



## ► TÚ ELIGES QUÉ HACER CON TU EQUIPO (1ª PARTE)

Nos encontramos en la cabaña, es hora de levantarte, pero te entiendo, no tienes deseos de hacerlo pues estás de vacaciones, pero déjame decirte que vale la pena que te levantes, tus padres ya están listos, es hora de salir a caminar. Sí, es hora de hacer ejercicio y aprovechar el fresco matutino. No siempre tienes esta hermosa oportunidad, así que aprovecha.

Estás equipado perfectamente. Qué bueno es Dios, ¿no te parece? El Creador te ha dado un maravilloso cuerpo que tienes que cuidar porque te pedirá cuenta de ello, es por eso que debes desarrollar un conjunto de buenos hábitos de salud para que ese equipo perfecto que has recibido (algunos con algunas desventajas) se mantenga realmente saludable.

Ejercitarte es uno de esos buenos hábitos. Quieres ser un adolescente sano y feliz, aprovecha, estás en la mejor edad para asentar las bases adecuadas para que conforme pasen los años, la cosecha sea positiva.

Se dice que en la primera etapa de la vida se debe sembrar para las otras que siguen. De ti depende mucho cómo te vas a sentir cuando seas una persona madura o llegues a la ancianidad.

Bueno, dirás, falta mucho para hacerme viejo, apenas soy un adolescente empezando a despertar a la vida. Pero te diré que la vida se pasa tan rápido que cuando menos pienses ya pasarás los 20, los 30, los 40, en fin los años que Dios te permita vivir.

Anímate, levántate y ejercítate. El hábito del ejercicio es difícil de tener, pero no imposible, y estás en el mejor momento de hacerlo parte de tu estilo de vida. Si lo haces conservarás la elasticidad, coordinación, equilibrio, entre otros muchos beneficios y te sentirás feliz al realizarlo, después no podrás pasar sin ello.

Los deportistas que han sido operados, para mantenerse en forma inician sus ejercicios muy pronto, ¡claro!, orientados por los profesionales. Proponte ejercitarte con el ejercicio que más te guste. Algunos les gusta caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, en fin, tienes para escoger, o puedes combinar dos o más de ellos.

Quizás en la escuela sea un requisito que pertenezcas a un equipo de basquetbol, beisbol u otro deporte, independientemente del requisito escolar, que sea un requisito en tu vida, ejercítate. Ahora es el mejor tiempo para empezar, si no lo habías hecho.

Coloca en tu programa diario un poco de tiempo para que lo realices y no olvides ser constante, es muy importante.

Como el cuerpo debe estar en movimiento no se te olvide tomar mucha agua para mantenerte hidratado. Todos los órganos de tu cuerpo necesitan agua, el líquido tan vital que Dios nos proporcionó porque sabía que lo necesitaríamos. Por eso cuando abres la llave no sale limonada, sale agua porque es lo que necesita nuestro cuerpo.

El agua la requieren todos los órganos de tu cuerpo para trabajar. Sí, tus huesos, tus músculos, tu cerebro, todo. No puedes

EQUIPADOS PARA  
**TRIUNFAR**



## LECCIÓN 1





vivir sin agua más de 3 a 5 días, siempre y cuando no estés realizando ejercicio y te encuentres en una temperatura media. Si no tomas suficiente agua tu cuerpo con el tiempo va a colapsar y dejarás de vivir.

El agua debe cuidarse porque es un recurso que se está agotando. Tú puedes hacer tu pequeña parte tratando de no desperdiciarla y haciendo conciencia a otros de cuidarla. En algunas partes del mundo es tan apreciada por la escasez, que quizás tú no has aprendido a apreciarla.

Ahora que estás en este bello lugar, es tu oportunidad de respirar aire puro. Es un lugar perfecto sin contaminación. Respira profundamente, hazlo un hábito para que tus pulmones trabajen mejor. Pero no solamente tus pulmones, sino todo tu cuerpo se beneficiará con más vitalidad, menos estrés y te oxigenará para que tu cuerpo elimine toxinas.

Lamentablemente el aire se ha contaminado por nuestro descuido, aquí también puedes hacer tu parte, aunque sientas que es insignificante para evitar la contaminación del mismo, hay muchas maneras de cooperar con el medio ambiente, como evitar usar aerosoles, quemar llantas, caminar más y usar menos el auto.

Ah, te cuento de que hay otro recurso muy importante que tu equipo perfecto debe de aprovechar y ese es el sol. A pesar que éste sale con todo su esplendor y muchas veces lo que menos queremos es que nos dé directamente, el tomar sol es bueno para la salud pues fortalece tu sistema óseo.

Eres afortunado de vivir en un lugar donde puedas disfrutarlo, ya que hay lugares en el planeta que las noches son tan largas y el sol se deja ver por muy poco tiempo. Si vivieras en Barrow, Alaska, desde principios de noviembre a principios de enero no verías el sol, a eso se le llama noche polar. En otra parte del año en ese lugar el sol no se pone.

Pero así como es benéfico para la salud el sol puede ser perjudicial, debes saber protegerte de no tomarlo en exceso y con el debido cuidado ya que puede dañarte.

Ten alegría por vivir, disfrutando todo lo bueno que te rodea. Aprovecha contemplar la naturaleza. Cuánto nos habla del amor de Dios las aves con sus cantos, detente a escucharlos en el silencio donde te encuentras, es más fácil que los percibas.

Las flores por más insignificante que sean son una maravilla de Dios; qué te puedo decir de los árboles que quizás escalaste algunos cuando estabas pequeño; las montañas que majestuosamente se imponen con su altura: el correr del riachuelo que nos refresca al meter simplemente los pies en él.

Ser feliz es una actitud que de ti dependerá. Mantén una sonrisa en el rostro, el sabio Salomón nos dice que es una buena medicina y también nos menciona que hermosea el rostro, vale la pena sonreír.

Sé positivo. A pesar de las circunstancias negativas que te puedan rodear, siempre habrá algo bello que tú puedas disfrutar. Para algunos la vida es más fácil que para otros, no conozco tu situación, pero hay mucho por qué ser feliz. Ha habido muchos personajes en la historia que lo negativo lo convirtieron en positivo. Tú también puedes lograrlo.

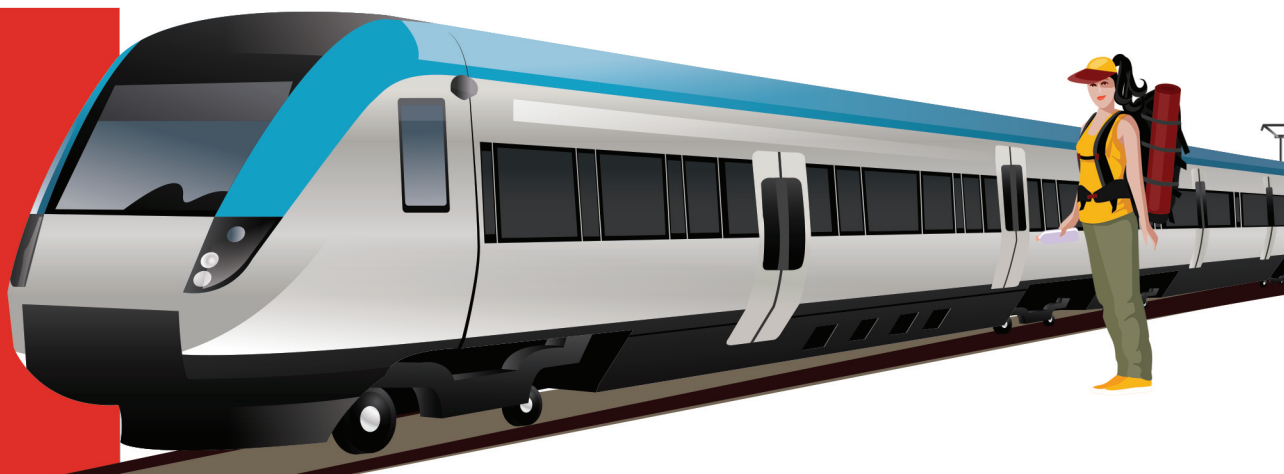
Tu equipo perfecto está hecho para triunfar, ¡cúidalo!, no lo olvides.





## ► HISTORIA

Tú eliges qué hacer con tu equipo.  
(1ª Parte)



Esa noche mientras Daniela viajaba en un viejo vagón de tren no se imaginaba que su vida cambiaría drásticamente. Ella era una estudiante de medicina, contaba con solamente 22 años de edad, se sentía feliz con la carrera que había elegido. Le gustaba ayudar a las personas.

Pero en esas fechas del curso escolar se celebraban unas competencias con otras escuelas fuera de su ciudad, ella siendo parte del equipo de fútbol fue invitada insistentemente por sus compañeros porque se destacaba como deportista. No tenía deseos de asistir porque próximamente iba a presentar un examen, pero fue convencida por sus compañeros.

Daniela se ubicó en su asiento y pronto vio a sus compañeros poner ambiente en el vagón con las guitarras y cantando, ella por ahora solamente observaba, prefería pensar, había tanto en qué hacerlo.

Cuando algunos de sus amigos la invitaron a ir a los otros vagones, para ver si conocían algún estudiante, ella se rehusó, pero al fin fue convencida. El pasar de un vagón a otro no era muy seguro en la oscuridad de la noche no se podía ver bien por donde caminar, mientras lo hacían en una de las conexiones de un vagón a otro pasaron por una curva pronunciada, dio el paso, pero pisó en el aire, perdió el equilibrio y cayó.

Uno de sus compañeros iba delante de ella guiando, otro venía detrás que vio como ella desaparecía sin poder hacer nada. Pronto quisieron que se detuviera el tren, pero los oficiales del mismo no creyeron que alguien se había caído.

Mientras tanto Daniela ya en el suelo sintió caliente y mojado su rostro supuso que era sangre que le corría sobre el mismo, quiso limpiarse la cara, pero no pudo, trató de mover el otro brazo, pero tampoco tuvo respuesta.

¿Qué había pasado? ¿Por qué sus extremidades superiores no respondían a la orden que les daba el cerebro? Como pudo levantó su cabeza y quedó asustada con lo que vio. Sus dos manos habían desaparecido, el tren había pasado sobre ellas, pero eso no fue todo, se dio cuenta que también sus dos piernas habían sido cortadas. Su equipo perfecto había sido afectado.

La desesperación y el miedo fue lo primero que sintió. Su vida había cambiado en unos segundos. ¿Por qué no se había quedado mejor en casa? ¿Por qué tuvo que aceptar la invitación de ir a otro vagón sin conocer las circunstancias inseguras que ello implicaba?





Ahora nada podía hacer, lo que había sucedido, le había cambiado la vida. Daniela empezó a gritar por si había alguien que pudiera auxiliarla, ella deseaba vivir. De casualidad iba pasando un campesino que al escuchar los gritos corrió donde ella se encontraba. Impresionado con lo que vio pronto pidió auxilio el cual llegó rápidamente para atenderla.

Cuando vieron a Daniela pensaron que estaba muerta, es más, ella escuchó que lo habían dicho, pero gritó con todas sus fuerzas que los sorprendió “Estoy viva”.

Lo primero que hicieron fue detener la hemorragia y aunque Daniela había perdido muchísima sangre se mantenía consciente. Les preguntaba constantemente si iba a estar bien, pero nadie le respondía. El caso era sumamente difícil, solamente un médico al estar ya en el hospital le dijo que sí, que iba a estar bien. Eso la animó y pudo sentir descanso.

Mientras a Daniela le daban el auxilio, poco se imaginaban sus padres lo que le pasaba a su hija. Ellos confiaban que todo iba a estar bien como en otras ocasiones.

En la próxima lección veremos cómo afrontó Daniela esta crisis que afectó el equipo perfecto que se le había dado al nacer.

### • ¿REPASAMOS?

Eres afortunado. Cuentas con el equipo perfecto que solamente Dios puede proporcionar. Ni la máquina más sofisticada puede sustituir el prodigio en las manos del Creador de darle vida al ser humano. De proporcionarle un maravilloso equipo para que pueda triunfar en esta vida. Pero no es de la noche a la mañana que lo lograrás, necesitarás esfuerzo y perseverancia, debes desarrollar buenos hábitos de salud. Repasamos brevemente algunos de ellos: el ejercicio, aire puro, agua, sol, actitud positiva.

De ti depende que clase de vida deseas tener. Los buenos hábitos te ayudarán a mantener buena salud de tal manera que puedas cumplir la misión en este mundo. Recuerda, por eso estás aquí. Dios te ha puesto como un administrador de tu cuerpo y desea lo mejor para ti.

Que el mejor deseo de Dios se cumpla en ti, como dice el apóstol Juan en 3 Juan 2 NVI:

*“Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente”.*





## • ¿CONFIRMAMOS?

1. ¿Qué hace de tu cuerpo un equipo perfecto?

2. ¿Qué hábitos debes desarrollar para mantenerlo?

3. ¿Tú actitud es determinante para ser feliz y por qué?

4. ¿Qué compromiso tienes con Dios quien es el que te dio este maravilloso equipo, el cuerpo?



## • PARA REFORZAR • TEXTOS BÍBLICOS

“Adora al Señor tu Dios, y él bendecirá tu pan y tu agua. Yo apartaré de ustedes toda enfermedad”. Éxodo 23:25

“Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente”. 3 Juan 1:2

“Gran remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos”. Proverbios 17:22

“¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”. I Corintios 6:19-20

“Los que quieren conservar la salud física, un intelecto vigoroso y una moral sana, deben escuchar la orden: “Huye de las pasiones juveniles ...”. 2 Timoteo 2: 22



## ESPÍRITU DE PROFECÍA

“El uso indebido de nuestras facultades físicas acorta el periodo de tiempo en el cual nuestras vidas pueden ser usadas para la gloria de Dios”. (Palabras de vida del gran Maestro, pág. 281).

“La violación de la ley física es transgresión de la ley moral; porque Dios es tan ciertamente el autor de las leyes físicas como lo es de la ley moral...Y todo abuso que cometamos de cualquier parte de nuestro organismo es una violación de dicha ley. “Nuestros hábitos deben colocarse bajo el control de una mente gobernada por Dios”. (Palabras de vida del gran Maestro, pág. 283).

## BENEFICIOS PARA EL EQUIPO PERFECTO QUE TIENES

### Ejercicio.

Fortalece el sistema inmunológico.  
Mejora la digestión.  
Disminuye la inflamación.  
Ayuda a prevenir la diabetes y la hipertensión.  
Previene la osteoporosis.  
Ayuda a prevenir el cáncer.  
Disminuye la depresión y la ansiedad.  
Te ayuda a controlar el peso.



### Agua.

Regula la temperatura.  
Ayuda a la digestión.  
Evita el estreñimiento.  
Fortalece el sistema inmunológico.  
Hidrata la piel.



### Aire.

Más energía.  
Oxigena el organismo.  
Aleja al estrés.

### Sol.

Fortalece los huesos.  
Mejora el estado de ánimo.  
Equilibra el colesterol.



### Actitud positiva.

Se es más feliz  
Realizas los deberes  
con gusto.  
Ayuda a motivar  
a los demás.



## SOPA DE LA SALUD

Busca en la sopa de salud las siguientes palabras que tienen que ver con la lección que acabas de estudiar.

|                |         |          |          |           |
|----------------|---------|----------|----------|-----------|
| SALUD          | CUERPO  | ALEGRÍA  | AGUA     | EJERCICIO |
| AIRE PURO      | DIOS    | PERFECTO | EQUIPO   | HÁBITOS   |
| ESTILO DE VIDA | CREADOR | HOMBRE   | TRIUNFAR | SONRÍE    |

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

Busca en diferentes versiones de la Biblia el texto de 3 Juan 2. Escribe alguna diferente a la que se ha mencionado.

---



---



# EQUIPADOS PARA TRIUNFAR

