Adelante con Salud

Curso bíblico de salud para niños

Quiero® ¡Vivir Sano!

Ministerio Infantil y del Adolescente

Quiero ¡Vivir Sano!®

Aire

Descanso

Ejercicio

Luz Solar

Agua

Nutrición

Temperancia

Esperanza en Dios

Iglesia Adventista
del Séptimo Día
UNIÓN COLOMBIANA DEL NORTE

ADELANTE...

la aventura de la salud ha comenzado

Bienvenido a esta aventura por tu salud. Mediante 10 lecciones descubrirás lo fácil que es mantenerte saludable y feliz.
Encontrarás diversas actividades que te ayudarán a aprender, investigar, experimentar y reflexionar.
Mantén a mano una libreta o cuaderno para poder resolver las investigaciones, y experimentos.
Te invitamos a ponerlas en práctica con la ayuda de Dios y compartirlas con tu familia y amigos.

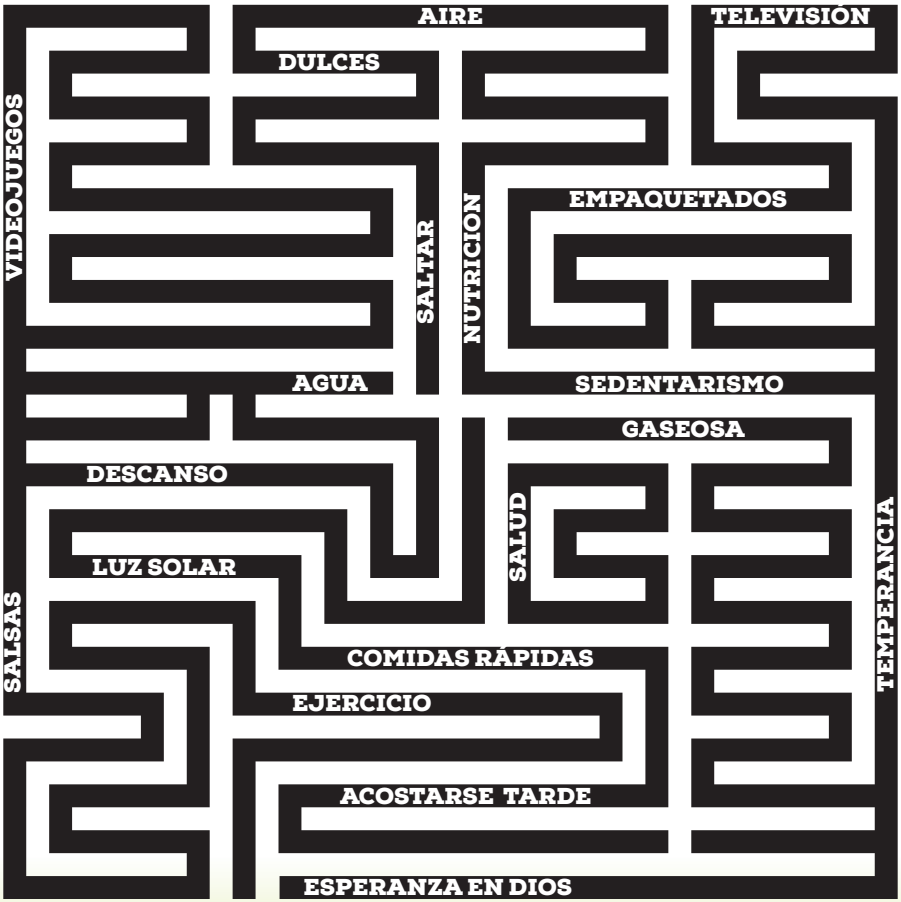
Lecciones:

* Yo Puedo decidir
* El agua una maravilla
* Un regalo brillante
* Mi comida favorita
* A dormir se dijo ZZZZZZZZ
* Que bueno es podernos mover
* Si no sirve, que no estorbe
* El secreto de la verdadera felicidad
* A qué creer
* El mejor de los amigos.

Así que Adelante y a disfrutar con Salud,

SANDRA MARCELA ORTIZ MARTÍNEZ

Antes de empezar, te invito a descubrir 8 amigos y aliados que te ayudarán a tener salud, y con las iniciales construye una palabra en las líneas:



Yo puedo decidir

1

Sabías que...

¿Dios es nuestro creador y además de eso está cada día pendiente de nosotros? Él desea lo mejor y por eso dejó una serie de recomendaciones que tu puedes encontrar al leer la Biblia, a fin que tu puedas tener salud y alcanzar el sueño que él tiene para ti. Eres su hijo, lo que te convierte en un príncipe o princesa heredero; y como tal, espera que seas un triunfador y que nunca te falte nada. Solo que si eres desobediente, el no puede librarte de las consecuencias.

No somos robots. Tenemos libertad de pensar y actuar así que TU DECIDES

Experimenta:

Consigue un osito de peluche, algodón, un tubo de metal, una hoja de papel, una hoja de lija, una piedra áspera, una esponjilla luego frota tu brazo con cuidado con cada uno de los materiales, y piensa cuales te gustaría tener de almohada, seguramente no escogerías una piedra... así mismo puedes elegir lo mejor para tener salud.

Investiga:

¿Quién ha sido el mayor inventor de la historia?

Piensa:

El ser humano tiene solo dos decisiones en su vida, si y no, bueno o malo, ¿Qué es lo más conveniente para Él? ¿Qué es lo que necesita como humano? ¿Qué es lo que lo va marcando? ¿Esas decisiones me harán el bien o el mal?

Contesta usando tu Biblia:

1. ¿Qué desea Dios para nosotros? 3 Juan 2
   R/_____
2. ¿Qué promesa Hace Jesús a quienes le siguen? Juan 8:12
   R/_____
3. ¿Qué nos enseña la Biblia referente a quien nos creo? Génesis 1:26
   R/_____
4. ¿En caso de enfermedad puede Dios hacer algo por ti? Éxodo 23:25
   R/_____

Actividad

La vida esta llena de decisiones algunas importantes otras no tanto pero cada día debes tomar algunas decisiones, de la siguiente lista encierra que cosas puedes decidir:

* La ropa que te pondrás
* Tus hermanos
* Tus Amigos
* Tu altura
* El lugar donde naciste
* Hacer ejercicio
* Comer muchas frutas y verduras
* Acostarte temprano

Desde hoy procuraré tomar las mejores decisiones, que incluye obedecer a mis padres.

RESOLUCIÓN:

Entiendo que Dios deseó lo mejor para mi y por eso me dejó una serie de consejos en su palabra. Hoy decido ponerlos en practica porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

El agua, una maravilla

2

Sabías que...

¿El agua es la bebida que Dios proveyó para calmar la sed de los animales y del hombre? El agua es la sustancia mas importante que contiene nuestro cuerpo; más de la mitad de nuestro peso total es agua. Además es el principal componente de la sangre.

Piensa:

Llegas a tu casa y te piden lavar los platos, pero tienes un solo vaso de agua, ¿podrías hacerlo? No tomar suficiente agua, es igual a querer lavar muchas platos con un solo vaso de agua.

Beneficios:

Te ayuda a pensar mejor
* Suaviza tu piel
* Evita los calambres
* Te da energía
* Regula la temperatura corporal
* Evita enfermedades

Investiga:

Qué causan las bebidas gaseosas en nuestro cuerpo, y porque debiéramos evitarlas.

Experimenta:

Llena un globo de agua y otro de aire, con ayuda de un adulto acerca una vela encendida primero a un globo lleno de aire y luego a un globo lleno de agua y observa lo que sucede. El agua protege al globo que lo contiene; y de la misma manera, protege nuestro cuerpo. Así mismo Jesús, el agua de vida, protege nuestra vida espiritual.

Contesta usando tu Biblia:

1. ¿Qué significa el agua en la biblia? Ezequiel 36:25
   R/_____
2. ¿Con qué comparo el rey Salomón el Agua fresca que toma el sediento? Proverbios 25:25
   R/_____
3. ¿Qué le ofreció Jesús a la samaritana? Juan 4:14
   R/_____

R	A	D	I	L	A	O	S	A	C	C	S
T	R	A	N	Q	U	I	L	I	D	A	D
A	C	U	R	A	C	I	O	N	L	L	I
S	I	C	L	G	A	C	E	F	A	M	X
G	R	P	C	U	E	A	V	L	Z	A	D
R	A	O	G	A	S	E	O	S	O	S	Q
T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	A	T
U	S	O	L	I	D	O	S	I	Y	L	H
B	A	Ñ	O	S	U	L	J	T	A	I	F
L	L	I	Q	U	I	D	O	H	T	V	I
O	U	F	R	E	N	S	A	T	E	I	S
R	D	R	E	L	A	J	A	C	I	O	N

Actividad

Usando una hoja de papel construye un barquito y llévalo a navegar.
Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras: Curación, agua, salud, líquido, sólido, gaseosos, temperatura, alivio, relajación, tranquilidad, calma.

Consigue una botella para que lleves AGUA siempre contigo

RESOLUCIÓN:

Estoy agradecido con Dios por el agua, y con su ayuda tomare 8 vasos diarios, evitando bebidas perjudiciales como las gaseosa además prometo y bañarme cada mañana, porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

Un regalo brillante

3

Sabías que...

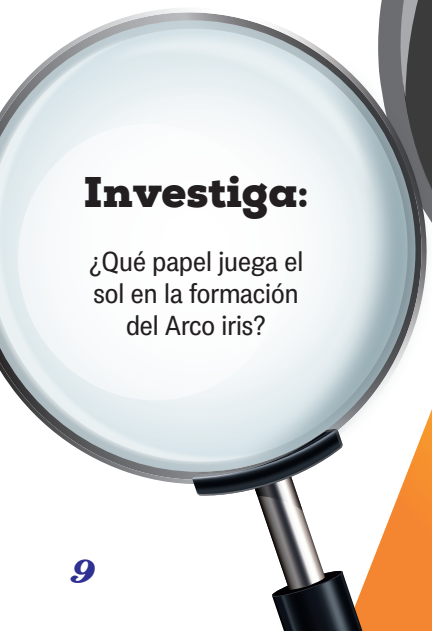
La luz del sol es la principal fuente de energía sin la cual no sería posible la vida. El sol permite a nuestros huesos ser más fuertes y da color a nuestra vida. En algunos países como Egipto, Grecia y hasta Roma, la luz del sol ha sido utilizada como remedio terapéutico.

Beneficios:

* Jesús es el lado positivo de todo
* El sol fortalece nuestro huesos
* El sol elimina las impurezas
* Jesús el sol de justicia elimina el pecado
* Fortalece el corazón.

Experimenta:

Coloca una bolsa negra con una piedra encima sobre el pasto y déjalo por tres días, luego quita el plástico y observa lo que pasó con la vegetación. El sol es indispensable al igual que el agua para la vida y por eso Dios nos invitó a ser luz. Jesús es nuestro sol de justicia y la mayor fuente de felicidad

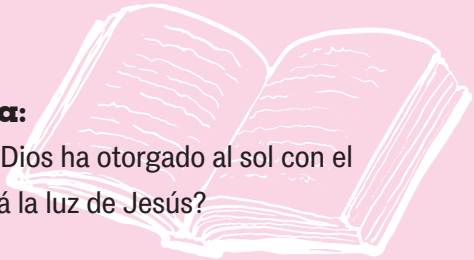


Investiga:

¿Qué papel juega el sol en la formación del Arco iris?

Piensa:

¿Qué pasaría si la tierra estuviera mas lejos o más cerca del sol? En su perfección, Dios ubicó la tierra en el mejor lugar. Él desea lo mejor para cada uno de nosotros. En su plan, nunca estuvo el dolor o el sufrimiento. El sol da vida



Contesta usando tu Biblia:

1. La Biblia compara al poder que Dios ha otorgado al sol con el salvador, ¿Qué beneficios tendrá la luz de Jesús?
   Malaquías 1:11
   R/_____
2. ¿Qué paso con el sol ante el pedido de Josué?
   Josué 10: 12-13
   R/_____
3. ¿Algunos atribuyen al sol propiedades divinas, ¿Qué indica Dios al respecto sobre la adoración a los astros?
   Deuteronomio 4: 16-19
   R/_____
4. ¿Qué dice salmos 84:11 sobre el sol?
   R/_____

Actividad

Hoy realizaremos un sombrero y necesitaras: cartón, pegamento, tijeras y compás. Inicia realizando una circunferencia en el cartón con el compas que mida el tamaño de tu cabeza; mas 0.5cm y otra circunferencia para hacer el ala del sombrero. Mide un rectángulo del anchor que quieras el alto de la copa. pega las piezas y decora a tu gusto.

Procura sonreír a todos, sin importar quienes son; mostrando la luz de Jesús.

RESOLUCIÓN:

Dios desea lo mejor para mi y yo decido aceptar su voluntad, y cada día tomar el sol que me ayudara a estar saludable porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

Mi comida favorita

4

Sabías que...

Tu cuerpo es como una máquina, que necesita combustible, y ese combustible son los alimentos que comemos a diario. Los alimentos te dan energía, te permiten crecer y mantenerte fuerte y sano. Por eso es importante comer de manera balanceada. Existen tres grupos de alimentos: 1. Los energéticos (cereales y frutas); 2. Los constructores, (derivados de origen animal, granos y nueces) y 3, los reguladores, (frutas y verduras). Si están todos menos los últimos, es como un colegio lleno de estudiantes pero sin profesores... La comida mas importante es el desayuno, debemos desayunar como reyes, almorzar como príncipes y cenar como mendigos.

Piensa:

Imagina el día en que Dios creó al hombre: ¿Qué piensas que encontraron Adán y Eva en el Edén para comer?

Beneficios de las frutas y verduras:

* Fortalece el corazón
* Mejora el sistema de defensas del cuerpo, evitando muchas enfermedades
* Evita la obesidad
* Evitan y combaten el estreñimiento.

Investiga:

¿En que se diferencia el sistema digestivo y la dentadura de los animales carnívoros y los herbívoros? Luego responde ¿cuál se parece más al del ser humano?

Experimenta:

Deja en el patio de tu casa un trozo de carne o pollo y alguna fruta por 6 horas. Luego de eso observa los dos alimentos y responde ¿Cuál de los dos se ha dañado , o tiene mal olor? ¿Cuál ha atraído más moscas u hormigas? ¿Por qué crees que ha pasado eso?

Contesta usando tu Biblia:

1. Cual fue la alimentación original que Dios dio al ser humano? Génesis 1:29
   R/_____
2. ¿Que ejemplo Bíblico sustenta los resultados de la dieta original de Dios ? Daniel 1:8-20
   R/_____
3. Después del diluvio debido a la extinción parcial de las plantas Dios permitió el consumo de carne pero... ¿Qué recomendaciones dejo? Génesis 9:5Levíticos 3:17 y 11:1-47
   R/_____
4. ¿Qué hay que tener siempre en cuenta al comer? 1 Corintios 10:31
   R/_____

Actividad

Colorea la siguiente pirámide nutricional, (tradicional) y luego escribe y/o dibuja un menú que tenga todo lo que tu cuerpo necesita.

Incluye en tu lonchera frutas y alimentos naturales cada día.

RESOLUCIÓN:

Desde Hoy procurare darle a mi cuerpo los mejores alimentos ,teniendo en cuenta el principio de desayunar como rey, almorzar como príncipe y cenar como mendigo porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

A dormir se dijo

5

Sabías que...

¿En general lo que nos rodea necesita descansar? Las plantas, los animales, las personas... incluso las máquinas, si se usan por tiempos prolongados y sin reposo se dañan. Dios nos creo para movernos, tienes razón; pero también pensó en el descanso, por lo que creo la noche para dormir y recuperar nuestras fuerzas. Además, los niños pequeños necesitan dormir bien para poder crecer y quien duerme bien, estará de mejor humor al día siguiente. Sin embargo existen tres tipos de descanso que tu debes recordar el diario, el semanal y el anual.

Piensa:

¿Qué pasaría si usásemos una licuadora sin parar todo el día? o ¿cómo sería si tuvieses que ir a estudiar todos los días y no existieran las vacaciones?

Beneficios:

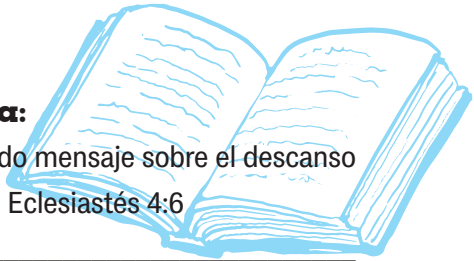
* Te permite estar vigoroso
* Fortalece el sistema de defensas del cuerpo
* Retrasa el proceso de envejecimiento y estimula en crecimiento en los niños.
* Mejora el rendimien to académico (te hace más inteligente).

Investiga:

¿Por qué las primeras horas de la noche son las más importantes? Existen algunos animales que hibernan. Investiga en qué cosiste y cómo es su ciclo de vida

Experimenta:

Deja descargar completamente un aparato electrónico (Tablet, celular o computador) luego ponlo a cargar prendido y/o usándolo registra el tiempo que toma en llegar al 100%. Luego déjalo descargar nuevamente y esta vez ponlo a cargar apagado y registra nuevamente el tiempo que tarda en tener su carga total. compáralo con el primer caso. ¿Cual fue la diferencia? ¿por que crees ocurrió?



Contesta usando tu Biblia:

1. El sabio Salomón nos dio un lindo mensaje sobre el descanso y este lo podemos encontrar en Eclesiastés 4:6
   R/_____
2. ¿Qué día de la semana dejo Dios para que descansáramos? Éxodo 20:8
   R/_____
3. ¿Qué invitación hace Dios a los cansados? Marcos 6:31
   R/_____
4. ¿Qué aconseja la Biblia para tener un sueño tranquilo y reparador? Proverbios 3:24
   R/_____

Actividad

Descubre el mensaje oculto, tachando las letras Z:

ZZZPZAZRZAZZPZOZDZE
ZRZCZRZEZCZEZRZYZZS
ZOZNZRZEZÍZRZ,ZEZLZD
ZEZSZCZAZNZSZONZUZ
NZCZAZHZAZSZDZEZZO
ZLZVZIZDZAZRZZZ

_____

_____

_____

_____

Acuéstate por tarde a las 9 de la noche, y evita comidas pesadas antes de ir a dormir.

RESOLUCIÓN:

Me acostaré temprano cada día a fin de poder dormir lo suficiente, y dedicaré un día al descanso tal como me lo pide Dios, porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

Que bueno es podernos mover

6

Sabías que...

El ejercicio es fundamental para la vida, fuimos creados para movernos, y si no lo hacemos nuestro cuerpo se va atrofiando poco a poco. Tenemos aproximadamente 206 huesos que en unión con los músculos, conforman el sistema locomotor del cuerpo, encargado del movimiento. Se ha demostrado que las personas que hacen ejercicio son mas felices. Un filósofo antiguo llamado Platón escribió "La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico metódico la guardan y la preservan".

Piensa:

El descanso es necesario pero... ¿que ocurre con una maquina sin usar mucho tiempo? ¿sucederá lo mismo con nuestros huesos y músculos?

Experimenta:

Ponte de puntillas y que alguien (un familiar o un amigo) toque los músculos de tu pierna; ahora siéntate y deja que esa persona note la diferencia, intercambien papeles y siente tu la diferencia. Toca los músculos de tu brazo mientras los flexionas y cuando los relajas. Comprueba frente a un espejo todas las cosas que puedes hacer con los músculos de tu cara, de ser posible graba un video

Investiga:

¿Desde que edad inician los grandes deportistas a realizar sus prácticas? ¿Ayuda el ejercicio a mejorar el rendimiento académico?

Beneficios:

* Mejora la capacidad física y respiratoria.
* Fortalece músculos huesos y ligamentos.
* Previene el cáncer
* Ayuda a ser más positivos.
* Embellece la figura.

Contesta usando tu Biblia:

1. Que nos enseña la biblia sobre la pereza? Proverbios 13:4
   R/_____
2. El apóstol Pablo compara la vida cristiana con la de un atleta y nos da un consejo ¿ cual es? 1 Corintios 9:24
   R/_____
3. ¿Cuál fue el primer oficio que Dios puso al hombre? ¿Incluía ejercicio? Génesis 2:15
   R/_____
4. Al realizar ejercicio podemos hacerlo con una compañía especial, ¿Que ejemplo encontramos al respecto en la Biblia? Génesis 5:24
   R/_____

Actividad

Tu huesos son los encargados de dar soporte al cuerpo por eso es importante conocer un poco de el.
Usando el ejemplo dibuja un esqueleto en medio pliego de cartulina, recórtalo teniendo en cuenta las articulaciones, , y luego une las mismas con hilo, formando un esqueleto marioneta para aprender el nombre de los huesos principales.

Elabora un plan que incluya los tipos de ejercicios que más te gustan

RESOLUCIÓN:

Desde hoy procurare realizar actividad física diariamente, y de esta manera cuidar mi cuerpo porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

Si no sirve que no estorbe

7

Sabías que...

En cada instante de nuestras vidas tenemos que tomar decisiones y de ellas depende el éxito o el fracaso, algunas son fáciles otras más difíciles pero siempre importantes. Al momento de comer y beber existen algunas cosas que debemos evitar puesto que traerán a nuestro cuerpo más dificultades, algunas de esas cosas son los dulces, la comida chatarra, el licor, los alucinógenos entre otras. Estos elementos en lugar de mejorar nuestra salud entorpecen la labor de algunos órganos y sistemas del cuerpo, tu debes decidir y si no sirven, que no estorben.

Piensa:

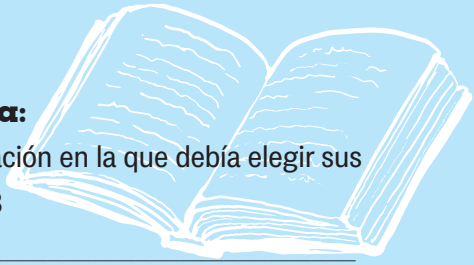
Muchas veces en nuestra casa guardamos juguetes, ropa o elementos que simplemente no sirven, no nos gustan, o no necesitamos, pero decimos que después lo usaremos, y siguen ocupando espacio en nuestros armarios, y casas, atrayendo mugre y animales no muy agradables, así que si no sirve que no estorbe.

Investiga:

Todos en algún momento hemos sabido que las gaseosas son dañinas, para nuestro cuerpo, pero ¿Cuáles son esos componentes que hacen que sea tan peligrosa?

Experimenta:

Consigue un paquete de empaquetados en lo posible chitos y una fruta o pan integral luego acércalos al fuego y observa que pasa. El empaquetado se prende fuego y consume rápidamente lo que no ocurre con la fruta, es energía rápida, pero pasajera lo que dificulta los procesos en nuestro cuerpo, provocando enfermedades.



Contesta usando tu Biblia:

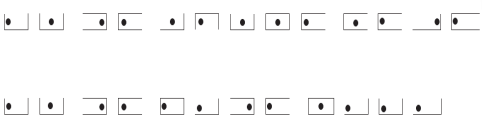
1. ¿Qué hizo Daniel ante una situación en la que debía elegir sus alimentos y bebidas? Daniel 1:8
   R/_____
2. El sabio Salomón nos dio un consejo sobre las bebidas alcohólicas ¿cuál fue? Proverbios 20:1
   R/_____
3. Encuentra el mejor consejo a la hora de decidir sobre que comer y que beber en 1 Corintios 10:31
   R/_____
4. La Biblia especifica algunos alimentos que definitivamente no debemos comer ¿Cuáles son? Levíticos 7:23,26 y Levítico 11
   R/_____

Actividad

Usando el código descubre el mensaje clave de esta lección, (mira el ejemplo)

A M O R

A B C	D E F	G H I
J K L	M N Ñ	O P Q
R S T	U V W	X Y Z



Elabora tu propio voto de temperancia, fírmalo y pégalo en un lugar visible de tu habitación

RESOLUCIÓN:

Teniendo en cuenta que mi cuerpo es la casita (templo) de Dios, prometo no ingerir ninguna sustancia (bebida o alimento) dañinos o caer en excesos de cosas buenas porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

_____

El secreto de la verdadera felicidad

8

Sabías que...

La felicidad es un estado emocional que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Cada encontramos motivos para sonreír estos pueden ser alcanzar un premio, sacar buenas notas, recibir la visita de un familiar, que nos den un regalo, poder ir de paseo, entre otros motivos sin embargo esta felicidad tiende a ser pasajera cuando esa sonrisa es quitada por un motivo de infelicidad, solo la felicidad que da Dios es duradera y verdadera.

Piensa:

¿Si la felicidad es fácilmente opacada por un motivo de infelicidad existirá una formula para estar siempre feliz sin importar lo que pase? Dios es la fuente de la verdadera felicidad, y se goza en darnos su amor, por lo mismo nosotros al compartir su amor somos felices y encontramos más felicidad en dar que en recibir.

Investiga:

¿A quién se ha denominado la persona mas feliz del mundo y a qué se atribuye su felicidad?

Experimenta:

Intenta organizar algún tipo de sorpresa (regalo, fiesta, nota) para alguien a quien quieres, simplemente puede ser ayudarle a tus padres arreglar la casa, o prepárales el desayuno un día, o prepara una fiesta sorpresa de cumpleaños o simplemente escríbeles una nota llena de amor... y podrás descubrir la alegría que da el hacer feliz a los demás.

Contesta usando tu Biblia:

1. De acuerdo a la Biblia cómo debería ser nuestras relaciones con otras personas ? Romanos 12:10-21
   R/_____
2. ¿Qué nuevo mandamiento nos dejó Jesús? Juan 13:34
   R/_____
3. ¿Cuál debe ser mi actitud ante las afrentas de otras personas? 1 Pedro 3:9
   R/_____
4. ¿Qué promesa hay para los que depositan su fe en Dios? Isaías 40:31
   R/_____

   Qué prometió Jesús a los fatigados y cansados Mateo 11:28

R/_____

Actividad

Dibuja varias caras sonrientes, luego si es posible visita en el trabajo a uno de tus padres y regala tus caras felices a quienes encuentres allí , recibirás sonrisas a cambio, te lo aseguro podrás cambiar el día de muchas personas, sonríe y comparte a Jesús la fuente eterna de felicidad.

Decide ser feliz, procura cargar stick's felices y regalar cuando veas a alguien triste.

RESOLUCIÓN:

Dios es la fuente verdadera felicidad y lo encuentro al compartir con los demás yo decido ser feliz y dar amor porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

A quien creer

9

Sabías que...

Vivimos en la sociedad del conocimiento, donde por todas partes llegan diversos tipos de información, algunos dicen algo y otros lo contradicen, cada uno expresa su punto de vista, en nuestra ciudad existen varias iglesias y en todas dicen tener una verdad , pero ¿cual es en realidad la verdad? La respuesta es una sola y la puedes encontrar por ti mismo tan solo si lees, la lectura es la mejor formula para aprender mas y descubrir a Dios a quien creer es fácil saber en Jesús esta la respuesta la naturaleza toda habla de su amor...

Piensa:

Si existen tantas religiones y todas dicen tener la verdad... Cual puede ser tu brújula... Creo que hay una sola respuesta la Biblia.

Investiga:

¿Cuántas religiones existen en el mundo, y en qué grupos se clasifican?

Experimenta:

Con la compañía de un adulto pregunta a varias (mínimo 10) personas en un espacio público ¿Qué significa Dios para ellos, y si van a una iglesia con qué frecuencia lo hacen?

Contesta usando tu Biblia:

1. ¿Por qué podemos confiar y creer a la Biblia? 2 Timoteo 3:16
   R/_____
2. ¿Para qué es útil que un niño estudie la Biblia? 2 Timoteo 3:15
   R/_____
3. ¿Cómo fue el proceso para la escritura de la Biblia? Juan 8:12
   R/_____
4. ¿A Qué se puede comparar la Biblia en este mundo de oscuridad ? Salmo 119:105
   R/_____

Actividad

Crea un folleto con dibujos o historias mostrando una de las siguientes historias: (puedes pedir a la maestra o a tus padres para que te las cuenten) o usar las imágenes del anexo.

1. La creación Génesis 1 y 2
2. La tentación y la caída Génesis 3
3. El arca de Noé Génesis 8
4. El cruce del Mar rojo Éxodo 14
5. La caída de loas murallas de Jericó Josué 6
6. El Rey David
7. La reina Ester Ester 1-3
8. Daniel en el Foso de los leones Daniel 6
9. Nacimiento de Jesús Mateo 1 y 2
10. Crucifixión de Jesús Mateo 27

Busca una Biblia y proponte leer un capítulo diario mientras le oras a Dios para que guíe tu vida

RESOLUCIÓN:

Decido Creer lo que esta escrito en la palabra de Dios Biblia pues ella contiene consejos que me permitirán vivir por la eternidad porque Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma:

El mejor de los amigos

10

Sabías que...

Un amigo es un compañero, es bondadoso, es como un hermano. Es alguien al que se le confía los secretos y se comparte todo. En un verdadero amigo nunca existe la traición. El amor entre los amigos es desinteresado, es verdadero. Nada vale tanto como un buen amigo. Sin embargo hay muchos momentos en los que los amigos nos fallan y es por eso que decimos Solo hay un verdadero amigo y ese es Jesús. El nos escogió a nosotros hoy para que fuéramos sus amigos. Pero seremos sus amigos si hacemos lo que él nos manda, si le obedecemos. Lo que Jesús nos brinda como amigo, jamás será lo que le brindaremos a él.

Piensa:

Jesús dio su vida por ti y por mí. ¿Qué estarías dispuesto a hacer por tu mejor amigo?

Beneficios de la amistad

* Libera una sustancia que ayuda a mejorar la Salud
* Te ayuda a vivir más años
* Es una analgésico
* Protege el corazón
* Menos esfuerzo y más diversión.

Investiga:

¿Cuáles son los beneficios de abrazar y sonreír?

Experimenta:

Consigue una flor blanca (preferiblemente clavel o margarita), anilina comestible y un vaso de agua. Disuelve un poquito de anilina en el agua y luego sumerge el tallo de la flor en el agua con anilina y déjala toda la noche observa lo que pasa. De la misma manera que la flor se impregna del color al entrar en contacto con la anilina, nosotros nos llenamos del amor de Jesús al hacer de Él nuestro mejor Amigo.

Contesta usando tu Biblia:

1. ¿Cúal es la mayor prueba de amistad que nos dio Jesús? Juan 15:13
   R/_____
2. ¿Qué tanto conoce Jesús de nosotros? Salmos 139:2
   R/_____
3. ¿Qué promete Jesús a sus amigos victoriosos? Apocalipsis 3:21
   R/_____
4. ¿Qué muestra encontramos del amor que Jesús tiene por los niños? Mateo 19:14
   R/_____
5. ¿Qué debiéramos tener el cuenta al escoger nuestros amigos? Proverbios 13:20
   R/_____

Actividad

Crea un álbum con las fotos de tus mejores amigos, y escribe una frase de cada uno, con las cualidades o el lugar donde los conociste.

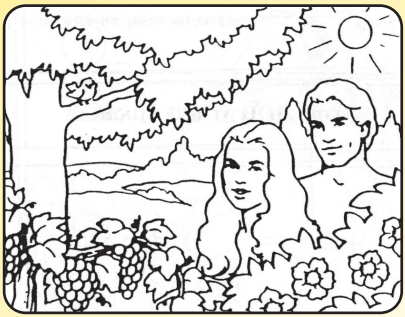
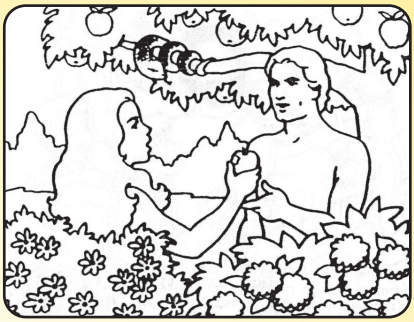
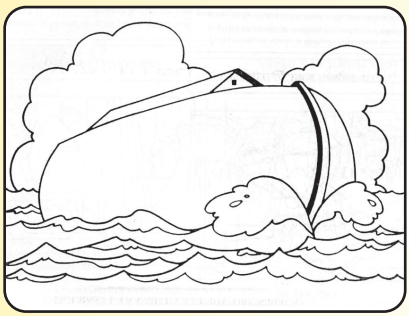
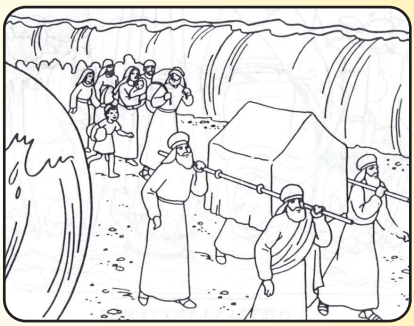
Encierra en un círculo a los personajes de la Biblia que consideres hicieron de Dios su amigo:

Además de leer la Biblia y orar diariamente, haré de Jesús lo más importante en mi vida.

RESOLUCIÓN:

Desde hoy haré de Jesús mi mejor amigo, pues Él desea lo mejor para mí. Yo **QUIERO VIVIR SANO**

Firma: _____

Imágenes anexo lección 9

(imágenes tomadas del manual de Aventureros)