

## LOS REMEDIOS NATURALES DE DIOS PARTE III: DESCANSO Y TEMPERANCIA



Referencia bíblica: 1 Corintios 3:16, 17



### ★ OBJETIVO

Enseñar los Ocho Remedios Naturales de Dios (Parte III: La importancia del descanso y la temperancia).

### ★ RECURSOS DE ESCENARIO

Almohada, pijama y báscula de 2 platos.

### ★ INTRODUCCIÓN

Pero qué bueno, este mes nos dedicamos a aprender más sobre el cuidado de Dios por nosotros, a través de sus remedios naturales.

### ★ HISTORIA

Recordemos cuáles son los ocho remedios naturales de Dios: Aire puro, luz solar, confianza en Dios, alimentación saludable, temperancia, ejercicio físico, agua y descanso.

Hasta ahora hemos aprendido sobre el agua, la luz solar, el aire puro y la alimentación saludable.

- ¿Alguien ha sido capaz de caminar en medio de la naturaleza y respirar un aire más puro? ¿Quién comió menos dulces esta semana?

- ¡Felicitaciones! Los que todavía no lo han logrado, quédense tranquilos, todavía estamos aprendiendo, y Dios nos ayudará, no nos rindamos.

Hoy vamos a aprender sobre el descanso y la temperancia.

**DESCANSO** – ¿A quién le gusta dormir hasta muy tarde? ¿A quién le gusta jugar con su celular, ver dibujos animados y terminar acostándose más tarde de lo que deberían?

¿Sabías que los que duermen poco tienen más posibilidades de vivir poco? Sí, necesitamos dormir al menos ocho horas al día. Lo ideal es que estemos acostados, y con el culto familiar termi-

### Versículo de la Biblia

¿No saben que son templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en ustedes?  
1 Corintios 3:16

nado, y listos para dormir, entre las 21:00 y las 22:00. Al dormir a esta hora, el sueño es reparador, nos ayuda a descansar y, en consecuencia, ayuda a que la mente funcione mejor al día siguiente. Un buen sueño renovará las energías del cuerpo, le dará más tranquilidad a la mente y, así, tendremos un día más productivo.

Niños, no es saludable dormir hasta tarde. Acostarse temprano para tener un buen sueño es una medicina muy especial de Dios.

**TEMPERANCIA** – A la temperancia también se le llama equilibrio. Hay personas que dicen que son saludables, pero comen tres panes enteros dos paquetes de galletas a la vez. Otros dicen que no comen azúcar, pero comen cuatro o más naranjas a la vez. Otros dicen que beben mucha agua, pero se olvidan de beber agua por la mañana y, a última hora de la tarde, quieren beber dos litros de una vez. ¡Eso está mal, niños! Esto es lo que llamamos intemperancia. Necesitamos tener equilibrio en todas las cosas, incluidas las que son buenas, evitar las que no son tan buenas y abstenernos de las que son dañinas.

Dios nos enseña a través de la temperancia a tener equilibrio en todo y a tomar buenas decisiones. Además de saber qué comer, los que comen la cantidad correcta son los temperantes. Además de beber agua, quienes respetan el intervalo

