

# LA CONDUCTA CRISTIANA



¿Por qué preocuparse? Cuando pensamos y actuamos como Jesús, nuestro ejemplo atrae a las personas a Jesús. "para que ellos puedan ver vuestras buenas obras y alaben al Padre que está en el cielo" (Mateo 5:16 NVI)



## FUERA DE ESTE MUNDO

Como cristianos tratamos de "vivir como Jesús" (1 Juan 2: 6). ¡No "copiamos el comportamiento y las costumbres de este mundo" (Romanos 12: 2) porque no planeamos vivir aquí para siempre! Nuestra amistad con Jesús afecta cada parte de nuestras vidas, incluyendo:

- la comida que comemos
- lo que hacemos en nuestro tiempo libre
- cómo nos vestimos.

Actuar de manera diferente a las personas que nos rodean puede ser incómodo. "A ellos les parece extraño que ya no corráis con ellos... y por eso os insultan" (1 Pedro 4: 4 NVI).



## CUIDANDO NUESTRO CUERPO

Jesús pasó mucho tiempo sanando personas (Mateo 4:23). ¡Está preocupado por la salud de nuestros cuerpos!

Nuestro cuerpo es un templo (lugar par vivir) del Espíritu Santo, por lo que debemos cuidarlo bien (1 Corintios 6:19). Si estamos sanos, podremos pensar con claridad y tomar decisiones correctas. También tendremos la energía para ayudar a otros como lo hizo Jesús.



## ¿QUÉ HAY PARA CENAR?

¡En el Jardín del Edén todos eran vegetarianos, incluidos los animales

(Génesis 1:29, 30)! Pero todo eso cambió cuando vino el pecado.

Después del diluvio, Dios permitió que la gente comiera carne (Génesis 9: 3, 4). Pero nos dijo que no comiéramos ciertos animales que no serían buenos para nosotros.

Muchos de los animales "impuros" son depredadores (matan y comen otros animales) o carroñeros (comen animales muertos). Es más probable que transmitan enfermedades o que tengan toxinas dañinas en sus cuerpos.

Aquí hay algunos ejemplos de animales "limpios" e "inmundos" (Levítico 11).

### Limpio (se puede comer)

vacas  
ovejas  
ciervos  
criaturas acuáticas con aletas y escamas (atún, salmón, trucha, etc.)  
pollos  
pavos  
saltamontes

### Inmundo (no comer)

cerdos  
conejos  
gatos  
perros  
criaturas acuáticas sin aletas ni escamas (langosta, camarón, pez gato, tiburón, etc.)  
buitres  
avestruces  
ratones  
lagartos

Aún así, las investigaciones muestran que una dieta basada en vegetales es la forma más saludable de comer.

## 8 CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD

Prueba estos ocho remedios útiles. Puedes recordarlos si piensas en la palabra

### A-D-E-L-A-N-T-E

**A = Agua.** ¡Es la bebida energética original! Bébela, lávate las manos con frecuencia y báñate o dúchate de vez en cuando.

**D = Descanso.** Duerme lo suficiente y no te olvides de descansar el sábado.

**E = Ejercicio.** Fuiste hecho para moverte. Aléjate de ese dispositivo electrónico y haz algo activo. (Oye, incluso podrías cortar el césped).

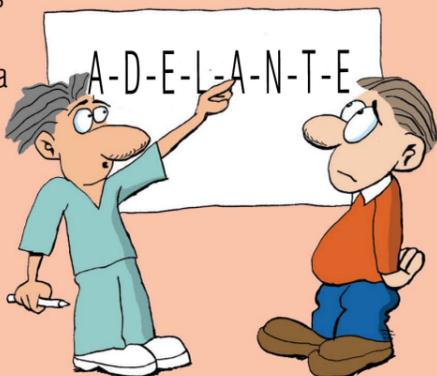
**L = Luz solar.** La luz del sol nos anima y ayuda a nuestro cuerpo a funcionar bien. ¡No te expongas a ella excesivamente!

**A = Aire puro.** ¡Morirías sin él! Sal y respira profundamente.

**N = Nutrición.** Come alimentos saludables como frutas, verduras, granos integrales y frutos secos. Las patatas fritas no se incluyen en los "vegetales".

**T = Temperancia.** Esta es una gran palabra para el equilibrio. Significa: "Evita las cosas dañinas y usa la cantidad correcta de cosas buenas". Inteligente, ¿eh?

**E = Esperanza.** Confiar en Dios nos protege de la preocupación y el estrés, que dañarán nuestros cuerpos y mentes (Filipenses 4: 6, 7).



## NO TOQUES ESTO



El rey Salomón advirtió sobre los peligros de beber una droga llamada alcohol. "¿Para quién será el ay? ¿Para quién el dolor?... Para los que se detienen mucho en el vino... Mas al fin como serpiente morderá" (Proverbios 23: 29-32 NVI).

Recuerda, si no coges una serpiente, no te morderá.

Salomón no sabía sobre el tabaco y otras drogas nocivas, pero estaba de acuerdo en que "no es prudente" poner esas sustancias peligrosas en el cuerpo (Proverbios 20: 1). Incluso la cafeína es mala para ti. Afecta a tu mente.

## VESTIDO PARA EL ÉXITO

Dios fue el primer diseñador de moda: hizo ropa para Adán y Eva (Génesis 3:21). Él promete que si lo ponemos primero, tendremos la ropa que necesitamos (Mateo 6:33). Sin embargo, no prometió ropa de marca.

Dios está más interesado en la belleza interior que en la belleza exterior (1 Pedro 3: 3, 4). Gastar mucho tiempo y dinero en

nuestra apariencia puede distraernos (y a otras personas) de nuestro verdadero propósito: mostrar a Dios a los demás.

El apóstol Pablo da algunos consejos directos. Él está hablando a las chicas, pero los chicos también pueden aprender de esto. Él dijo:

- Me gustaría que las mujeres usasen ropa modesta y sencilla
- No deben llevar peinados ostentosos
- o usar ropa cara
- o ponerse joyas hechas de oro o perlas. —1 Timoteo 2: 9

Posiblemente también eberías pensar si el Espíritu Santo quiere que Su templo esté decorado con tatuajes y piercings. Digo yo.

## COMIDA PARA EL CEREBRO



Tienes muchas opciones para usar tu tiempo libre. Puedes:

- ver videos
  - enviar mensajes a amigos
  - escuchar música
  - navegar por internet
  - jugar a videojuegos
- ¡Quizás todo a la vez!



La forma en que pasamos nuestro tiempo tiene un gran impacto en cómo pensamos. Dios quiere cambiarnos por dentro, de manera que pensemos y actuemos como Jesús (Romanos 12: 2). Es difícil para Él hacer esto cuando llenamos nuestros cerebros con la forma retorcida de pensar de Satanás. La resolución de David es buena: "No miraré nada que sea malo" (Salmo 101: 3). En cambio, pasa tiempo pensando en cosas que son:



- verdaderas
- justas
- puras
- agradables
- dignas de respeto (Filipenses 4: 8).

A veces incluso las actividades positivas

pueden quitarle tiempo a tu relación con Dios. Sé un mayordomo inteligente del tiempo que Dios te da (ver FUNDA-MENTALES nº 21).

Equilibra bien el tiempo para ti, el tiempo para los demás y el tiempo para Dios.

