



## ▶ TÚ ELIGES QUÉ HACER CON TU EQUIPO (2ª PARTE)

¡Hola! ¿Cómo estás? Habíamos iniciado la conversación en la lección anterior. Solamente estamos recordando como conservar mejor tu equipo perfecto.

Es bueno disfrutar en familia algunos días juntos y para que sea más productivo, es bueno reafirmar lo que ya probablemente sabes, pero que es bueno recordar.

Sí, porque el equipo que te fue concedido debes cuidarlo, no te darán otro, no tiene reemplazo. Si quieres ir al médico para cambiar de cuerpo, es imposible. Sí, han logrado trasplantar algunos órganos, pero no todos, y a veces se hace con mucho esfuerzo, inversión y poco o ningún resultado.

Habíamos mencionado que para mantener un cuerpo saludable, se necesitan precisamente hábitos saludables que tienes que desarrollar día con día con esfuerzo y mucha perseverancia. Pero no es imposible, tú lo puedes lograr porque has de querer llegar a triunfar en la vida con plena salud, es por eso que ahora debes esforzarte por tener un buen estilo de vida.

Bueno, ha llegado la hora de comer, y cuando te acercas a la mesa y ves que los alimentos que preparó tu mamá no son de tu agrado, prefieres no comer, quejarte o comer otra cosa.

Algo que es muy importante es que consideres bien que eres lo que tú comes. Así como lo entiendes. Tu salud depende en gran parte de lo que entra por tu boca. Comer es uno de los deleites del ser humano. Es más, Dios nos hizo con el deseo que todo lo disfrutáramos. Lo hizo bueno en gran manera, ¿lo recuerdas?

Cuando creó al mundo lo llenó del alimento que el ser humano necesitaría, pero al entrar el pecado, el hombre dio rienda a sus apetitos y se pervirtió, comiendo lo que no debía y afectando su integridad física.

Toma tus alimentos con alegría, agradecido porque los tienes, no de prisa, ni enojado, disfrutando cada bocado reconociendo que los tienes porque Dios los ha hecho crecer con lluvia y sol.

La comida saludable te hará sentir mejor contigo mismo y con los demás. Podrás tomar mejores decisiones y lograrás tener mejor calidad de vida. Vale la pena que sigas una dieta equilibrada tratando de comer lo más saludablemente posible. Debes de comer y elegir con sabiduría tus alimentos.

Por eso es importante ser temperante, porque serlo requiere dominar tus apetitos. Aunque sean cosas buenas, debes de saber moderarte, y de las perjudiciales, ni tocarlas. No sea que habiendo probado algo perjudicial caigas en la adicción que difícilmente saldrás de ella.

Temperancia se aplica a todo lo que entra por tus sentidos. Lo que ves, lo que escuchas, lo que haces. En este tiempo que la tecnología nos ha invadido hay adicción a los aparatos electrónicos. ¿Te has puesto a pensar en el daño que te pueden ocasionar el uso desmedido de ellos? ¿Cuántas horas pasas usando estos instrumentos? ¿Crees que vale la pena? ¿No crees que hay cosas más importantes que hacer? Te animo a que te propongas por lo menos un día de ayuno de estos instrumentos. Sí, que evites usarlos por 24 horas, ¿te animas?

EQUIPADOS PARA  
**TRIUNFAR**



## LECCIÓN 2





Otra cosa, también si tienes algún amigo o amiga que te invita a hacer algo indebido que perjudicará tu cuerpo, pon un alto a la invitación. Al contrario, dile a él o a ella que no dañen su cuerpo por su propio bien. Que tú cuidas tu cuerpo porque te respetas a ti mismo y a Dios sobre todas las cosas, deseas tener salud y honrarlo en todo lo que hagas porque es templo del Espíritu Santo.

La edad que tú tienes es determinante para que tomes buenas decisiones y evites cualquier cosa que te dañe y en el futuro tengas que arrepentirte. Que tu influencia sirva para ayudar a otros también para que sean temperantes.

Para que tu equipo perfecto se mantenga saludable el descanso es indispensable. Has notado que todo curso escolar tiene vacaciones, al final o entre medio, es lo correcto. Después de unos días de descanso regresas a la escuela con más ganas, ¿no te parece?

Pero el descanso principal es el que debes tener cada noche. Acostarte temprano, es mejor para que te levantes temprano. Muchas veces no te quieres levantar porque te acostaste tarde, y eso es natural, el cuerpo te reclama el descanso que necesita.

Has observado que entre más pequeño es un niño, más necesita dormir. Así que tú ahora en la edad que tienes, aprovecha, porque quizás cuando ya tengas más años te será difícil, si no te propones, descansar adecuadamente.

Dios te creó para que trabajaras seis días y descansaras el séptimo. Por más que los hombres han querido cambiar este sistema, es imposible. No puedes trabajar 9 días y descansar el 10. Así fuiste creado y Dios sabía que era necesario descansar el séptimo día, el sábado. En ese santo día desea que descanses para que tengas tiempo de adorarlo, de alabarlo y testificar a otros.

Pero quiero mencionarte de nuevo que la vida está llena de problemas y dificultades, que si te espacías en ellos no vivirás feliz, es por eso lo importante que es tener una actitud positiva, como ya te había comentado en la lección pasada, para hacerle frente con valor y entusiasmo a los desafíos que se te presenten.

Hay personas a quienes verás con caras largas, sombría, triste, sin sonrisas en su rostro, todo lo afrontan con pesimismo eso las enferma. Vivir con personas así no es muy agradable, porque el ambiente que crean es negativo y mejor las rehúyen para no ser contagiados de ese ambiente. Espero tú no seas de esa clase de personas.

Por otra parte, hay personas, que aunque tengan problemas de cualquier índole, afrontarán los mismos con una actitud positiva, de lucha, de seguridad. Todos tenemos momentos difíciles en la vida, nadie se escapa de ellos, pero lo importante es como los afrontarás. Si lo haces con una actitud negativa y de pesimismo, de seguro serás derrotado por los problemas. En cambio, si los afrontas con la seguridad que la nube que cubre el sol pasará en algún momento, vivirás más feliz y los que te rodean se sentirán también felices por el ambiente que tú creaste.

Pero ¿cómo mantener una actitud positiva? La clave es tener plena confianza en Dios. ¡Sí! En otras palabras fe en Dios. Muchas veces creemos que confiamos, pero nos pasa como aquel señor que cuentan que iba cargando un bulto, una persona con su camioneta se detiene para darle un raite, el señor se sube, pero sigue cargando el bulto, en lugar de apoyarlo en la camioneta, él sigue cargando su peso.

Así somos a veces nosotros, oramos, pero nos quedamos con el problema, debemos tener la confianza plena que Dios atenderá nuestras peticiones y si la respuesta no llega pronto, la atenderá en el mejor tiempo y de la mejor manera.

En la Biblia encontrarás hermosos textos que te recordarán que Dios está a tu lado siempre, principalmente en los momentos difíciles y que veas solamente sombras, aparecerá la luz que te dará esperanza para seguir confiando en él. Confía en Dios porque está más interesado en tu felicidad que nadie más es por eso que te ha dado un equipo perfecto para triunfar en este mundo y que te prepare para el reino venidero.



► **HISTORIA**  
**Tú eliges qué  
 hacer con tu  
 equipo.**  
 (2ª Parte)



Daniela se encontraba ya en el hospital para ser atendida de emergencia, un médico le dice que esté tranquila, que todo va a estar bien. Mientras tanto sus padres son llamados urgentemente sin decirles la gravedad del asunto.

Uno de los compañeros que viajaban en el tren comunicó lo que había pasado a Ricardo, el novio de Daniela. Pronto tanto padres como su novio se encontraron en el hospital para conocer la triste noticia.

Por lo menos Daniela estaba viva, ahora lo que seguía era como afrontar la vida sin los cuatro miembros que le hacían desempeñarse con solvencia. ¿Lograrían las prótesis ayudarla a superar sus desventajas?

El padre investigó el mejor lugar sobre prótesis y Daniela fue enviada a ese lugar por seis semanas. Fue emocionante cuando le entregaron las primeras. Cuando pudo pararse y poder estar en posición casi normal de cara a cara con las otras personas.

Aprender a caminar, aprender a sostener con los ganchos, porque no eran manos, fue una experiencia inolvidable. Llegó a dominarlo tan bien que aprendió a arreglar su cara y maquillarse. Daniela había llegado a ser independiente. No deseaba depender de nadie, no quería que por lástima la consideraran, deseaba sentirse lo más normal posible.

El médico encargado del lugar donde le colocaron las prótesis había sufrido un accidente y había perdido una mano que ahora era reemplazada por un gancho. Este médico animó mucho a Daniela, de ella dependería lo que quisiera hacer de su vida.

Su cuerpo ya no sería nunca el mismo, aunque ahora las prótesis le servían para realizar sus actividades de la mejor manera posible. Aprendió a manejar un auto, adaptado para ella, hasta aprendió a andar en bicicleta, el momento que logró alcanzar ese objetivo, fue emocionante.

Nada impedía que siguiera progresando. Podía cocinar, tejer, y con el tiempo planeó juntamente con Ricardo su boda.

Algo que le gusta mucho a Daniela es que su experiencia podía ayudar a los demás. Antes del accidente tenía muchos anhelos, muchos proyectos. Se estaba preparando para ser médico y después del accidente logró terminar su carrera con mejores notas que antes.

Al terminar quiso especializarse y decidió escoger una que tuviera que ver con el problema que tenía, así que escogió la especialidad de rehabilitación. Ahora deseaba ayudar a los demás con más razón por la experiencia que había vivido.



Su cuerpo, antes completo para realizar las diversas funciones del mismo, ahora con prótesis, podía inspirar a otros que también sufrían o sufrirían perdiendo alguna de sus extremidades.

Cuando Daniela consulta algún paciente, de preferencia los niños, le preguntan porque tiene un gancho en vez de una mano. Es su oportunidad de explicarles y animarles que ellos también hagan frente a la vida, que sí se puede, si se quiere.

Daniela quiso que su historia se escribiera, y aunque ella no se consideraba escritora empezó a escribir lentamente en la computadora. El libro se titula “Elegí vivir” y ha tenido mucha aceptación, ya se han impreso varias ediciones.

La vida no es fácil para algunos pero depende cómo elijan vivir con el equipo que les fue dado para poder triunfar, a pesar de las circunstancias negativas como las de Daniela.

### • ¿REPASAMOS?

El equipo perfecto que Dios te ha dado debes de cuidarlo, no hay otra manera para conservar la salud. Por eso es necesario que cuides tu alimentación. Una dieta saludable comiendo muchas frutas y verduras te hará mucho bien.

Qué importante es lo que comes, dijo Hipócrates: “Que tu alimento sea tu medicina”. Pero no solamente la comida te dará salud, debes ser temperante en todo lo que emprendas, siendo moderado con lo bueno y evitando lo malo. Aún los alimentos saludables debes comerlos con moderación y los dañinos, ni probarlos.

El descanso es necesario. No se te pide que duermas 24 horas, ni que trabajes 24 horas. Las horas necesarias para dormir, descansar el séptimo día y aprovechar en otra clase de actividad productiva las vacaciones escolares.

Sonríe, la vida es muy corta para no vivirla feliz, eso depende mucho de ti tener una actitud positiva. A pesar de los nubarrones que parecen tapar el brillo del sol, pasarán.

Pero sobre todo, debes tener confianza en Dios, te ayudará a hacerle frente a la vida y conservarás mejor tu salud para cumplir tu misión.

La salud es muy importante y de ti mismo depende lo que estás sembrando para tu futuro.

Daniela a pesar de las circunstancias eligió vivir y servir a los demás. Sí, porque tú eliges qué hacer con tu equipo. Dios te lo ha dado con un propósito. Es por eso que debes seguir un buen estilo de vida, aprovechando los recursos naturales que Dios ha provisto para que tengamos salud.

En tu juventud estás terminando de formarte. Desarrolla buenos hábitos, sabrás que valdrá la pena al llegar a la madurez y goces de salud.





### • ¿CONFIRMAMOS?

1. ¿Qué dijo Hipócrates en cuanto a tu alimentación?

2. ¿Qué entiendes por temperancia?

3. ¿Quién te ayudará a cuidar tu cuerpo?

4. Confianza en Dios, ¿crees entonces que es necesaria o indispensable? ¿Por qué?



### • PARA REFORZAR • TEXTOS BÍBLICOS

“Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó ... Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno ...”. Génesis 1:27, 31 NVI

“No seas sabio en tu propia opinión; más bien, teme al Señor y huye del mal. Esto infundirá salud a tu cuerpo y fortalecerá tu ser”. Proverbios 3:7-8 NVI

“Pues aunque el ejercicio físico trae algún provecho, la piedad es útil para todo, ya que incluye una promesa no sólo para la vida presente sino también para la venidera”. I Timoteo 4:8 NVI



## ESPÍRITU DE PROFECÍA

*“Todos deben esmerarse por conservar el cuerpo en la mejor condición física posible, para que puedan ofrecer a Dios un servicio perfecto y llevar a cabo sus deberes tanto en el seno de la familia como en la sociedad!”.*  
(Consejos sobre la salud, p. 120).

*“Al permitirnos formar malos hábitos, acostándonos a horas avanzadas, complaciendo el apetito a expensas de la salud colocamos los cimientos de nuestra debilidad. Descuidando el ejercicio físico, cansando demasiado la mente o el cuerpo, desequilibramos el sistema nervioso. Los que así acortan su vida y se incapacitan para el servicio al no tener en cuenta las leyes naturales, son culpables de estar robando a Dios. Y están robando también a sus semejantes”.*  
(Palabras de vida del gran Maestro, p. 282).

## ALGUNOS BENEFICIOS PARA TU EQUIPO PERFECTO

### Buena nutrición.

- Come frutas y verduras
- Come en el mismo horario.
- Come sin prisa y feliz.
- No comas entre comidas.
- Come lo necesario sin llenarte.

### Temperancia.

- Evita todo lo que dañe a tu cuerpo.
- No te juntes con amigos que te invitan a usar lo que dañe a tu cuerpo.
- Ora a Dios para que te ayude a ser temperante.
- Ayuda a tus amigos a que no caigan en adicciones.

### Descanso.

- Duérmete temprano por las noches.
- Duerme las horas necesarias para tu edad.
- Descansa el sábado. Gózate en adorar a Dios en el templo.
- Descansar no quiere decir que no vas a hacer nada, puede ser cambio de actividad.

### Confianza en Dios.

- Estudia tu Biblia todos los días.
- Mantén un canto de alabanza siempre.
- Ora al levantarte, al acostarte, en todo momento.
- Repite las promesas bíblicas cuando tengas problemas.
- Habla con otros de lo que Dios ha hecho por ti.



## SOPA DE LA SALUD

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

TEMPERANCIA  
SONRÍE  
BENDICIÓN  
SÁBADO

NUTRICIÓN  
ALIMENTOS  
CONFIANZA EN DIOS  
FRUTAS

SABIDURÍA  
ELECCIÓN  
JUVENTUD  
VERDURAS

COMER  
TEMPLO DE DIOS  
DESCANSO

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

¿Qué entiendes por tener salud?

Busca la definición de salud que da la Organización Mundial de la Salud y escríbela en los siguientes renglones:



# EQUIPADOS PARA TRIUNFAR

