la miró. Otra amiga, Ana, le dijo que si se quitaba los anteojos, Martín la vería entonces. Hizo eso también, pero Martín tampoco la miró. Su amigo Luis le dijo que se quitara la sonrisa de la cara y también lo hizo, pero Martín no la miró. Karla le dijo que no cantara, así que dejó de cantar, pero Martín no la miró. Lola le dijo que quizás eran sus pecas, así que se quitó las pecas y Martín tampoco con eso volteó a verla. Marcos le dijo que no hablara demasiado y quizás así la miraría. Ella dejó de hablar y Martín

entonces **la miró.** Pero ahora, ella no se veía, así que les dijo a todos que, con coletas, con su sonrisa, sus anteojos, sus canciones, sus pecas, sus palabras, lo importante es que ella se viera, independientemente de que Martín no la llegara a mirar.
Esta niña estuvo dispuesta a no cambiar su esencia a fin de gustarle a alguien más, porque lo importante es que se gustara a ella misma.
Y es que muchos adolescentes son capaces de cambiar su esencia y perder su identidad por agradar y gustar a otros.

LO QUE DIOS VE EN MÍ

En la Biblia encontramos a dos personajes, uno de ellos tenía muy alta autoestima y el otro muy baja estima propia.

SAÚL MOSTRÓ MUY BAJA AUTOESTIMA A PESAR DE TODO
Según todas las características en torno a Saúl, que encontramos en la Biblia, Saúl lo tenía todo para ser un hombre seguro de sí mismo (1 Samuel 9:1-3):

- Una familia distinguida
- Buen parecer (apuesto)
- Más alto que todos los varones de Israel
- Una buena posición social y económica

Sin embargo, sus actitudes demostraron que todo cuanto poseía no fue suficiente para que se sintiera valioso, sino que demostraba un carácter débil una vez tras otra, buscando la aprobación de los demás; sintiendo envidia de David y cometiendo un error tras otro.
Es casi imposible que la persona alcance a desarrollar todo su potencial si no sana su baja estima propia. El rey Saúl interfirió en el programa de Dios para su vida y no permitió que lo llevara hasta donde Dios quería llevarlo. El pobre concepto que tenía de sí mismo no le permitió creer que Dios lo respaldaría si hacía su voluntad. Murió antes de cumplir con el propósito para el cual fue llamado (1 Samuel 31: 4).

DAVID POSEÍA ALTA ESTIMA PROPIA SIN IMPORTAR SU SITUACIÓN ADVERSA

Nada de lo que le pasó David, ni siquiera por un instante, bajó su autoestima. Componía salmos y alabanzas, cantaba con su arpa. Siempre estuvo confiando en que Dios estaba con él y se sentía seguro del propósito que tenía para su vida.
A lo largo de su vida puso a Dios como la base de su inspiración y de su obediencia.
Él fue un hombre conforme el corazón de Dios. Fue un hombre humilde, puro y con una gran fe. Eso le daba un gran valor, no su apariencia física. De hecho, fue su apariencia física lo que provocó el desprecio de sus enemigos, pero no se desanimó, porque no confiaba en eso (1 Samuel 17: 42).

LEYENDA DE JOHNNY LINGO

Tama llegó a la isla siendo un bebé llevado por una tormenta. Al parecer fue el único sobreviviente de un naufragio. Las condiciones de su llegada fueron tomadas como un mal presagio y en general fue tratado mal, como huérfano que era. Posteriormente terminó quedándose en casa de una chica llamada Mahana y de su padre borracho. Ella era considerada fea, rara y recibía acoso y discriminación de parte de los demás, menos de Tama. Se llegaron a querer mucho, con un amor puro y limpio como de los que solo se encuentran a esa edad. Tama decidió irse y volver algún día por ella para alejarla de todo lo malo que la rodeaba, incluyendo a su padre, siempre ebrio. Le hizo esa promesa y se fue solo. Se lanzó a la

mar en una especie de bote improvisado.
Pero el viaje de Tama lo llevó a encontrarse con un hombre llamado Johnny Lingo; un comerciante rico, el cual lo adoptó como aprendiz y heredero. Ahora que Tama se dedicaba a su nueva vida, debía aprender que el valor de un hombre no reside en sus posesiones, sino en el amor, la amistad y en honrar su promesa del pasado e ir en busca de Mahana.



Cierto día, Tama, quien ahora había heredado hasta el nombre de Johnny Lingo, decidió regresar a la isla y casarse con Mahana, una joven aún considerada por sus vecinos, e incluso por su padre, como una persona de poco valor, huraña, fea y no deseable. Según las costumbres de la isla, una dote, o regalo que el novio daba a su suegro, de dos o tres vacas, permitiría pactar un matrimonio con una esposa regular, y cuatro o cinco vacas permitirían hacerse de una esposa muy hermosa.
Mientras la negociación estaba por comenzar, las mujeres de la isla presumían unas con otras acerca de cuántas vacas habían dado sus maridos por ellas; y comentaban que el padre de Mahana tendría mucha suerte si recibía al menos una vaca como oferta. Por otro lado, algunos familiares presionaban al padre de Mahana para que pidiera al rico comerciante no menos de tres vacas; aunque dadas las circunstancias, el padre se conformaba con recibir aunque fuera sólo una vaca. Sin embargo, Johnny sorprendió a todos anunciando que deseaba pactar su matrimonio ofreciendo nada menos y nada más que ¡ocho vacas!
Pocos días después, Johnny regresó a la isla con las ocho vacas para efectuar la boda.
Años más adelante, el almacenista de la isla los visitó en su nuevo hogar y descubrió para su asombro que Mahana era una mujer completamente diferente; lucía radiante y feliz y ahora era la mujer más hermosa que jamás había visto. Por si fuera poco, el padre de Mahana acusaba ahora a Johnny Lingo de haberlo engañado al darle sólo ocho vacas por una chica que verdaderamente valía diez vacas. Johnny Lingo pagó ese número de vacas nunca superado no sólo para hacer feliz a su esposa. Dijo Johnny: "Muchas cosas pueden cambiar a una mujer, cosas que suceden en el interior y exterior, pero lo que importa más es lo que ella piensa de sí misma. Mahana creía no valer nada. Ahora sabe que vale mucho".

Se hizo un experimento en varios países para saber el concepto que tenían de sí mismas las mujeres que entraban a las plazas comerciales. En la parte superior de las puertas había dos letreros. En uno decía: "mujeres hermosas", en otro: "mujeres promedio". Lo sorprendente es que algunas se valoraban a sí mismas lo suficiente como para entrar por la puerta de mujeres hermosas, pero la mayoría entraba por la puerta de mujeres promedio y una que otra mejor ni entraba.
(Se puede proyectar el video si se estima conveniente)
https://www.youtube.com/watch?v=dk1LeY_GsWA

¡Somos valiosos para Dios! ¡Somos sus hijos, su precioso tesoro y posesión! Somos la niña de sus ojos (Salmo 17: 8).

Tu valor no depende de lo que otros piensan de ti, ni siquiera de lo que tú piensas de ti mismo(a). La manera como Dios te ve determina tu valor.

Y tienes un valor tan grande que Jesús estuvo dispuesto a dar su vida para rescatarte, para rescatarme a mí y para rescatarnos a todos nosotros. Cada gota de sangre derramada en la cruz estaba llena de amor por ti.

TEMA 3- Salud

Por: Mtra. Elia Hernández Romero

OBJETIVO: Concientizar acerca de la necesidad de vivir una vida de buenos hábitos para tener buena salud y motivar al cambio personal positivo.



BASE BÍBLICA: "Tomó, pues, Jehová Dios, al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase" (Génesis, 2: 15).
"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?" (1 Corintios 6: 19).

BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA: "Todos necesitamos conocer el organismo más maravilloso: el cuerpo humano. Tienen que comprender las funciones de los diversos órganos y cómo estos dependen de los demás para que todos actúen con salud" (*Mente, Carácter y Personalidad,* t 1, p. 19).

	ACTIVIDAD	CONTENIDO	TIEMPO
Introducción	Dinámica	Análisis de atletas	10´
Desarrollo	Expositivo	Análisis de personajes actuales: Tom Brady, Carlos Roa.	10´
		Beneficios del ejercicio y una buena alimentación.	5´
	Dinámica	Dramas	15´
Conclusión	Reflexiva	Consejos extras	5´

El ejercicio adecuado, la alimentación correcta y la higiene, son tres factores muy importantes que influyen en la calidad de vida.

PERSONAJES DEPORTIVOS

Materiales: Cartulinas y marcadores o plumones.

Pide a los adolescentes que formen equipos de tres integrantes y que escriban en una cartulina las respuestas a las siguientes indicaciones:

a. Elijan tres atletas que admiren por sus destrezas físicas
b. Mencionen por qué admiran esas cualidades.
c. Anoten los beneficios de practicar ejercicio.

NOMBRE DEL ATLETA	DESTREZA FÍSICA
BENEFICIOS DE PRACTICAR EJERCICIO	

En este momento vamos a considerar la vida de algunas personas a quienes tal vez conozcas y que practicando buenos hábitos de la salud como un punto central en su vida, lograron ser personas de mucho renombre en el medio deportivo.

TOM BRADY

Para empezar, está Tom Brady. ¿Has escuchado hablar de él? Es un jugador profesional de fútbol americano. Es sorprendente la facilidad con la que Tom Brady y su equipo, los New England Patriots, coleccionan títulos y récords. Lo cierto es que Brady acumula marcas personales de todo tipo, especialmente en competencias como los Playoffs y el Super Bowl. La carrera promedio de un jugador profesional de fútbol americano es de 6 años. Tom Brady ha desafiado el paso del tiempo y se encuentra jugando en su 17ª temporada como titular. El jugador de 42 años parece haber encontrado la fuente de la juventud y ha declarado que hoy se siente en mejor forma que cuando tenía 20. ¿A qué se deberá su éxito?

Detrás de una carrera llena de récords y títulos que lo han llevado a ser considerado el mejor mariscal de campo (como se llama a la posición que Tom tiene en el equipo) de todos los tiempos, está la clave del éxito de Brady: Es la disciplina que practica en todos los aspectos de su vida, tales como la alimentación y sus entrenamientos físicos.

Para Brady y su esposa, la alimentación es el elemento más importante de su estilo de vida. Ambos siguen una dieta vegana. Los alimentos que están absolutamente prohibidos en la dieta de Tom y su familia son: harinas, café o cafeína de cualquier otra fuente, azúcar, aceite, sal yodada, algunos vegetales que les hacen daño y todos los productos lácteos. También toma 25 vasos de agua al día. En lo que respecta al entrenamiento, Brady es conocido por su disciplina y su entrega.

CARLOS ROA

Nació en Santa Fe, Argentina, el 15 de agosto de 1969. Defendió la portería de la selección de Argentina en todo un campeonato Mundial de fútbol. ¿Quién era? Un portero argentino de finales de los 80, de los 90 y primeros años de la pasada década. ¿Por qué se le recuerda? Se le recuerda por ser portero del mejor equipo Mallorca de la historia, siendo “Zamora de la Liga” (portero con mejor porcentaje de goles recibidos por partidos jugados) y portero de la selección argentina en el Mundial de 1998. Una de las cosas que más se recuerda de él es que era vegetariano estricto. De ahí es que venía su apodo, el 'Lechuga'. Miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

El estilo de vida de Roa llamó la atención de los medios de comunicación, con amplia información en la prensa nacional de Argentina. Un informe dijo: "Carlos Roa es el portero principal en el equipo argentino, siempre en calma, es vegetariano y no bebe alcohol o toma medicamentos, duerme toda la noche y siempre lleva una Biblia en la maleta".

Sin duda, siempre que nos apartemos de los principios divinos, las consecuencias serán muy malas. Es bueno tener presente que lo que Dios nos pide hacer es para nuestro propio beneficio. Así que consideremos el valor que tiene el obedecer sus principios para una vida mejor.

Analicemos los siguientes beneficios de practicar el ejercicio y alimentarte correctamente en esta etapa de tu vida:

- Aumenta los años de vida
- Promueve la estabilidad mental, social y física de las personas
- Ayuda a prevenir adicciones como el fumar, consumo de bebidas alcohólicas y drogas
- Disminuye factores de riesgo para la salud
- Favorece un estado de ánimo positivo
- Incrementa la comunicación e interacción
- Facilita la adquisición de buenas actitudes
- Favorece la edificación del carácter
- Permite un crecimiento y desarrollo sano y fuerte
- Provee la energía necesaria para llevar una vida activa y estudiar con eficacia
- Mayor bienestar
- Reduce riesgo de sobrepeso y enfermedades crónicas asociadas
- Favorece el desarrollo del sistema nervioso
- Protege contra las enfermedades

Como podemos ver, el ejercicio y la alimentación son de gran importancia para tener una buena salud, por lo que bien vale la pena dedicar un espacio de nuestro tiempo a practicar algún deporte o una rutina de ejercicios y seleccionar bien lo que comemos.



Elena de White escribió en el libro *Mensajes para los Jóvenes* p. 237: "El tiempo dedicado al ejercicio físico no está perdido. El alumno que estudia constantemente sus libros y hace poco ejercicio al aire libre, se perjudica a sí mismo. Un ejercicio equilibrado de los diversos órganos y facultades del cuerpo, es esencial para el mejor funcionamiento de los mismos. Hay pérdida de fuerza física y mental cuando el cerebro está constantemente recargado mientras que otros órganos quedan inactivos. Las facultades físicas quedan privadas de su tono sano, la mente pierde su frescura y vigor, y el resultado es una excitación mórbida".

Hace mucho tiempo, un joven como tú se encontró en un punto de su vida en el que debía tomar una gran decisión: Comer o no comer alimentos que no eran saludables para su cuerpo. La Biblia dice: "Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse…. Te ruego que hagas la

prueba con tus siervos por diez días, y nos den legumbres a comer, y agua para beber" (Daniel 1: 8, 12). ¿Te das cuenta de la importancia de escoger bien? Tus decisiones hoy definirán la calidad de vida que tendrás mañana.

DINÁMICA: DRAMAS ESCÉNICOS

Pida a los adolescentes que se dividan en dos equipos.

1. Un equipo creará y representará un drama de tres minutos para representar los principios de la buena alimentación.
2. El otro equipo creará y representará un drama sobre hábitos de alimentación que dañan la salud.

Concede de ocho a diez minutos para que consoliden la actividad y la presenten.
Al terminar se analizará lo siguiente.

a. ¿Qué piensas sobre la dieta original que Dios les dio a nuestros primeros padres?
b. ¿Qué importancia consideras que tiene la dieta en nuestra salud?
c. Si hoy estuvieras expuesto a la misma situación a la que estuvo Daniel, ¿cómo actuarías?

Escucha las respuestas y luego di a manera de conclusión:

Si cuidamos nuestro cuerpo tendremos una mejor calidad de vida.

Algunos consejos extras:

- Toma tus alimentos en horarios regulares.
- Cuando comas fuera de casa, podrías tal vez hasta llevar tus propios alimentos desde tu hogar.
- El agua sola es generalmente más saludable.
- Come despacio y mastica bien tus alimentos.
- Consume pocos alimentos fritos y hasta donde puedas disminuye el consumo de carne.

En la Santa Biblia se encuentran los principios de una sana y completa alimentación. Te sugiero que leas la Palabra de Dios con humildad y disposición para obedecer su consejo.

Recuerda: …Y después de esto Daniel y sus amigos fueron hallados diez veces más inteligentes y mejores en todos los aspectos que los demás que comieron de la mesa del rey. Y tú, ¿quieres ser diez veces mejor? Entonces sigue el ejemplo de Daniel.

Otro aspecto importante: Además de practicar ejercicio y alimentarte bien, también debes mantener una rutina de higiene que te ayude a conservar la salud.



Para lograr ser una persona higiénica o limpia debes estar consciente de la importancia del aseo, tener voluntad de hacerlo y ser disciplinado. Desde la adolescencia es necesario el aseo personal como una disciplina, ya que es en esta etapa donde las hormonas empiezan a activarse y, junto con ello, empiezan los malos olores, producto de ciertos humores propios de la edad, por lo que es bueno que nos convirtamos en jovencitos y jovencitas limpios, higiénicos, que podamos acercarnos libremente a la gente sin que los demás tengan que taparse la nariz.

El Señor, tu Creador, desea que seas prosperado en todo, incluyendo tu apariencia. Un baño diario es de gran beneficio, especialmente en los periodos menstruales en el caso de las niñas.

Cuando te bañas, eliminas restos de la transpiración, la grasa acumulada en la piel, el polvo del ambiente y eliminas los microorganismos que se adhieren a la piel.

Es importante que cuides la limpieza de tu cabello, el lavado de tu cara, la limpieza de tus dientes, mantener las manos limpias, la limpieza de tus pies y la limpieza de tu ropa.

El armiño es un animalito que cuida mucho su blanco pelaje para no ensuciarlo. Cuando quieren atraparlos para obtener su fino pelaje, los cazadores llenan de lodo la entrada de su madriguera. El armiño entonces prefiere ser atrapado antes que ensuciar su blanco y limpio pelaje.

Tú también cuida tu limpieza exterior, pero, sobre todo, cuida la limpieza de tu corazón.

Y recuerda: La salud es una VICTORIA que se gana todos los días.

TEMA 4- Sexualidad ¡Qué pasa con mi cuerpo!

Por: Mtra. Elia Hernández Romero

OBJETIVO: Concientizar a los adolescentes sobre la importancia de distinguir adecuadamente entre los términos: sexualidad, sexo y género, entendiendo los aspectos relacionados a su uso e interpretación, a fin de desarrollar actitudes positivas hacia la sexualidad.



BASE BÍBLICA: "En mi corazón he guardado tus dichos para no pecar contra ti" (Salmo 119: 11); "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1: 27).

BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA: "El amor es un principio puro y sagrado; pero la pasión concupiscente no admite restricciones, no quiere que la razón le dicte órdenes ni la controle" (*Joyas de los Testimonios*, t 1, p. 264).

	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	Poema Conceptos reflexivos	Reflexiva Collage	5´ 10´
Desarrollo	Actividad reflexiva Aclaración de algunos conceptos	Análisis de la vida de Sansón y de José a. Pubertad b. Sexualidad c. Género d. Pureza Sexual	10´ 20´
Conclusión		Ventajas de la pureza sexual	5´

INTRODUCCIÓN

Hay un poema muy hermoso "El camino no elegido", por Robert Frost; el último párrafo dice:

"Dos caminos divergían en un bosque, y yo

Yo tomé el menos transitado,

Y eso ha hecho toda la diferencia".

Me atrevo a asegurarles que todos ustedes toman decisiones a cada momento; por ejemplo, la decisión de comer o no comer, la decisión de qué ropa se pondrán, si se bañan o no, etc. Puedo decirles también que hay decisiones poco trascendentes y otras muy trascendentes; decisiones que te abren caminos y te cierran otros. Pero todas las decisiones que tomamos tienen consecuencias y resultados. Esa es la razón por la que hoy vamos a reflexionar sobre una decisión de gran importancia y trascendencia en la vida de todos los seres humanos: tu actitud ante la sexualidad. Alguien dijo alguna vez que el sexo es un regalo de Dios o una herramienta de Satanás; todo depende de tu actitud ante este aspecto de tu vida.

ACTIVIDAD - COLLAGE



Pide a los participantes que se agrupen en equipos de cuatro y formen un montaje fotográfico (hecho a base de diversos recortes que expresen ideas o conocimientos que se tienen respecto al tema de la sexualidad).

Pide a los participantes que, usando recortes (se les proporcionará revistas, libros, periódicos viejos para recortar, tijeras), indiquen el concepto o los conceptos que tienen acerca de ***sexualidad, sexo y género.***

Asegúrate de que todos los equipos estén enfocados en la tarea.

Después de un tiempo considerable, pide a los adolescentes que compartan su trabajo y expliquen la razón de su producción.

Tiempo 10 minutos

ACTIVIDAD REFLEXIVA

Una vez terminada la primera actividad, pide a los participantes que permanezcan en grupos de cuatro integrantes. Cuenta en forma breve las historias de Sansón y José; luego reparte las preguntas que se sugieren abajo y pide que respondan a cada una de ellas. Concede cinco minutos y luego pide que compartan sus respuestas. Una respuesta por grupo, de manera que todos los grupos participen.

Historias: Sansón, y José.

Mencionar los detalles más relevantes de la vida de Sansón, por ejemplo: Su nacimiento responde al cumplimiento de una misión, comenzar a salvar a Israel de los filisteos; sin embargo, Sansón decide dos veces tomar esposa de entre las mujeres filisteas y las dos veces se equivoca.

En cambio a José, se le recuerda por los detalles más relevantes de su vida: Su fidelidad ante los avances sexuales de la esposa de su amo y la manera como afrontó tales pruebas; su firmeza de carácter y su dependencia de Dios.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR EN EQUIPOS

1. ¿Qué concepto consideras que tenía Sansón sobre la sexualidad?
2. Imagínate que Sansón está entre nosotros ¿Qué principios sobre sexualidad le

enseñarías?

3. ¿Cuáles principios bíblicos violó Sansón en lo que concierne al uso de su sexualidad?
4. ¿Cuáles eran los conceptos que tenía José sobre sí mismo y su sexualidad?
5. Menciona las cualidades que poseía José y que le permitieron cuidar de su sexualidad

Una vez concluida esta actividad se lleva a cabo una conclusión del tema.

DEFINICIÓN DE CONCEPTOS:

Todos los seres humanos pasan por varias etapas en la vida. Se considera normal que eso ocurra. Por eso debemos estar preparados para saber vivir cada etapa de tal forma que nos provea experiencias para vivir mejor las etapas que le siguen. Cada etapa presenta desafíos, problemas, retos y oportunidades; y darles respuesta apropiada se convierte en tu desafío y tu derecho. De ahí la importancia de conocer esas etapas y sus características. Vamos a revisar algunos conceptos que te ayudarán a entender mejor tu desarrollo y tu identidad como adolescente.

a) Pubertad

Término que se usa para indicar los cambios que ocurren en el cuerpo tanto de los niños como de las niñas, entre las edades de 9 a 15 años, presentándose primero en las niñas. En esta etapa se inicia la producción de distintas hormonas que son las que activan los diversos cambios que transforman el cuerpo.

Vamos a hacer dos grupos, uno de chicos y uno de chicas; y vamos a revisar los cambios más importantes que suceden en esta etapa.

Principales cambios en la pubertad	
Mujeres	**Hombres**
Vello suave y oscuro crece alrededor de la vulva.	Alrededor de la base del pene crece vello suave y oscuro.
Puede salir de la vagina un flujo blancuzco - amarillento.	El pene aumenta gradualmente de tamaño.
Las caderas se ensanchan y redondean.	Los hombros y el pecho aumentan de tamaño.
Cambios en la vagina, útero y ovarios.	El color del escroto se obscurece.
Pechos y pezones aumentan de tamaño.	La voz se quiebra y después se vuelve más grave.
Inicia la menstruación y la fertilidad.	Comienza la producción de espermatozoides, hay eyaculaciones y sueños húmedos.
Cambios comunes a los dos sexos	
Crecimiento repentino, aumento de peso y estatura	
Los brazos y piernas se alargan	
Los huesos de la cara aumentan de tamaño y dejan de tener un aspecto infantil	
El cuerpo suda más	
Crecen vellos en las axilas y en el pubis, el vello de las piernas y brazos se vuelve más grueso	

(Tomado de programa de educación sexual para jóvenes).

Junto a este despertar de nuestro cuerpo surgen muchas expectativas y curiosidad sobre las funciones de nuestro organismo, que pueden tornarse agradables o desagradables, dependiendo de nuestra experiencia. Un interés muy grande se centra en los aspectos relacionados con la sexualidad. La intención de la iglesia es tener jóvenes sexualmente saludables, exitosos, felices, preparados para servir en esta tierra y continuar con su desarrollo en la tierra nueva.

b) Sexualidad

¿A qué nos referimos con el término sexualidad? Nuestra actitud hacia muchos aspectos de la vida y la forma en que nos relacionamos con el sexo opuesto, depende en gran medida del concepto que tengamos de la sexualidad.

Este término se usa muchas veces de manera incorrecta tanto en forma conceptual como en la práctica. Algunos autores definen la sexualidad como: Un conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

El concepto de sexualidad comprende tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción; como también los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre o mujer) y las expectativas del rol social a desempeñar. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad. Se relaciona con las palabras, los comportamientos, las emociones, las prácticas, los hábitos, incluyendo las ideas, valores y significados que le damos a la conducta sexual.

Implicaciones de la sexualidad:

La sexualidad se relaciona con el concepto que tienes de ti mismo, como hombre o mujer y tu relación con el otro sexo. Incluye también temas tales como cuándo tener novio, cuándo casarte, las relaciones sexuales dentro del matrimonio, la pureza y castidad y la forma como te muestras como hombre o mujer ante los demás.

Lamentablemente, algunos problemas relacionados con la sexualidad son las relaciones sexuales premaritales y extramaritales, la masturbación, embarazos no deseados, abortos, violaciones, incesto, etc.



La sexualidad constituye uno de los dones más valiosos que Dios nos ha otorgado. Sin embargo, al ser un privilegio que tú puedes administrar de acuerdo a tu libre albedrío, debes tener en cuenta que representa también el compromiso de asumir las consecuencias que implica dicha libertad. Y siendo que un buen concepto de sexualidad puede llevarte a disfrutar sanamente de ese hermoso don de Dios, te queremos compartir información muy valiosa para que tu experiencia en este aspecto de tu vida no quede marcada por el dolor, la tristeza y la frustración.

Te tengo una gran noticia: tú eres el único o la única responsable de tu sexualidad. Eres el único o la única que puedes decir sí o no. ¿Y sabes?, nunca debes dejar que otra persona tome decisiones por ti.

Nosotros somos responsables de nuestras decisiones y debemos asumir las consecuencias de las mismas. De igual manera, cuando otra persona decide por ti, quien paga finalmente las consecuencias eres tú.

Conductas sexuales riesgosas en adolescentes	Consecuencias
• 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	• Sexo premarital. • Embarazos no deseados. • Aborto y sus consecuentes perturbaciones psicológicas. • Matrimonios futuros no saludables. • Enfermedades de transmisión sexual (SIDA, papiloma humano, cáncer cervicouterino, sífilis, gonorrea). • Abandono de estudios y metas personales. • Pérdida de respeto propio y valía personal

Sugerencias para el uso sabio de la sexualidad:

- Define tu proyecto de vida (si no estás enfocado(a) en lo que deseas lograr a largo plazo, un mal uso de tu sexualidad lo puede frustrar).
- Aprende a conocer bien tu cuerpo, tus intereses y objetivos.
- Vive tu sexualidad con respeto. Esto implica que primero debes respetarte a ti mismo(a).
- Al iniciar una relación sentimental, lo primero que debes informar es tu postura con relación al sexo premarital.
- Considera que un riesgo de las relaciones premaritales son los embarazos no planificados ni deseados, pero lo más importante es que pierdes tu pureza espiritual.
- Las relaciones sexuales con varias personas son fuente de enfermedades de transmisión sexual.
- La única forma segura de prevenir el embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual es la abstinencia sexual total (tanto oral, como vaginal o anal). Recuerda el mandato bíblico **"No cometerás adulterio" (Éxodo 20: 14).**



c) Género

Un concepto muy difundido actualmente, es el de género,

considerado como la suma de valores, actitudes, papeles a desempeñar, prácticas o características culturales, basados en el sexo. Refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer; es producto de la construcción social de cada región y se relaciona directamente con las tareas que la sociedad asigna a cada sexo. El concepto de género puede variar de acuerdo a la época y al país.

Sin embargo, el género es algo que va más allá de lo que la sociedad dice. Independientemente de lo que indique cada época y cada sociedad, te recuerdo que los roles pueden cambiar, pero no el género mismo de una persona, ya que el ser hombre o mujer es decisión que le compete solo a Dios. Somos creados por él con un género definido y éste no puede cambiar: "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó; varón y hembra los creó" (Génesis 1: 27). Eso indica que puedes elegir cómo vivir tu sexualidad, considerando que toda acción tiene consecuencias; pero si naciste con el género (sexo) masculino o femenino, los roles que te toca desempeñar se relacionan con el género con el que naciste, masculino o femenino. Dios creó a un hombre y a una mujer. Quiero recalcarte que la forma más sabia como podemos vivir los seres humanos, y que redunda en gran bendición, consiste en la obediencia a los mandamientos de Dios.

d) Pureza sexual, un compromiso

El diseño divino para las relaciones sexuales es perfecto. El disfrute de estas relaciones está reservado para el matrimonio, según el modelo presentado por su fundador. Deuteronomio 5:18 señala: "No fornicarás". Por su parte, el apóstol Pablo aconseja "Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre comete está fuera del cuerpo; mas, el que fornica, contra su propio cuerpo peca" 1 Corintios 6:18.

La Biblia y el Espíritu de Profecía desaprueban rotundamente toda práctica sexual que se salga del marco instituido por Dios a través del matrimonio. La invitación es a apartarnos de toda especie de mal, abandonando las conductas sexuales que representan un riesgo para tu salud física, emocional, psicológica y espiritual.

La pureza sexual abarca mucho más que la virginidad fisiológica, o las relaciones sexuales saludables. Va más allá. Tiene que ver con lo que vemos, oímos, tocamos o pensamos. La impureza, las perversiones y todo tipo de degeneración sexual, así como la pureza, se inician en la mente. Nuevamente, el apóstol Pablo nos exhorta a pensar en todo lo que es puro, lo honesto, todo lo que es de buen nombre.

Ventajas de la pureza sexual

1. Previene las enfermedades de transmisión sexual.
2. Evita que te conviertas en madre o padre sin planearlo.
3. Al mantener la pureza te aseguras de tener un matrimonio estable. Las investigaciones indican que hay una relación directamente proporcional entre relaciones premaritales y divorcio (Balabarca, 2015).
4. Mantiene el interés de la pareja en una relación seria dentro del matrimonio.
5. Si somos fieles al mandato de Dios hay mayores posibilidades de ser fieles en el matrimonio. Para ser felices debemos de ser fieles a Dios y a nuestra pareja.

La pureza sexual es una decisión personal que se toma con la razón y con el corazón. Consiste en la decisión de ser primeramente fiel a Dios, fiel a tu futura pareja y comprometerte con tu propio cuerpo para cuidarlo de forma integral, pues es templo del Espíritu Santo. "No sólo requiere Dios que controle sus pensamientos, sino también sus pasiones y afectos. . . La pasión y el afecto son poderosos agentes. Si se los aplica mal, si se los pone en operación por motivos equivocados, si se los extravía, son poderosos para causar su ruina" *(Mente, Carácter y Personalidad, p. 240)*.

TEMA 5- El Adolescente y sus padres; las relaciones con sus amigos- "WhatsApp para papá"

Por: Dr. Gudiel Roblero Mazariegos

OBJETIVO: Identificar principios que favorezcan la comunicación del adolescente con sus padres.

BASE BÍBLICA: "El hará volver el corazón de los padres hacia los hijos, y el corazón de los hijos hacia los padres, no sea que yo venga y hiera a la tierra con maldición" Malaquías 4:6.

BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA: "Los padres y los hijos deben mantener una relación con Dios tan estrecha, que los ángeles celestiales puedan comunicarse con ellos" (Manuscrito 100, 1902).



	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	Actividad inicial	Reconocer los medios de comunicación Comentar entre todos los participantes	4´ 6´
Desarrollo	Una historia para analizar WhatsApp de José WhatsApp para papá WhatsApp para mamá	Relatar la historia de Jacob y José Es hora de mandar un WhatsApp Compartir el WhatsApp Ahora escribe un WhatsApp para tus padres	15´ 5´ 10´ 10′
Cierre	Ciencia	Reflexión final.	5′

La sociedad ha aprendido y desarrollado medios para comunicarse en forma muy efectiva, desde el antiguo telegrama, pasando por el teléfono de discos, hasta los sistemas sofisticados de comunicación en videoconferencias donde muchas personas se pueden conectar al mismo tiempo con una cámara y todos los participantes pueden verse entre ellos y con el conferencista, no importa en qué país del mundo se encuentren. Además, los adolescentes de hoy están en el pensamiento y objetivo de quienes desarrollan o inventan nuevos dispositivos o protocolos de comunicación, ¿será porque son los clientes más exigentes y que más tiempo dedican a usar los servicios y aplicaciones de comunicación?

Hagamos algunas pruebas

Opción 1: En grupos de cuatro, enlisten las redes sociales que más utilizan y la razón por la que utilizan cada red. Ejemplos: Whatsapp, Facebook para ver fotos, etc.

Opción 2: En grupos de cuatro comenten acerca **del momento en que es más fácil hablar con papá o mamá** para algo especial o para platicar de temas personales. Ejemplos: ¿Es después de terminar mis tareas que es buen tiempo para pedirle cosas a papá?, o, cuando saco un 10 en algún examen ¿es un buen tiempo para hablar con mamá de mi deseo de ir al retiro?, etc.

El ser humano tiene necesidades de socialización y comunicación; esas necesidades deberían suplirse en la familia. En la presente lección se analiza la comunicación padre – hijo en una historia del Antiguo Testamento, de la cual se pueden tomar principios para enriquecer las relaciones en las familias actuales.

Mientras se reparten las hojas con la tabla a llenar (que aparece abajo), el instructor debe pedir a los participantes que encuentren en las historias todos los elementos que puedan incorporar a su vida para fortalecer la relación con sus padres.
Cuenta la historia de Jacob (Israel) y de José, utilizando un lenguaje común a los adolescentes que tienes como auditorio, incluyendo los elementos sugeridos y permitiendo que los participantes anoten en los recuadros de la tabla las actitudes de Israel hacia su hijo o de José hacia su padre. No hay respuesta exactamente correcta. La idea es que se den cuenta de lo importante que es comunicarse con sus padres ahora que están junto a ellos, pero más aún, la importancia de comunicarse con su Padre Celestial (especialmente si se sabe que alguno de ellos es huérfano de padre o madre).

Guía para el relato
Libro: Génesis

<table>
<tr><th>Versículo</th><th>Actitudes de Israel</th><th>Actitudes de Jo sé</th></tr>
<tr><td>37:3 “Amaba Israel a José más que a todos sus hijos, porque lo había tenido en la vejez; y le hizo una ropa de muchos colores”.</td><td>Regalos especiales . Según el contexto, hoy sería un ipad, iphone, el mejor carro, el mejor caballo, la mejor camisa o el me jor terreno del rancho, etc.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Los hermanos de José se pusieron muy celosos de tantas atenciones especiales.</td></tr>
<tr><td>37: 13 “…e Israel dijo a José: Tus hermanos apacientan las ovejas cerca de Siquem. Ven, te enviaré a ellos. Y él le respondió: Heme aquí ”.</td><td></td><td>Recal car que José siempre estaba dispuesto a obedecer, si papá manda por las tortillas, si papá pide que deje el celular, si papá pide que ponga la mesa, si papá pide que se levante temprano a ir a trabajar, etc., (adecuar según e l contexto).</td></tr>
<tr><td colspan="3">Al ver a José, su s hermano s planearon matarlo, pero terminaron vendiéndolo a unos comerciantes, mataron un cabrito y con su sangre mancharon la ropa de colores, engañaron a su padre Jacob diciendo que fue un animal el que devoró a su hijo favorito.</td></tr>
</table>

37:34 "Entonces Jacob rasgó sus vestiduras, se cubrió con cilicio y guardó duelo por su hijo muchos días".	Día 1, Jacob llorando, quería hablar con su hijo… Día 2, Jacob llorando, quería hablar con su hijo… Día 3, Jacob llorando, quería hablar con su hijo… Día 4, deja que los alumnos completen hasta donde sea posible, para enfatizar cuánto extrañaba Jacob hablar con su hijo	
José fue llevado por unos comerciantes a Egipto. Durante el camino José no dejaba de pensar en su familia, especialmente en su padre. Al llegar a Egipto y todo el tiempo que pasó ahí, José tenía siempre el deseo de volver a ver con vida a su padre.		
43: 7 "Ellos respondieron: Aquel hombre nos preguntó expresamente por nosotros y por nuestra familia, diciendo: "¿Vive aún vuestro padre? ...". 43: 27 "Él les preguntó cómo estaban y les dijo: Vuestro padre, el anciano que mencionasteis, ¿está bien? ¿Vive todavía?".		Día 1, José lloraba, quería hablar con su padre… Día 2, José lloraba, quería hablar con su padre… Día 3, José lloraba, quería hablar con su padre… Día 4855, José aún lloraba, quería hablar con su padre… Lo extrañaba, se preocupaba por su salud
Después de darse a conocer a sus hermanos, José les rogó que fueran a buscar a su padre y lo trajeran a él con toda prisa, sin detenerse. Judá se adelantó para avisar a José que su padre ya venía en camino y José se preparó para ver a su padre.		
45:9 "Apresuraos, id a mi padre y decidle: `Así dice tu hijo José: Dios me ha puesto como señor de todo Egipto. Ven a mí; no te detengas". 46:29 "Y José unció su carro y vino a recibir a Israel su padre en Gosén; y se manifestó a él, y se echó sobre su cuello, y lloró sobre su cuello largamente".		Relata la historia lo más conmovedor amente posible -el latido del corazón de José al correr en el carro más veloz, el anciano que llora tan calladamente al ver a su joven hijo ahora convertido en un hombre maduro, el abrazo sin palabras y el llanto que es una combinación de dolor y gozo. Que los adolescentes puedan ver el deseo de un hijo por estar co n su padre y del padre por abrazar a su hijo.

WhatsApp de José

Tomando como base las acciones de José hacia su padre Jacob, escribe un mensaje de WhatsApp que contenga todas las palabras que escribiste en los recuadros de José.

WhatsApp para papá

Lo que hizo José quedó registrado en la Biblia, lo que tu harás tendrá más impacto, porque llegará a la mente de quienes amas personalmente. Por favor escribe un mensaje que contribuya a fortalecer la relación con tu padre o tu madre o con ambos.

* Es buena idea tener suficientes papeles de colores, lápices de diferentes colores, marcadores o plumones.
* Si la situación lo permite, se pueden enviar mensajes en la red social WhatsApp o alguna otra disponible a través de teléfono celular.
* Si algún niño no tiene padre o madre, invítalo a escribirle a su Padre Celestial. Guíalo a escribir algo así como: "Ya quiero verte, papá" (sí, ven, Señor Jesús).

La ciencia

Según la *Revista Intercontinental de Psicología y Educación:* "Varios estudios han encontrado que la dificultad de comunicación con los padres se encuentra asociada a la dificultad de comunicación con los amigos y a experimentar malestar físico y psicológico".

Si se invierte el sentido del párrafo anterior, podría decirse que, si mejoras la comunicación con tus padres, podrías mejorar la relación con tus amigos y gozar de mejor salud física y psicológica. ¡Vale la pena enviarle el mensaje de WhatsApp a papá!

Quiero terminar compartiendo contigo 5 sugerencias o consejos para mejorar la comunicación con tus padres:

1. Busca la oportunidad de usar palabras como "gracias", "por favor", "salud", "buenos días", "buenas tardes", "provecho" o "con permiso". Sé cortés.
2. Conversa con tus padres, iniciando preguntas con la palabra "¿Cuál…?". Ejemplo, ¿Cuál es tu platillo favorito? ¿Cuál ha sido el día más feliz de tu vida? ¿Cuál es tu sueño más aventurado?, etc.
3. Reconoce de inmediato tus errores y pide disculpas, Ponlo en práctica en situaciones sencillas o diarias y se te hará más fácil en situaciones complicadas.
4. Reconoce que los admiras, expresa admiración por su labor, su trabajo, un platillo, una buena acción, un buen trato a otra persona, un buen versículo, etc. Recuérdales que los amas de la forma en que te gustaría que ellos te mostraran su amor.
5. Busca un medio de comunicación por escrito. Puedes utilizar papelitos de colores en el refrigerador, un cuaderno donde solo puedan anotar sus pensamientos tú y tu papá, o utilizando un sistema electrónico como las redes sociales o mensajería telefónica. Encuentra lo que mejor se adapte a ambos y ¡ÚSALO!

Que Dios te de la fortaleza para poder sanar las heridas entre tú y tus padres,
Que te permita descubrir un método de comunicación eficaz con ellos, de tal manera que puedan mantenerse unidos entre sí y con Dios.



TEMA 6- El Adolescente y las relaciones con sus amigos

Por: Dr. Gudiel Roblero Mazariegos

OBJETIVO: Mostrar al adolescente cómo actuar ante lo desconocido.

BASE BÍBLICA: "Donde no hay consulta, los planes se frustran, pero con multitud de consejeros, se realizan" Proverbios 15:22.



BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA: "Entonces el rey Roboam tomó consejo con los viejos, que habían estado delante de Salomón su padre cuando vivía, y díjoles: ¿Cómo aconsejáis vosotros que responda a este pueblo? Y ellos le hablaron, diciendo: Si te condujeres humanamente con este pueblo, y los agradares, y les hablares buenas palabras, ellos te servirán perpetuamente" (2 Crónicas 10:3-7). Ver también (*Profetas y Reyes,* p. 65).

	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	El adolescente ante lo desconocido	Amigos o adultos.	10′
Desarrollo	Consejos de la Biblia. La revelación La sabiduría popular La ciencia	Responder las preguntas guiadoras. Escuchar las respuestas y retroalimentar Analizar lo que dicen las diversas fuentes sobre los consejos	10′ 5′ 12′
Cierre	Consejos de sabiduría Entrega incentivos	Actividad para retroalimentar "Amigos o adultos". Enfatizar que el mejor consejero es Dios y los hombres y mujeres que son dirigidos por su sabiduría	8′ 5′

EL ADOLESCENTE ANTE LO DESCONOCIDO

El ser humano en general se encuentra ante situaciones desconocidas. El adolescente las experimenta con mayor frecuencia. ¿Cómo actuamos ante tales situaciones?
¡Vamos a jugar! Formemos una fila (Elije el mejor lugar para hacer esta actividad). Se va a mencionar una situación desconocida y el participante debe saltar para manifestar su respuesta. Un salto hacia atrás significa que nos apoyamos en amigos (pueden ser compañeros de la escuela, de la iglesia o del vecindario; en general personas de edades similares a la propia). Un salto hacia adelante significa que nos apoyamos en adultos (incluyendo papá, mamá, maestros,

médicos, enfermeras, pastor, maestro de escuela sabática, algún familiar adulto, etc.). Después de ver las reacciones, los participantes regresan a la fila original para la siguiente situación, ¿Están listos? Adelante:

- ¡Me duele la muela! ¿amigos o adultos?
- ¡Perdí mi celular! ¿amigos o adultos?
- ¡Me gusta alguien! ¿amigos o adultos?
- ¡Tuve un sueño muy raro! ¿amigos o adultos?
- ¡Hoy comienzo la secundaria! ¿amigos o adultos?
- ¡Necesito vender el pan de mi mamá! ¿amigos o adultos?
- ¡Me está cambiando la voz! ¿amigos o adultos?
- ¡Reprobé! ¿amigos o adultos?
- ¡Alguien tocó mis partes íntimas! ¿amigos o adultos?
- ¡Estoy triste! ¿amigos o adultos?
- ¡Estoy alegre! ¿amigos o adultos?
- ¡Me ofrecen droga! ¿amigos o adultos?
- ¡No siento a Dios cerca de mí! ¿amigos o adultos?
- (Agrega las situaciones que te parezcan adecuadas según el contexto cultural o social).



Regresemos a nuestros lugares.

En la presente lección vamos a analizar desde la perspectiva bíblica, de la revelación, de la sabiduría popular y de la ciencia, diferentes alternativas, esperando que puedan ser una guía para que enfrentes con éxito las situaciones desconocidas.

DESARROLLO

La Biblia

En el libro sagrado se encuentran muchas historias de las que puedes extraer principios guiadores para tu vida. A continuación, vamos a estudiar el caso de un joven a quien se le presentó una situación desconocida. Está registrada en el primer libro de los Reyes. Para conocer los detalles, lee 1 de Reyes 12:1 al 15, 19 y encuentra las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué posición ocupaba Roboam? Respuesta: Era el nuevo rey. (versículo 1).
2. ¿Qué pedía el pueblo a Roboam? Respuesta: Pidieron que el rey fuera bondadoso y

disminuyera la carga o impuestos que ponía sobre el pueblo. (versículo 4).

3. ¿Qué hizo el rey para responder al pueblo? Respuesta: Les pidió tiempo para consultar a sus consejeros; primero a los viejos y después a los jóvenes. (versículos 5-11).
4. ¿Qué error cometió el rey? Respuesta: Dejó de lado el consejo de los ancianos (versículo 13).
5. ¿Cuál fue la consecuencia para el reino? Respuesta: Se dividió en dos y nunca se volvió a unir (versículo 19). Roboam perdió 10 de las 12 tribus.

¿Qué lecciones podemos aprender para aplicarlas en nuestra vida?
Lecciones:
1. Pide consejo, cada vez que estés frente a una situación difícil o desconocida, pide consejo.
2. Escucha a los que tienen experiencia. Aunque tus amigos pueden darte buenos consejos, la mayoría de las veces es mejor un consejo de alguien que ya ha vivido muchas experiencias y mejor aún, si las ha vivido junto a Jesús.

La revelación

Una fuente que puede ayudarte a enfrentar lo desconocido es la inspiración divina a través de Elena de White. Ella afirma: "Los hijos de Dios debieran estar sujetos el uno al otro. Debieran consultarse mutuamente, para que la falta de uno sea suplida por la suficiencia del otro" (*Ministerio de la bondad*, p. 210).

Sabiduría popular

Si eres alguien que disfruta de los refranes, la mayoría de ellos proporcionan muchos consejos, y uno de ellos dice: "El que no oye consejo no llega a viejo". Esto confirma la importancia de poner atención a los consejos de quienes te aman.



La ciencia

Los estudios refieren que en la vida del adolescente existen redes de apoyo constituidas por la familia, amigos, vecinos y otros, y que tales redes son un elemento indispensable para la salud, ajuste y bienestar.

Las investigaciones han demostrado que los sujetos que perciben altos niveles de apoyo social, tienen un alto autoconcepto, un estilo más adecuado de enfrentar el estrés, una mayor autoestima y autoconfianza, mayor control personal y bienestar subjetivo, así como una mejor salud en general.

Una faceta del apoyo social es la informativa, a través de un consejero(a), la cual se convierte en factor de protección en relación con el bienestar del adolescente (Orcacita y Uribe 2010).

Ahora vamos a reafirmar lo que hemos aprendido.

Hagamos una fila de nuevo, vamos a brincar de nuevo.

- Se realiza la misma actividad inicial y se espera que todos los brincos sean hacia adelante. El instructor puede guiar la intención de la respuesta con su brazo apuntando hacia adelante después de cada exclamación.
- La conclusión se hace mientras están en la fila y sin regresar a sus lugares.
- Puedes entregar algún incentivo a los que más brincaron o participaron buscando las respuestas en la Biblia. Se recomienda que no sean golosinas, sino útiles escolares.

CONCLUSIÓN

Ante las situaciones desconocidas que te toca enfrentar, busca el consejo de las personas que te aman.

Recuerda que el mejor consejero es Dios,

tus seres amados y todos aquellos que buscan tu bienestar.

Referencias

Orcasita Pineda, Linda Teresa; Uribe Rodríguez, Ana Fernanda, "La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes", *Psicología. Avances de la disciplina*, vol. 4, núm. 2, julio-diciembre, 2010, pp. 69-82 Universidad de San Buenaventura, Bogotá, Colombia

TEMA 7- Mi concepto de Dios

Por: Pastor Luis Iván Martínez Toledo

OBJETIVO: Motivar al adolescente a definir su concepto de Dios basándose en la propia revelación de Dios en la Biblia.



BASE BÍBLICA: "Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él" (1 Juan 4: 16).

BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA: "Señaló Jesús a sus oyentes al Gobernante del universo bajo un nuevo nombre: `Padre nuestro´. Quería que entendieran con cuánta ternura el corazón de Dios anhelaba recibirlos. Enseñó que... "como el padre se compadece de los hijos, se compadece Jehová de los que le temen" (Salmos 103:13). Ninguna otra religión que la de la Biblia presentó jamás al mundo tal concepto de Dios. El paganismo enseña a los hombres a mirar al Ser Supremo como objeto de temor antes que de amor, como una deidad maligna a la que es preciso aplacar con sacrificios, en vez de un Padre que vierte sobre sus hijos el don de su amor. Aun el pueblo de Israel había llegado a estar tan ciego a la enseñanza preciosa de los profetas con referencia a Dios, que esta revelación de su amor paternal parecía un tema original, un nuevo don al mundo..." (*El discurso maestro de Jesucristo,* pp. 64, 65).

	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	Dios como Padre Actividad inicial	Ilustración Preguntas para dialogar en grupo	2´ 8´
Desarrollo	¿Cómo se forma un concepto? Mi concepto de Dios La mejor fuente para formar conceptos	Narración o dramatización preparada como ilustración Actividad Dinámica de análisis con metáforas de la Biblia.	5´ 10´ 15´
Cierre	Nuevo concepto de Dios Mi concepto de Dios Oración final	Metáfora personal de Dios Dibujo sobre mi concepto de Dios Cita del Espíritu Profecía	3´ 10´ 2´

INTRODUCCIÓN

Ilustración: Dios como Padre

En un lugar muy lejano, un papá que ha hecho malas elecciones llega ebrio a casa, como de costumbre, gritando y exigiendo que se le atienda. Su esposa e hijos se quieren esconder, porque saben que en esas condiciones es violento y grosero. Cristóbal, uno de los hijos, mientras se esconde debajo de la mesa, piensa en lo que su vecina cristiana le dijo esa mañana: "Dios es como un Padre, por eso iniciamos nuestras oraciones diciendo: 'Padre Nuestro'"

Actividad: Preguntas para dialogar en grupo

¿Qué concepto crees que Cristóbal tendría de Dios? En otras palabras, ¿Cómo crees que Cristóbal imaginaría que es Dios en esas circunstancias?

¿De dónde piensas que viene ese concepto?

DESARROLLO

Ilustración: Cómo se forma un concepto

Andrés y Bartolo, dos adolescentes, visitan la casa de Julián. En la entrada de la casa se encuentra recostado Greñas, el perro de la familia de Julián. Greñas se levanta para ir al encuentro de los dos chicos. Andrés salta asustado y se esconde detrás de Bartolo, quien, tranquilo, extiende las manos para acariciar las tiras de pelo que se posan sobre la cara de Greñas. Al entrar a la casa, Julián pregunta a Andrés por qué le tuvo miedo a Greñas, si es un perro muy amigable. Julián responde que un vecino suyo tiene un perro de la misma raza que ha mordido ya a varias personas y, cuando Andrés pasa cerca, el perro le ladra mucho y le mordería, si no fuera por la cadena que le detiene. Por otro lado, Bartolo tiene un perro igual a Greñas, que mueve la cola cada vez que quiere ser acariciado, y en esta ocasión reconoció ese deseo en Greñas cuando le vio mover la cola.

Las experiencias personales ayudan a formar conceptos sobre las cosas y las personas y nos ayudan a reaccionar ante ello. Sin embargo, hay conceptos para casos particulares que son correctos y conceptos que no lo son.

Ejemplo:

Un famoso filósofo e historiador francés llamado François-Marie Arouet, pero más conocido como Voltaire, que vivió de 1694 a 1778, dijo una vez: "Estoy cansado de oír de continuo que doce hombres establecieron la religión cristiana. Yo he de probar que un solo hombre basta para destruirla" (*Conflicto de los siglos*, 289), pero la verdad es que este concepto de Dios y su Palabra no es algo que se generó por sí solo en su vida: "Cuando Voltaire tenía cinco años de edad, aprendió de memoria un poema de incredulidad, y su perniciosa influencia nunca se disipó de su mente. Llegó a ser uno de los más efectivos agentes de Satanás para apartar a los hombres de Dios. Millares se levantarán en el juicio y culparán al incrédulo Voltaire por la ruina de su alma" (*Conducción del niño*, p. 181).

El concepto que Voltaire tenía de Dios no era correcto, pero lo aprendió de su experiencia de infancia y nunca lo quiso cambiar.

Actividad

Anota en una hoja de papel una frase o párrafo sobre tu concepto de Dios. Estas preguntas te ayudarán a escribir tu párrafo: ¿Cómo te imaginas a Dios? ¿Qué características tiene? ¿Cómo se relaciona contigo? ¿Qué lugar tiene en tu vida? ¿Qué tanto lo conoces? ¿Hablas con él?

Fuente de tu concepto de Dios

El pueblo de Israel se acostumbró a ver y oír acerca de los dioses egipcios que se mantenían alejados del pueblo y causaban temor hasta por la forma como se les representaba. Cuando el verdadero Dios quiso hablar con ellos, "dijeron a Moisés: Habla tú con nosotros, y nosotros oiremos; pero no hable Dios con nosotros, para que no muramos" (Éxodo 20: 19). Tenían un mal concepto de Dios porque no lo conocían. Si quieres conocer a alguien como realmente es, es mejor platicar con él o ella, que preguntar a otros sobre esa persona.

La Biblia es el lugar donde Dios se revela, muestra quién es él y cómo se relaciona con nosotros.

Actividad: ¿Qué revela Dios de sí mismo?

La Biblia usa la metáfora de un Padre para referirse a Dios. O sea que la idea o concepto de un "padre" tiene cosas en común con algunas características de Dios que se quieren resaltar. Eso es una metáfora. Ver a Dios como un padre debería traer a la mente de un adolescente la idea de protección, seguridad y sostén, amor y cariño, confianza y aceptación, de la misma manera como un padre literal significa eso para su hijo. Lamentablemente, la metáfora de un padre no siempre es suficiente. A veces, por malas experiencias con un padre literal, se puede interpretar mal a Dios con esta comparación. Pero la Biblia muestra otras metáforas para tratar de explicar algunas características de Dios. Los siguientes pasajes muestran otros ejemplos que destacan algunas características de Dios. Son metáforas que juntas dan una idea más cercana a lo que Dios es, las cuales pueden contribuir a adquirir un concepto de Dios más cercano a la realidad. Lee cada pasaje y anota en la columna que sigue la manera como Dios se presenta o la metáfora que se usa; luego, en una tercera columna, anota la característica de Dios que se quiere resaltar con esa metáfora.



Cita bíblica	Cómo se presenta Dios	Característica a resaltar
Luc. 13:34 y Sal. 91:4		
Isaías 49:15; 66:13		
Salmo 7:11		
Sant. 2:23 y Gén. 5:24		
Isaías 62:5		
Jeremías 18:6		
Salmo 23:1		

LISTA CON RESPUESTAS SUGERENTES PARA EL INSTRUCTOR:

Cita bíblica	Cómo se presenta Dios	Característica a resaltar
Luc. 13:34 y Sal. 91:4	Como una gallina o ave	Protección
Isaías 49:15; 66:13	Como una madre	Consuelo, fidelidad, amor.
Salmo 7:11	Juez	Justicia
Sant. 2:23 y Gén. 5:24	Amigo	Cercanía, amistad
Isaías 62:5	Esposo	Relación íntima
Jeremías 18:6	Alfarero	Arregla, forma, compone.
Salmo 23:1	Pastor de ovejas	Cuidado y atención.

CONCLUSIÓN

(Ten a la mano hojas de papel, lápices y colores para cada participante).

Tal vez la característica más importante que la Biblia resalta de Dios es su naturaleza de amor. La Biblia dice: "Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él" (1 Juan 4: 16).

Con esto en mente y con lo que has aprendido hoy sobre el concepto de Dios, ¿habría algo que te gustaría cambiar de tu párrafo sobre el concepto que tenías de Dios al inicio de esta reunión? Inventa una nueva metáfora (un ejemplo que tenga la característica que más quieras resaltar) que te ayude a explicar a otros tu nuevo concepto acerca de Dios. Haz un dibujo con esa metáfora.



Medita en esta cita y haz una oración a Dios pidiendo que te ayude a conocerle mejor.
Si puedes, escribe esa oración:

"Señaló Jesús a sus oyentes al Gobernante del universo bajo un nuevo nombre: "Padre nuestro". Quería que entendieran con cuánta ternura el corazón de Dios anhelaba recibirlos. Enseñó que... "como el padre se compadece de los hijos, se compadece Jehová de los que le temen" Salmos 103:13. Ninguna otra religión que la de la Biblia presentó jamás al mundo tal concepto de Dios. El paganismo enseña a los hombres a mirar al Ser Supremo como objeto de temor antes que de amor, como una deidad maligna a la que es preciso aplacar con sacrificios, en vez de un Padre que vierte sobre sus hijos el don de su amor. Aun el pueblo de Israel había llegado a estar tan ciego a la enseñanza preciosa de los profetas con referencia a Dios, que esta revelación de su amor paternal parecía un tema original, un nuevo don al mundo..." (*El discurso maestro de Jesucristo,* pp. 64, 65).

TEMA 8- Hábitos Espirituales: ¿PODEMOS HABLAR CON CONFIANZA?

Por: Mtro. Juan Carlos Quiyono Escobar

OBJETIVO: Que el adolescente reflexione sobre la necesidad de formar hábitos de devoción personal, compruebe cómo esto mejora su relación con Dios y lo desafíe a esforzarse en la práctica de algunos hábitos que necesite formar.

BASE BÍBLICA: "Vino a Nazaret, donde se había criado; y en el día de reposo entró en la sinagoga, conforme a su costumbre, y se levantó a leer" (Lucas 4: 16).
"No dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca" (Hebreos 10: 25).



BASE DEL ESPÍRITU DE PROFECÍA:
"Los jóvenes deberían ser educados cuidadosa y juiciosamente, porque los malos hábitos formados en la infancia y la juventud a menudo perduran durante toda la vida" (*Conducción del Niño*, p. 27)
"Si queremos desarrollar un carácter que Dios pueda aceptar, debemos formar hábitos correctos en nuestra vida religiosa. La oración diaria es algo esencial para el crecimiento en la gracia, aun para la vida espiritual misma, como lo es el alimento temporal para el bienestar físico. Debemos acostumbrarnos a elevar los pensamientos a menudo a Dios en oración" (*Edificación del Carácter*, p. 92).

	CONTENIDO	ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	Actividad inicial: "Un elefante nos enseña"	Plática acerca de "La domesticación de los elefantes"	5´
Desarrollo	HÁBITOS: Concepto ¿Qué dice la ciencia? ¿Cómo se forman los hábitos? Una historia interesante	Estudio del concepto de hábito Video Power Point	5´ 7´ 40´
Cierre	Desafío	Aceptación del reto: "Voy a esforzarme en…"	10´

“FORMACIÓN DE HABITOS ESPIRITUALES PARA ADOLESCENTES”

¡Este tema será muy útil, interesante y desafiante!

Vamos a calentar motores: Quiero hacerte algunas preguntas que te harán pensar un poco:

¿Por qué un elefante que es tan grande y tiene tanta fuerza, no se libera de la pequeña estaca donde tiene encadenada la pata? (Escucha con atención algunas respuestas).

Déjenme contarles acerca de la experiencia de una elefanta, según la contó un ex entrenador de elefantes de circo:

Cuando la elefantita nació, le pusieron por nombre “Tender” (“Tierna”).

“Tierna” sufrió el “proceso” de entrenamiento: Cuando tenía sólo un año y medio la separaron de su madre y la ataron con fuertes cuerdas a una estaca. Como era pequeña, no podía liberarse de esas cuerdas. Quebrantaron su fuerte espíritu de elefante, hasta hacerla creer que era débil y que no podía ser libre. Aunque no le gustaba lo que le “enseñaban a hacer” en el circo, pues no son cosas que normalmente hacen los elefantes, y la obligaban con maltratos, no podía zafarse de la estaca y huir. Dejó de luchar por liberarse de la estaca. Con el tiempo, “Tierna” se hizo grande y fuerte. Tenía fuerza como para liberarse de 10 estacas, pero no creía que podía hacerlo. Los años atada a la estaca, y sus fracasos de infancia la convencieron de que la pequeña estaca era más fuerte que ella.

La pregunta es: ¿por qué un elefante, que es tan grande y tiene tanta fuerza, no se libera de su pequeña estaca? Porque se acostumbró a creer que la estaca era más fuerte. Porque no sabe que sí puede liberarse de ella.

Así son los hábitos. Por eso es tan importante que los hábitos en la edad de la adolescencia sean buenos y no malos, porque es muy difícil liberarte de ellos aun cuando puedas hacerlo.

“FORMACIÓN DE HÁBITOS ESPIRITUALES PARA ADOLESCENTES”

Cuando hablamos de hábitos espirituales: (Orar, estudiar tu Biblia, asistir a la iglesia, compartir el evangelio, etc.), ¿cómo te identificas a ti mismo?

¿Sólo aparentas que los tienes? ¿Los realizas de vez en cuando? ¿Es algo para preocuparse? ¿Te molestan? ¿Te apena no tener esos hábitos? ¿Te entristece no tenerlos? ¿Estás satisfecho con esos hábitos?

¿QUÉ ES UN HÁBITO? (ESCUCHA CON ATENCIÓN LAS RESPUESTAS)

Definición: Un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática.

- Requiere de muy poco o de ningún raciocinio y es algo que se aprende.
- Una vez interiorizado, al no tener que pensar en ello, nos deja tiempo para realizar otro tipo de tareas que requieren una mayor concentración.
- Los buenos hábitos **nos hacen la vida más sencilla, ayudándonos a ahorrar energía y esfuerzo.**

ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo decisivo en la vida de una persona, para la formación de buenos hábitos.

“Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino” - Charles Reade.

5 SECTORES DE FORMACIÓN DE HÁBITOS:

- Sector Físico
- Sector Emocional
- Sector Cognitivo (pensamiento, mental)
- Sector Social
- Sector Espiritual



Pero hoy nos centraremos en los hábitos espirituales

Es el tipo de hábitos que nos hace crecer en amistad con Jesús y nos acerca más a Dios para hacer su voluntad.

- **REFLEXIÓN:** "Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna, y ellas son las que dan testimonio de mí" (Juan 5: 39).
- **ORACIÓN:** "Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias" (Filipenses 4: 6).
- **ASISTENCIA:** "No dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca" (Hebreos 10: 25).
- **DE ACTIVIDAD:** "Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras" (Efesio 2: 10).
- **DE AGRADECIMIENTO:** "Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para vosotros en Cristo Jesús" 1 Tesalonicenses 5:18.
- **DE SERVICIO:** "Y Jesús les dijo: El que quiera hacerse grande entre vosotros, será vuestro servidor" Marcos 10:43.

HAY MÁS HÁBITOS ESPIRITUALES...

Claves para formar hábitos espirituales en los adolescentes.

Dos ingredientes esenciales para la formación de un hábito espiritual:

1.- Fuerza de voluntad

¿Qué es la fuerza de voluntad? (Escucha con atención las respuestas).

"Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad".

La fuerza de voluntad se define como la capacidad (la energía y el conocimiento) que tenemos para controlar nuestros impulsos y nuestras conductas, para dirigir nuestros pasos hacia donde nosotros queremos.

Tener voluntad es lograr llevar a cabo acciones claras, definidas y concretas, basadas en los principios de la Palabra de Dios.

Consejos para tener más fuerza de voluntad:

- Propónte objetivos claros: En vez de decir: "Voy a leer toda la Biblia" mejor di: "Voy a leer un capítulo diario".
- Sé realista: No te propongas algo que esté más allá de tu capacidad: "Voy a orar tres horas diarias". Di mejor: "Voy a orar todos los días".
- No lo hagas todo a la vez: Si te propones cambiar todo lo que necesitas cambiar, de una sola vez, lo que conseguirás es una terrible frustración… Mejor poco a poco… Céntrate en un hábito, comienza con poco y luego avanza al siguiente.
- Entrena, es decir, practica con varias cosas para ejercitar la fuerza de voluntad. Recuerda

que no solo es el hacer cosas, sino el dejar de hacerlas, lo que mejor muestra tu fuerza de voluntad. Haz una lista de cosas que quieres cambiar y … practica.

VIDEO

Elige uno de los videos sugerentes al final de esta lección, u otro corto que hable de la importancia de la fuerza de voluntad. Revisa que el contenido de los videos no de un mensaje contrario a nuestra fe. Consulta con la junta de iglesia acerca del lugar más adecuado para pasar este video y tener esta actividad.

¿Qué lecciones prácticas podemos extraer del video?

Este video nos habla de la importancia de la fuerza de motivación personal. Nos muestra que cuando uno toma una decisión y se esmera en lograr el objetivo, no hay manera que podamos fracasar. Así es con los hábitos. La fuerza de voluntad nos ayudará a tener hábitos fuertes en la vida espiritual.

El segundo elemento que hay que tomar en cuenta es:

2.- Motivación

"¡No te rindas! A veces la última llave del llavero, es la que abre la puerta" -Paulo Coelho.

La motivación es lo que nos impulsa y nos mantiene…

Algunas ideas para mantenerte motivado al establecer hábitos espirituales.

- Reflexiona en los beneficios. Esto es muy importante: Piensa en todo lo bueno que obtendrás con ese hábito. Esto te motivará a luchar y perseverar.
- Date a ti mismo instrucciones positivas: "Lo voy a hacer". "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".
- Encuentra un modelo a seguir: Busca a alguien que ya practique ese hábito, eso te mantendrá en actitud de lucha.
- Es mejor acompañados: Si lo practicas con alguien más, será más fácil formar el hábito.
- Pide a Dios que ponga en ti motivación.

¿Cómo se forma un hábito?

Piensa en un hábito que te gustaría formar, tal como leer tu Biblia y orar diariamente, hablar a otros de Jesús, escuchar solo música cristiana, etc.

Tres pasos en la formación de cualquier hábito:

Los expertos dicen que un hábito tiene tres etapas o pasos:

1.- Primero se produce una señal que estimula nuestros sentidos, avisando al cerebro para que seleccione el hábito correspondiente e inicie el comportamiento. En otras palabras, debes prepararte para el hábito específico. Por ejemplo, cuando ves la Biblia, el cerebro piensa que hay que leerla. Ahora hay que establecer un lugar y hora.

2.- Después debes tomar la decisión de hacer lo que te has propuesto (recuerda los consejos para la fuerza de voluntad y la motivación que vimos hace un momento). Si repites la misma acción varias veces, en el mismo lugar, a la misma hora, y por el mismo periodo, se formará una rutina.

3.- Al finalizar la rutina hay una recompensa, un beneficio que se obtiene después de realizar la acción; y ésta, actúa como reforzador del hábito y ayuda al cerebro a recordar ese comportamiento para el futuro. Elige una recompensa al final de la rutina, algo que disfrutes y que solo usarás, probarás o experimentarás si has concluido con esa rutina específica. Por ejemplo: Después de estudiar la Biblia vas a desayunar (no lo harías si no terminas la rutina), o a escuchar 5 minutos de tu música favorita, o colocarte el perfume que tanto te gusta, etc. Es

como si dijeras, "cada vez que le hable a alguien de Jesús, me voy a comer un postre. Elige algo apropiado que no afecte tu salud en este sentido.

Cuando se trata de cambiar el comportamiento, o de introducir algo nuevo, debemos tener en cuenta los siguientes tres aspectos:

- El valor de los pequeños pasos.
- La necesidad de practicar y practicar.
- La importancia de la experimentación con nuevas técnicas.

Para formar un buen hábito, no sólo necesitamos de nuestros esfuerzos, sino también de la ayuda divina.



LA REGLA DE LAS TRES "R"

Recordatorio: Estímulo que inicia el comportamiento. Puedes usar una alarma, por ejemplo.

Rutina: La acción ejecutada muchas veces. Si fallas un día, no te desanimes. Sigue intentando como si no hubieses fallado. No has echado a perder lo que ya has construido, solo tuviste un resbaloncito.

Recompensa: El beneficio se obtiene luego de realizar la acción. La recompensa más grande será un cambio positivo en tu carácter y una amistad más estrecha con Jesús.

Es muy importante que erradiques otros hábitos que compitan con tus hábitos espirituales. Por ejemplo, pasar horas viendo películas, juegos de video, la música secular o las conversaciones pecaminosas, son hábitos que compiten con los hábitos espirituales. Una idea es ocupar el tiempo (las mismas horas y duración) que usabas en hábitos malos, en desarrollar los buenos.

¿Cómo erradicar un mal hábito?

¡Tú eres la única persona que puedes tomar esa decisión!

Todas esas malas costumbres son difíciles, pero NO imposibles de cambiar. Recuerda a "Tierna" la elefanta.

¡Así que no temas!

"Puedo y voy a cambiar los malos hábitos por buenos, eso me llevará al éxito. Puedo y lo voy a conseguir" (*Hábitos*, David Valois).

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" Filipenses 4:13.

¡Es momento de eliminar ese mal hábito!

Todos tenemos malos hábitos y todos podemos cambiarlos con la ayuda de Dios

1. Identifica el mal hábito que quieres sustituir por uno bueno, o simplemente erradicarlo.
¿Sabes identificar si tienes un mal hábito?
HÁBITO SALUDABLE: Es la actividad que contribuye a la mejoría de tu salud física, mental, emocional y social.
HÁBITO NO SALUDABLE: Es la actividad que perjudica tu bienestar y trae consecuencias negativas a tu salud física, mental, emocional o social.
HÁBITOS BUENOS: Buena alimentación, descanso, ejercicio, higiene, puntualidad, orden.
HÁBITOS MALOS: Dejar todo al final, interrumpir conversaciones, impuntualidad, culpar a otros, fumar, drogarse o beber.

2. Identifica las pequeñas decisiones que te llevan a practicar el mal hábito.
Hay cosas que suceden antes de practicar un mal hábito. Debes identificarlas y pararlas antes que prosigan. Por ejemplo, si tu mal hábito es escuchar música no buena, tal vez necesitas para ello, por ejemplo, audífonos y un lugar privado. Si lo haces al terminar de comer, después de la escuela, porque a esa hora no tienes nada que hacer, podrías entonces pedirle a alguien de confianza que guarde tus audífonos a la hora que acostumbrabas usarlos. No te expongas a la privacidad. Busca algo que hacer a esa hora. No preguntes a tus compañeros de clase sobre nuevas canciones (lo cual despertará tu curiosidad). Si alguien escucha lo que no quieres escuchar, aléjate.

3. Cambia los malos hábitos uno por uno, así como vas formando los buenos:
Podrías sentirte lleno de poder por tu decisión de eliminar todos tus malos hábitos, lo cual será muy positivo; pero no empieces la casa por el techo. Al principio, limítate a cambiar una sola mala costumbre, porque pretender cambiar todas de una sola vez podría ser abrumador.
Así que será mejor tomarte tu tiempo y eliminar una de ellas para siempre, que apresurar el proceso y terminar sin eliminar ninguna.

4. Diseña estrategias que te ayuden a detener el hábito
Debes estar atento y saber en qué momento eres más propenso a fomentar ese mal hábito, antes de que eso ocurra. Evita estar en el lugar y tiempo donde realizas ese hábito. Habla con alguien sobre eso para que te ayude a eliminarlo.

5. Persiste y sé consistente en el seguimiento del progreso.
Son las dos medidas más importantes para romper un hábito. Haz de las actividades para romper el hábito un hábito en sí mismas.

¡VAMOS A LA PRÁCTICA!
Piensa en un hábito que quieres formar

Identifica un hábito que necesitas fortalecer o por el que quieres empezar…
Estudiar más la Biblia _____
Orar con más fervor _____
Hablar más del amor de Jesús _____
Poner más atención en el culto _____
Escuchar música cristiana _____
Un estilo de vida saludable _____

Participar en la iglesia _____
Otro: _____

¿Qué beneficio obtendrás? ¿Por qué vas a hacerlo?
R=
¿Cuándo vas a empezar?
R=
¿Dónde lo puedes realizar?
R=
¿Qué premio te darás cada vez que lo realices (sé realista)?
R=
¿Cómo lograrás recordarlo?

CONCLUSIÓN:
¿Recuerdas a "Tierna" la elefanta? No se soltaba de la estaca porque pensaba que no podía hacerlo.
El punto es que todos somos como Tierna.
De alguna forma cada uno de nosotros está atado a diferentes cuerdas que se disfrazan de hábitos no saludables.
A lo mejor, alguna vez intentamos escapar y no lo conseguimos… entonces grabamos en nuestro inconsciente el mensaje: "No puedo, y nunca podré".
Pero, ¿qué pasa si somos nuevas criaturas en Cristo? ¿Por qué no volverlo a intentar, soltarnos de esas cadenas que nos esclavizan y nos destruyen? (Jorge Bucay).



"Somos lo que hacemos día a día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito" - Aristóteles.
"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" - Filipenses 4:13.
Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio - 2 Timoteo 1:7.
Que Dios te ayude a hacer los cambios que necesitas hacer en tu vida.

VIDEOS SUGERENTES:

1.- HABITOS QUE MATAN NUESTRAS NEURONAS
https://www.youtube.com/watch?v=tzxs_TSGMDs
2.- ¿QUÉ SON LOS CAMINOS NEURONALES?
https://www.youtube.com/watch?v=yNGXIZS72Zg

Referencias:

- *Relaciones humanas positivas*, Dr. Mario Pereyra.
- *Mente positiva*, Dr. Julián Melgosa.
- *Psicología*, Dr. Mario Pereyra.
- *Mente carácter y personalidad*, Elena G de White.
- *Psicología de la mente moderna*, John C. Maxwell.
- *Desafía tus límites*. Pablo Partida (2017).
- *Consejos sobre la salud,* Elena White (1989).
- *7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Covey, Sean (1999).
- *La educación,* .Elena White (1987).
- *Mensajes para los jóvenes*. Elena White (1967).
- https://habitualmente.com
- dhttps://definicione/?s=HABITOS
- https://conceptodefinicion.de/habito/
- https://deconceptos.com/ciencias-sociales/habito
- https://designificados.com/habito/
- https://lamenteesmaravillosa.com/6-pasos-para-eliminar-los-malos-habitos/
- https://psicologia-estrategica.com/te-cuesta-arrancar-7-pasos-crear-nuevos-habitos-sin-abandonar-camino

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 1– FASE EMOCIONAL

TEMA 1- El carácter- "Programando tu *software* para la eternidad"

Por: Lic. Laura Minelly Ruiz González

ACTIVIDAD - EJEMPLOS BÍBLICOS

Moisés	Fue un líder amoroso y paciente y ya está en el cielo.	Éxodo 14:31
		Números 12:7
		Hebreos 11:23-29
"Cristo dijo a Satanás que sabía que Moisés se había arrepentido humildemente de ese único error, que no había más manchas en su carácter, y que su nombre permanecía en los libros del cielo sin mácula alguna. Entonces el Señor resucitó el cuerpo de Moisés que el diablo había reclamado" (*Historia de la Redención,* 177).		

José	Llegó a ser faraón y salvó a muchos del hambre.	Génesis 39:2, 5-6, 21-22
"Mientras cultiva su mente, el estudiante debe también cultivar la integridad de corazón y la lealtad a Dios, a fin de desarrollar un carácter como el de José. Entonces despreciará el pensamiento de ceder a la tentación, y temerá mancillar su pureza. Como Daniel, resolverá ser fiel a los principios, y usará de la mejor manera las facultades que Dios le ha dado" (*Consejos para los Maestros,* 482).		

Elías	Fue un profeta fiel y ya está en el cielo.	2 Reyes 2:11
Usar el mismo de Enoc.		
Enoc	Caminó con Dios y ya está con Él en el cielo.	Génesis 5:18-24
"A partir de Adán, unas pocas personas de cada generación, resistieron toda astucia y se mantuvieron como nobles representantes de lo que está en el poder del hombre hacer y ser: Cristo obrando con los esfuerzos humanos, ayudando al hombre a vencer el poder de Satanás. **Enoc y Elías** son los correctos representantes de lo que la raza podría ser mediante la fe en Jesucristo, si eligiera serlo. Satanás se veía grandemente perturbado porque estos hombres nobles y santos se mantenían inmaculados en medio de la corrupción moral que los rodeaba, perfeccionando caracteres justos, y fueron contados dignos de ser trasladados al cielo. Como mantuvieron inquebrantable su poder moral en noble rectitud, venciendo las tentaciones de Satanás, éste no pudo colocarlos bajo el dominio de la muerte" (*Mensajes Selectos T3*, 165).		

Job	Ejemplo de confianza en Dios	Job 1:1-22
"De acuerdo con su fe, fue tratado Job. "Me probará—dijo—, y saldré como oro". Así ocurrió. Por medio de su paciente resistencia vindicó su propio carácter, y de ese modo el carácter de Aquel de quien era representante. Y "quitó Jehová la aflicción de Job.. y aumentó al doble todas las cosas que habían sido de Job... y bendijo Jehová el postrer estado de Job más que el primero" (*La Educación,* 156).		

Judas	Traicionó a Jesús y se mató.	Mateo 26:14-16
"¡Cuán tiernamente obró el Salvador con aquel que había de entregarle! En sus enseñanzas, Jesús se espaciaba en los principios de la benevolencia que herían la misma raíz de la avaricia. Presentó a Judas el odioso carácter de la codicia, y más de una vez el discípulo se dio cuenta de que su carácter había sido pintado y su pecado señalado; pero no quería confesar ni abandonar su iniquidad. Se creía suficiente de por sí mismo, y en vez de resistir la tentación continuó practicando sus fraudes. Cristo estaba delante de él, como ejemplo vivo de lo que debía llegar a ser si cosechaba los beneficios de la mediación y el ministerio divinos; pero lección tras lección caía en los oídos de Judas sin que él le prestara atención" (*Deseado de Todas las Gentes,* 261).		

Pilato	Mandó crucificar a Jesús.	Mateo 27: 17-24
"Con esta decisión Pilato mostró la debilidad de su carácter. Si había reconocido que Cristo era inocente, ¿por qué, entonces, debía castigarlo? Era una transigencia con la turba. Los judíos no olvidaron este gesto a través de todo el juicio. Habían intimidado al gobernador romano, y aprovechando la ventaja, siguieron presionando hasta que lograron la condenación de Jesús" (*La Única Esperanza,* 121).		

Herodes	Mandó matar a los niños en Belén.	Mateo 2:16
"Terribles resultados de la disipación de Herodes—En muchas cosas Herodes había reformado su vida disoluta. Pero el consumo de excesivos alimentos y bebidas estimulantes estaba constantemente enervando y amortiguando sus facultades morales y físicas, y luchando contra los fervientes llamados del Espíritu de Dios, que había llevado la convicción al corazón de Herodes, despertando su conciencia para renunciar a sus pecados. Herodías estaba al tanto de los puntos débiles del carácter de Herodes. Sabía que, en circunstancias normales, mientras tenía el pleno dominio de su inteligencia, no podría lograr la muerte de Juan" (*La Temperancia,* 44).		

Sansón	Fuerte físicamente pero débil de carácter	Jueces 13-16
"Físicamente, fue Sansón el hombre más fuerte de la tierra; pero en lo que respecta al dominio de sí mismo, la integridad y la firmeza, fue uno de los más débiles. Muchos consideran erróneamente las pasiones fuertes como equivalente de un carácter fuerte; pero lo cierto es que el que se deja dominar por sus pasiones es un hombre débil. La verdadera grandeza de un hombre se mide por el poder de las emociones que él domina, y no por las que lo dominan a él" (*Patriarcas y Profetas,* 51).		

Giezi	Por su avaricia se le pasó la lepra que era de Naamán	2 Reyes 5:20-27
"Solemnes son las lecciones que enseña lo experimentado por un hombre a quien habían sido concedidos altos y santos privilegios. La conducta de Giezi fue tal que podía resultar en piedra de tropiezo para Naamán, sobre cuyo espíritu había resplandecido una luz admirable, y se hallaba favorablemente dispuesto para servir al Dios viviente. El engaño practicado por Giezi no tenía excusa. Hasta el día de su muerte permaneció leproso, maldito de Dios y rehuido por sus semejantes" (*Profetas y Reyes,* 188).		

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 1- FASE EMOCIONAL

TEMA 2- Autoestima - "La llave del cambio"

Por: Lic. Laura Minelly Ruiz González

COSAS POSITIVAS QUE OTROS VEN EN MI

COSAS POSITIVAS QUE YO VEO EN MI

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 2- FASE FÍSICA

TEMA 3- Salud

Por: Mtra. Elia Hernández Romero

ACTIVIDAD:

a. Elijan tres atletas que admiren por sus destrezas físicas
b. Mencionen por qué admiran esas cualidades.
c. Escribe los beneficios de practicar ejercicio.

NOMBRE DEL ATLETA	DESTREZA FÍSICA
BENEFICIOS DE PRACTICAR EJERCICIO	

DINÁMICA: DRAMAS

Se dividen en dos equipos.

1. Un equipo hará un drama de tres minutos para representar los principios de la buena alimentación.
2. El otro equipo hará un drama sobre hábitos alimentarios que dañan la salud.

Al terminar se analiza lo siguiente.

- ¿Qué piensas sobre la dieta original que Dios les dio a nuestros primeros padres?
- ¿Qué importancia consideras que tiene la dieta en nuestra salud?
- Si hoy estuvieras expuesto a la misma situación a la que estuvo Daniel, ¿cómo actuarías?

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 2- FASE FÍSICA

TEMA 4- Sexualidad ¡Qué pasa con mi cuerpo!

Por: Mtra. Elia Hernández Romero

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR EN EQUIPOS

1. ¿Qué concepto consideras que tenía Sansón sobre la sexualidad?

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

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

4. ¿Cómo consideras que eran los conceptos que tenía José sobre sí mismo y su sexualidad?

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

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 3 – FASE SOCIAL

TEMA 5- El Adolescente y sus padres; las relaciones con sus amigos- "WhatsApp para papá"

Por: Dr. Gudiel Roblero Mazariegos

Versículo	Actitudes de Israel	Actitudes de José
37:3 "Amaba Israel a José más que a todos sus hijos, porque lo había tenido en la vejez; y le hizo una ropa de muchos colores".		
37: 13 "e Israel dijo a José: Tus hermanos apacientan las ovejas cerca de Siquem. Ven, te enviaré a ellos. Y él le respondió: Heme aquí".		
37:34 "Entonces Jacob rasgó sus vestiduras, se cubrió con cilicio y guardó duelo por su hijo muchos días".		
43:7 "Ellos respondieron: Aquel hombre nos preguntó expresamente por nosotros y por nuestra familia, diciendo: ¿Vive aún vuestro padre?". 43:27 "El les preguntó cómo estaban y les dijo: Vuestro padre, el anciano que mencionasteis, ¿está bien? ¿Vive todavía?".		
45:9 "Apresuraos, id a mi padre y decidle: ´Así dice tu hijo José: Dios me ha puesto como señor de todo Egipto. Ven a mí; no te detengas".		

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 3 – FASE SOCIAL

TEMA 6- El Adolescente y las relaciones con sus amigos

Por: Dr. Gudiel Roblero Mazariegos

1. ¿Qué posición ocupaba Roboam? Respuesta: Era el nuevo rey. (versículo 1).

2. ¿Qué pedía el pueblo a Roboam? Respuesta: Pidieron que el rey fuera bondadoso y disminuyera la carga que ponía sobre el pueblo. (versículo 4).

3. ¿Qué hizo el rey para responder al pueblo? Respuesta: Les pidió tiempo para consultar a sus consejeros, primero a los viejos después a los jóvenes. (versículos 5-11).

4. ¿Qué error cometió el rey? Respuesta: Dejó de lado el consejo de los ancianos (versículo 13).

5. ¿Cuál fue la consecuencia para el reino? Respuesta: Se dividió en dos y nunca se volvió a unir (versículo 19). Roboam perdío 10 de las 12 tribus.

¿Qué lecciones podemos aprender para aplicarlas en nuestra vida?
Lecciones:

1._____

2. _____

3. _____

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 4– FASE ESPIRITUAL

TEMA 7- Mi concepto de Dios

Por: Pastor Luis Iván Martínez Toledo

ACTIVIDAD: ¿QUÉ REVELA DIOS DE SÍ MISMO?

Cita bíblica	Cómo se presenta Dios	Característica a resaltar
Luc. 13:34/Sal. 91:4		
Isaías 49:15; 66:13		
Salmo 7:11		
Sant. 2:23/Gén. 5:24		
Isaías 62:5		
Jeremías 18:6		
Salmo 23:1		

HOJA PARA LA ACTIVIDAD

Módulo 4– FASE ESPIRITUAL

TEMA 8- Hábitos Espirituales: ¿PODEMOS HABLAR CON CONFIANZA?

Por: Mtro. Juan Carlos Quiyono Escobar

ACTIVIDAD 1

¿Qué revela Dios de sí mismo?
¿Qué hábitos se presentan en estos pasajes?
Lucas 4:16: _____
Lucas 6:12: _____
Hechos 17:10-12: _____
¿Por qué muchas veces no hacemos, pensamos o decimos cosas, que sabemos que están bien? O, al contrario: ¿por qué muchas veces hacemos, pensamos o decimos cosas, que sabemos que están mal, pero no las dejamos de hacer?
¡Así de crueles son los malos hábitos!
Nos quitan la oportunidad de ser libres… ¡nos atan! ¡Nos esclavizan! ¡Nos afectan! ¡Nos destruyen! ¡Nos manipulan!
Cuando escuchas la palabra "hábito" ¿qué viene a tu mente?
Para ti ¿qué es un hábito? _____
Piensa en un hábito que te gustaría formar: _____
Esfuerzo humano más poder divino es igual a: _____

LO QUE SE NECESITA AHORA ES HACER UN "VOTO DE COMPROMISO"

YO: _____ **ME COMPROMETO** CONMIGO MISMO, CON DIOS Y CON MIS SERES QUERIDOS A:

_____
_____
_____

_____
FIRMA COMPROMISO

PARA TRABAJAR:
Piensa en un hábito que necesitas formar para tener una amistad más profunda con Jesús, y traza tu estrategia para alcanzarlo. Si necesitas cambiar más hábitos necesitarás trabajar un hábito a la vez. Una vez que hayas formado uno, trabajarás en el siguiente.
Comienza con poco: si tu hábito fuera meditar por media hora diaria, Comienza con 10 minutos… cuando ya domines los diez minutos, avanzas a 20 minutos… y finalmente a 30 minutos…
Escribe las fechas en que te propones lograr el objetivo propuesto. ¡Y comienza de inmediato el proceso!

HÁBITO:		
¿QUÉ TE PROPONES?	**FECHA INICIO**	**FECHA CON HÁBITO FORMADO**

¿ACEPTARÁS EL DESAFÍO?
SI TU RESPUESTA ES AFIRMATIVA, TIENES QUE DEDICAR UN TIEMPO PARA MARCAR CON UNA "X", CADA DÍA QUE REALIZASTE ESA ACCIÓN, (NECESITAMOS 28 DÍAS PARA DARLE FORMA A UN HÁBITO) ESTO NOS SERVIRÁ DE MOTIVADOR PARA MANTENERNOS EN EL PROPÓSITO.



¡DIOS TE AYUDE A ALCANZAR LA VICTORIA!

Iglesia Adventista
del Séptimo Día®