

¡CELEBRACIONES!

Sano por dentro y por fuera



SHAWNA VYHMEISTER
y
SONIA KRUMM

CONTENIDO

PARA CONOCERNOS	5
C APACIDAD DE DECIDIR - Una suma de pequeñas decisiones.	13
E JERCICIO - ¡Muévete!	23
L ÍQUIDOS - Salpicar y remar	39
E NTORNO - La gran casa en la que vivimos.	53
B UENAS CREENCIAS - Construir sobre una base sólida	69
R EPOSO - Recargar las baterías.	81
A IRE - Cuanto más fresco, mejor	99
C ONTROL PROPIO: CÓMO DECIR «NO» - Construir un muro para protegerme ..	115
I NTEGRIDAD Y O PTIMISMO: ACTITUD - Cómo me siento lo decido yo	135
N UTRICIÓN Y E QUILIBRIO - Escoger los mejores materiales de construcción	147
S ERVICIO - ¡Ayudar a los demás me hace feliz!	159
¡UNA AUTÉNTICA CELEBRACIÓN!	171

PARA CONOCERNOS

Me llamo _____

Tengo _____ años.

Estos son los miembros de mi familia:

Mi mascota se llama _____

Quiero contarte algunos secretos que Duke y yo conocemos y que nos ayudan a sentirnos bien. ¿Qué te parece si jugamos y aprendemos juntos con este libro?



Si tienes una foto tuya, pégala aquí. Si no, dibújate a ti mismo.

**PERO
PRIMERO...
¡QUEREMOS
CONOCERTE!**

Investiga **esto**



Muchos nombres tienen significados especiales. Por ejemplo mi nombre, Alexander, significa «protector, defensor, ayudante». Mis papás eligieron este nombre para mí porque mi abuelo se llama Alexander, y él siempre está ayudando a otras personas. ¿Conoces el significado de tu nombre? Pregunta a tus papás por qué escogieron ese nombre para ti. Si no sabes cuál es el significado de tu nombre, puedes buscarlo en Internet.

Mi
nombre significa:

Mis papás lo eligieron porque:

JUGANDO CON LOS NOMBRES

Si escribo ALEXANDER al revés, se lee Rednaxela. ¿Cómo se lee tu nombre si lo escribes al revés?

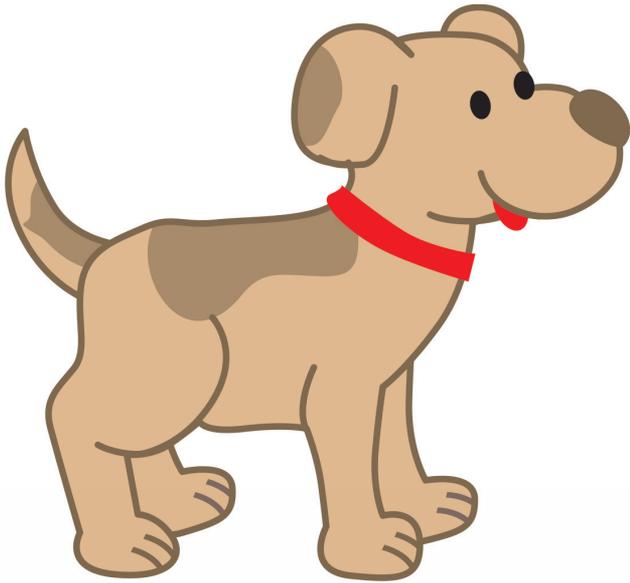
Mi nombre completo es Alexander, pero todos mis amiguitos y familiares me llaman Álex. ¿Tú tienes un apodo? ¿Cuál es?

Si yo hubiera podido elegir mi nombre, sería

Quizás algún día le ponga ese nombre a uno de mis hijos.

Aunque alguien tenga el mismo nombre que yo, nadie en el mundo entero es exactamente igual a mí. ¡Me alegro tanto de que Dios me hiciera diferente a los demás!





**YA TE HE PRESENTADO A DUKE,
MI FIEL AMIGO.
¿TÚ TIENES MASCOTA?
¿TE GUSTARÍA TENER UNA?**

Mi mascota es un/una:

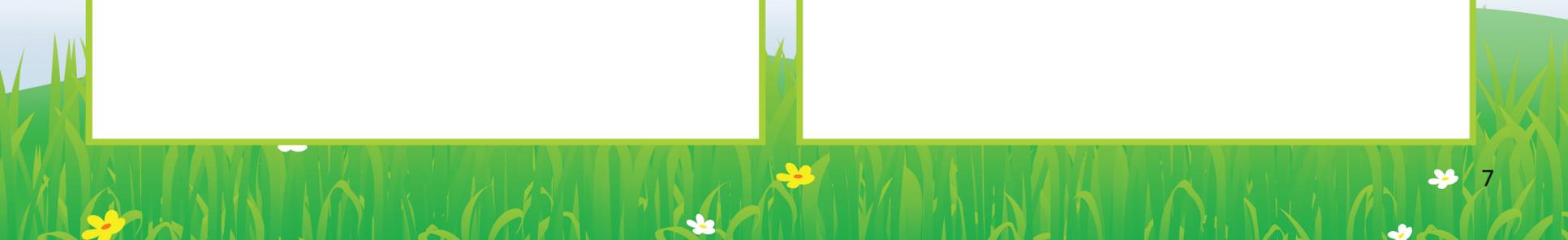
Se llama:

Es así:

La mascota que me gustaría tener es un/una:

Si tuviese una, la llamaría:

Creo que sería así:



TE PRESENTO A MI FAMILIA



OBSERVA EL DIBUJO Y RESPONDE ESTAS PREGUNTAS

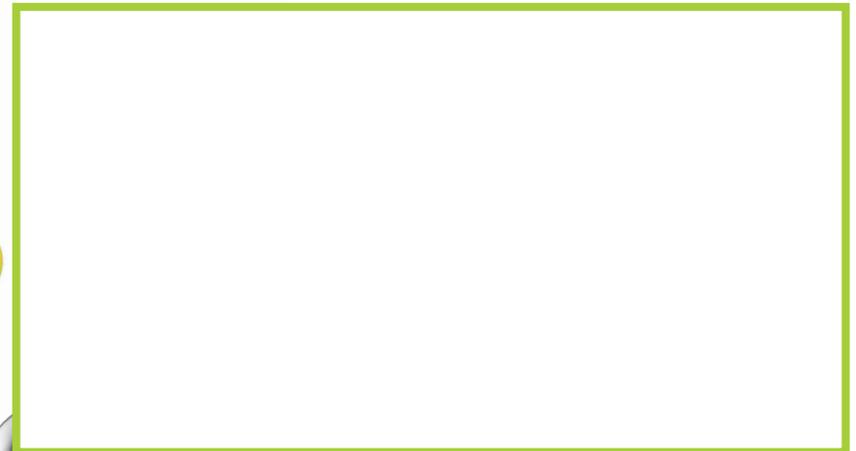
- De todos los miembros de la familia, ¿a quién se parece más Álex?

- ¿Qué otros parecidos físicos observas entre los miembros de su familia? (quién se parece a quién)

- ¿Por qué nos parecemos a nuestros familiares?

- ¿A quién te pareces tú?

¿Tienes una foto de tu familia que puedas pegar aquí?
Si no, dibuja a tu familia haciendo algo juntos.





OBSERVA LA FOTOGRAFÍA DE ESTA FAMILIA

¿Se parece este niño a sus padres? Michael fue adoptado por esta pareja que quería dar un hogar a un niño que no lo tuviera. Fue muy afortunado. Son muy felices juntos aunque no se parezcan entre ellos físicamente. Pero si observas la manera en la cual actúan, verás que son una auténtica familia. Michael tiene la misma risa que su madre y dice muchas cosas igual que su padre. A él y a su padre les gustan las mismas comidas, y a los dos les gusta nadar y hacer cosas juntos al aire libre.

Michael se lo ha pedido, de modo que sus padres están haciendo los trámites necesarios para adoptar a una niña pequeña. Michael está emocionado con la idea de ser el hermano mayor. Sabe que tendrá que ser un ejemplo para su hermanita, y que deberá ayudar a sus papás a cuidar de ella.

Probablemente, su nueva hermana no se parezca a él ni a sus padres, pero después de estar juntos un tiempo, será evidente que son una familia porque tendrán los mismos gustos, hablarán el mismo idioma, e incluso tendrán los mismos gestos. Una familia, después de todo, es un grupo de personas que están unidas por lazos de sangre o, simplemente, por conexiones de amor. ¡Michael tiene una familia maravillosa!

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Tú fuiste quien formó todo mi cuerpo; tú me formaste en el vientre de mi madre. Te alabo porque estoy maravillado, porque es maravilloso lo que has hecho. ¡De ello estoy bien convencido! Tus ojos vieron mi cuerpo en formación; todo eso estaba escrito en tu libro. Habías señalado los días de mi vida cuando aún no existía ninguno de ellos». Salmo 139: 13-14, 16

DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

¿Por qué nos parecemos a nuestros familiares?

Nuestro cuerpo está formado por células microscópicas y, dentro de cada célula, hay cromosomas. Cada cromosoma está formado por miles de genes. Los genes se encargan del desarrollo de las diferentes partes de nuestro cuerpo. Pero el cuerpo no depende solo de los genes para desarrollarse; también depende de las personas y de las cosas que lo rodean, como los alimentos que comes y las cosas que haces cada día. Sin embargo, los genes determinan muchos de los rasgos de una persona. Cuando se crea un bebé, se combinan una célula del padre (esperma) y una célula de la madre (óvulo). Estas dos células contienen toda la información necesaria para determinar si el bebé será rubio, moreno o pelirrojo. Las células determinan si tendrá los ojos marrones, azules o verdes, y también si será alto o bajo y si tendrá o no hoyuelos en los mofletes.

Muchas de estas instrucciones se heredan solo por parte del padre o solo por parte de la madre. Hay genes dominantes y genes recesivos. El gen del pelo oscuro, por ejemplo, es dominante sobre los demás colores de pelo. Nos parecemos a nuestros padres o abuelos porque heredamos sus genes.

Estos son mis amigos Jasmine y Daniel. Jasmine es una chica. Nos gusta jugar juntos y asistimos a la misma escuela. Nos parecemos en muchas cosas, pero en otras somos diferentes.



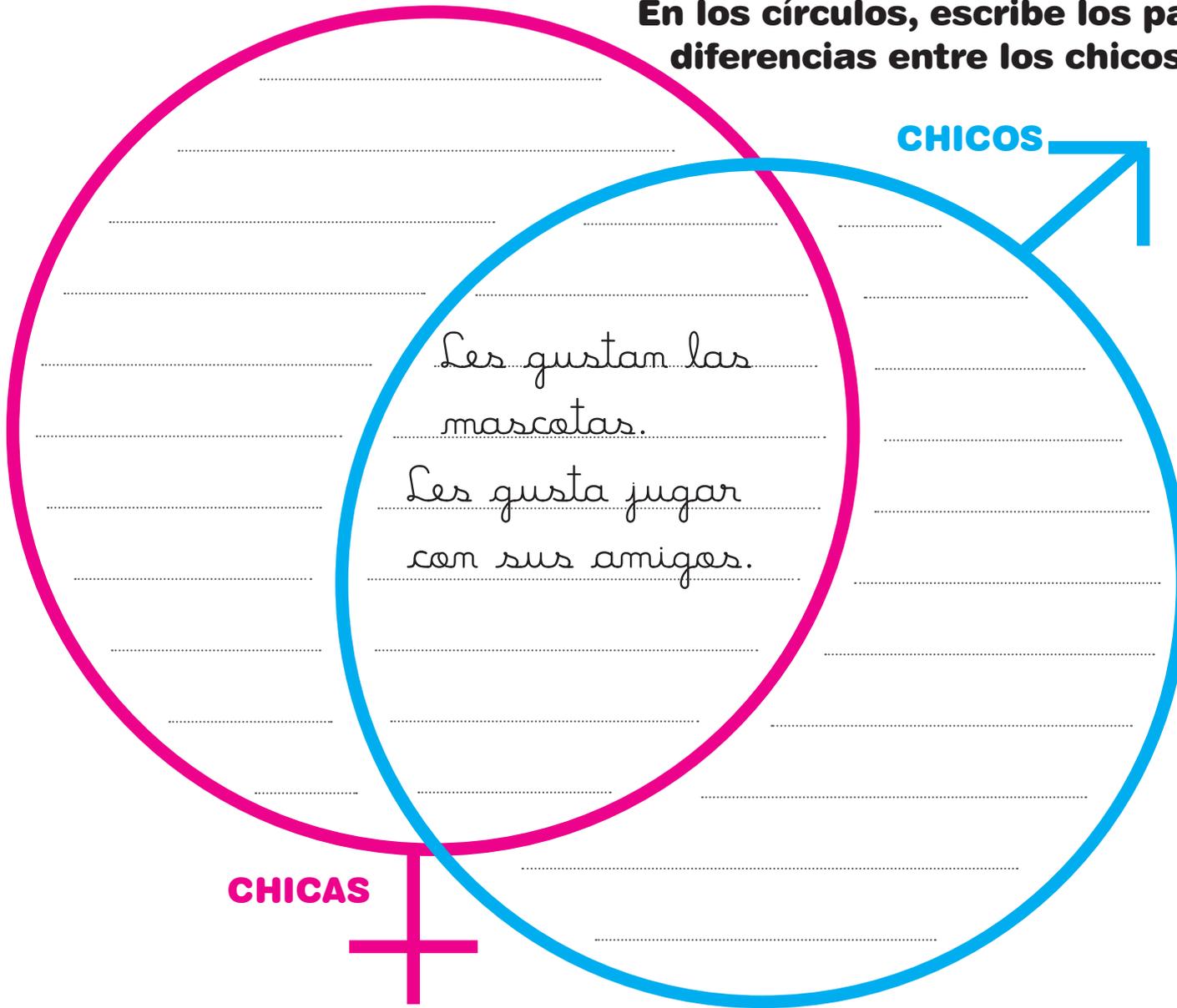
Y esta es la perrita de Jasmine, Lady.

¿QUIÉNES SON TUS AMIGOS?

Chicas:
.....
.....
.....

Chicos:
.....
.....
.....

En los círculos, escribe los parecidos y las diferencias entre los chicos y las chicas.



**HABLA
CON PAPÁ
Y MAMÁ**

Si eres un chico, habla con tus padres de por qué es estupendo ser un chico.

Si eres una chica, habla con ellos de por qué es estupendo ser una chica.

Querido Jesús:
Gracias por haberme hecho tal como soy. Gracias por mi familia y por mis amigos.
Ayúdame a ser bueno y servicial. Gracias por quererme. Amén.

CAPACIDAD DE DECIDIR

Una suma de pequeñas decisiones

C

Álex ya está pensando en las vacaciones. Tendrá más tiempo para hacer las cosas que le gustan y para jugar al aire libre. Sus amigos, Jasmine y Daniel, vendrán a casa para jugar casi todos los días porque viven en el mismo vecindario.

¿Qué harán? Es probable que escriban una lista de cosas entre las cuales elegirán, y no será tan fácil ponerse de acuerdo. Jasmine suele tener buenas ideas, pero a Daniel no siempre le gusta lo que ella elige. En cualquier caso, con tal de pasarlo bien, tendrán que ponerse de acuerdo respecto a qué hacer. Y teniendo en cuenta que van a tener dos meses de vacaciones, podrían hacer algo realmente increíble.



¡Álex tendrá más tiempo para jugar conmigo!



A Álex le gusta jugar con sus amigos. ¡A mí también!
¡Podemos hacer muchas cosas divertidas!

Hay algunas cosas que, si estoy solo, no son tan divertidas. Pero hay otras que sí me gusta hacer cuando no hay nadie.

Esto es lo que me gusta hacer solo

Esto es lo que me gusta hacer con mis amigos

Hay algunas actividades que me encanta hacer al aire libre. Para otras, necesito estar en casa. Sin embargo, en cualquier sitio me lo puedo pasar bien. Estas son mis actividades favoritas:



FUERA DE CASA



DENTRO DE CASA



Quando puedo, me gusta jugar afuera con Duke. Pero a veces hace frío o está lloviendo y nos tenemos que quedar adentro. De todas maneras, incluso cuando nos quedamos adentro, hay un montón de cosas divertidas que podemos hacer. Cuando juego con mis amigos, es más divertido hacer cosas juntos y ayudarnos unos a otros. Si jugamos a juegos en los que hay ganadores y perdedores, muchas veces acabamos peleando.

Cada día, hay muchas cosas entre las que podemos elegir. Así que nos toca decidir. Desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos vamos a dormir por la noche tomamos muchas decisiones.

Escribe una X delante de las cosas que puedes elegir.

- Qué ropa ponerme**
- Mis padres**
- Comer mucha fruta fresca**
- El color de mi piel**
- Mi mascota**
- Ser una chica o un chico**
- Tener las piernas largas**
- El color de las paredes de mi habitación**
- Que no llueva mañana**

¡Hay muchas cosas que no podemos elegir! Por ejemplo, tú tienes una familia, un color de ojos y eres un chico o una chica, pero no elegiste ninguna de estas cosas. Sin embargo, hay muchas cosas que sí puedes elegir: cosas que marcan la diferencia respecto a cómo será tu vida.



Las decisiones de Joshua

Joshua ha decidido:

- No comer frutas ni verduras; las odia.
- No le gusta beber agua. En su lugar, bebe refrescos.
- Siempre elige comidas como las hamburguesas, los espaguetis y la pizza.
- Toma postre, ¡a veces incluso tres raciones!
- No le gusta practicar deportes como el fútbol o el béisbol. Prefiere jugar a juegos de computadora.
- Lo que más le gusta hacer en su tiempo libre es ver películas, de modo que no juega afuera, al aire libre, ni al sol.



Joshua dice que él no elige enfermarse, pero si sigue escogiendo hacer todo lo que está en esa lista, ¡muy pronto se enfermará!
En lo que se refiere a nuestra salud, las pequeñas decisiones que tomamos cada día a largo plazo nos afectan.

Esto es importante

Estar sano depende mucho de las decisiones que tomamos. Una buena salud es mucho más que evitar enfermarse. Los adultos deberían ayudar a los niños a cuidarse para que estén sanos, pero los niños también necesitan aprender a cuidar de su propia salud.

SOFÍA LA SABIA

TOMANDO DECISIONES

No hay nadie en el mundo que sea exactamente igual que tú. Sin embargo, puesto que estás formado por una combinación de los genes de tus padres, serás como ellos en muchos aspectos.

Las decisiones que tomas a medida que te haces mayor afectarán en gran manera a cómo serás. No pudiste elegir los genes que te han dado tus padres, pero puedes tomar buenas decisiones desde pequeño para crecer sano y feliz.

¿Sabes qué diferencias hay entre estar enfermo y estar sano? Escribe algunas aquí.



Estar enfermo _____

Estar sano _____

PEDRO EL PREGUNTÓN

¿Por qué nos enfermamos?

¿Hay algo que podamos hacer para no enfermarnos?

Estar siempre sano, ¿es una elección?

¿Puede enfermarse alguien que siempre toma buenas decisiones?

Secretos para sentirse bien



Las pequeñas decisiones que tomamos cada día nos pueden ayudar a no enfermarnos. Por ese motivo, quiero hablarte de mis secretos para sentirme bien. Si decides hacer estas cosas cada día, serás feliz y tendrás energía. Esto no quiere decir que no te enfermarás nunca. Vivimos en un mundo que está lleno de contaminación y, a veces, a las personas buenas les suceden cosas malas. Sin embargo, la probabilidad de que te enfermes es menor si eliges llevar un estilo de vida saludable.

Escribe el nombre de estos secretos de salud debajo del dibujo que los representa.

- | | | |
|---------------|-----------|------------|
| Crear en Dios | Descansar | Decir «No» |
| Elecciones | Aire | Líquidos |
| Entorno | Nutrición | Ejercicio |





Mi decisión

Dios me hizo especial. Él me dio una familia y amigos con los que jugar. Las cosas que hago hoy afectarán a mi salud en el futuro. No quiero enfermarme. Por eso, he decidido cuidar de mi salud. Sé que debería comer más _____ y menos _____. Debería hacer más _____ y no debería _____ tanto. Voy a cuidar el cuerpo que Dios me dio.

Mi firma: _____

Mi cuerpo fue diseñado para moverse. Dios no lo creó para permanecer quieto y callado durante horas. Mis huesos y mis músculos se debilitarán si no los utilizo. El ejercicio me da energía, desarrolla mi cuerpo y me ayuda a crecer. El ejercicio mantiene mi mente despierta y alerta para que me pueda relacionar con los demás y con Dios. Puedo hacer ejercicio jugando y también ayudando en casa.

ENTREVISTA CON MAMÁ O PAPÁ



¿Qué ejercicios hacen?

Me gusta:

Estirarme como una goma elástica. Acurrucarme como un gato. Saltar como una rana.

Trotar como un/una _____

Correr como un/una _____

Reptar como un/una _____

Nadar como un/una _____

¡Y todo esto lo puedo hacer gracias a mis huesos y músculos!

MI DEPORTE FAVORITO ES...

Dibújate a ti mismo practicando tu deporte preferido o pega una foto aquí.

Puedo hacer ejercicio gracias a mis huesos fuertes, que mantienen mi cuerpo, y a mis músculos, que me ayudan a moverme de la manera que quiero.

COMPLETA LOS ESPACIOS EN BLANCO

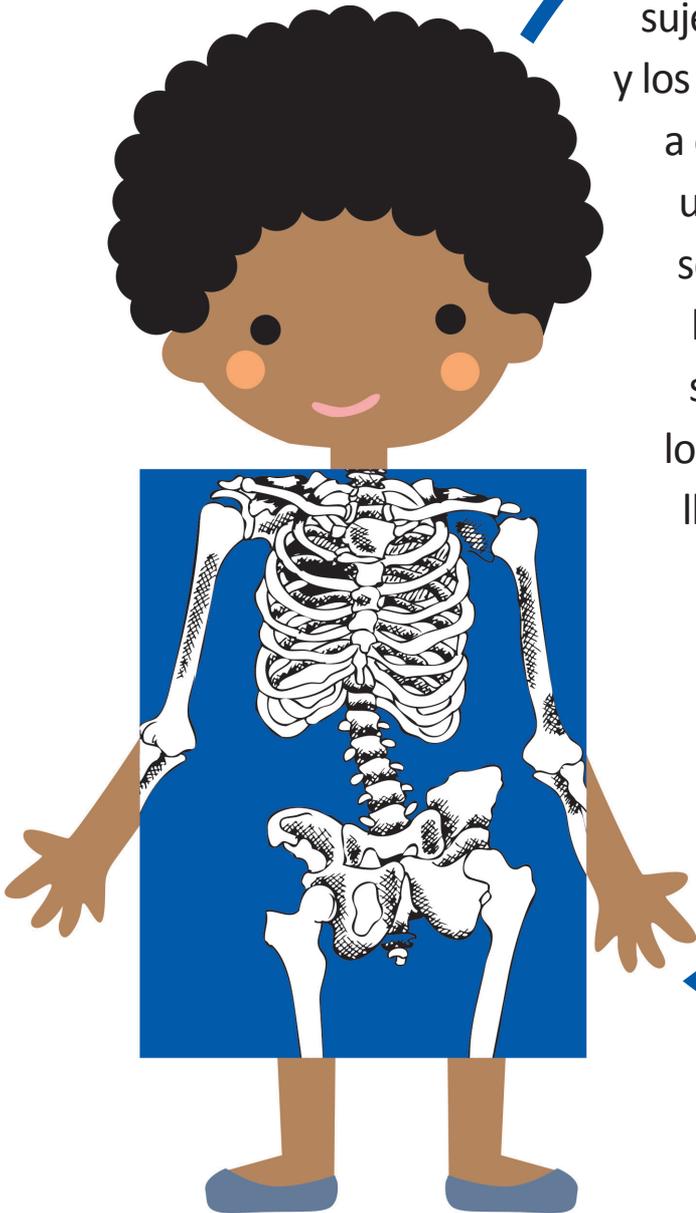
Y TACHA LO QUE ESTÉ MAL:

1. Mi esqueleto está formado por _____ que son (duros / blandos) y (ligeros / pesados).
2. Cuando era un _____, mis _____ eran (blandos / duros) y (largos / cortos).
3. A medida que crezco, mis _____ se vuelven (más cortos / más largos) y (más fuertes / más débiles).
4. Si no tuviera _____, mi cuerpo sería como (un ladrillo / la gelatina). No sería capaz de andar ni de moverme.
5. Algunos _____ protegen mis órganos.
6. ¿Puedes mencionar algunos órganos que están protegidos por _____?

DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

Los huesos

Los huesos dan forma a nuestro cuerpo y lo sujetan. Protegen órganos como el cerebro, el corazón y los pulmones. También nos ayudan a movernos de un sitio a otro. Los huesos están hechos de tejido vivo que secreta una sustancia dura y rica en calcio. Los huesos de los niños son blandos y, a veces, se parecen más a un cartílago (como la punta de la nariz o el lóbulo de la oreja). Por eso, cuando se caen, sus huesos no se rompen con tanta facilidad como los de los adultos. En el centro de cada hueso hay una cavidad llena de una sustancia roja o amarilla llamada médula ósea. Esta sustancia es la fábrica en la cual se produce la sangre del cuerpo.



UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Tú fuiste quien formó todo mi cuerpo; tú me formaste en el vientre de mi madre».

Salmo 139: 13

¡Ponte a prueba!

De todos estos alimentos, ¿cuáles contienen calcio?

Marca el cuadro que hay junto a los alimentos ricos en calcio.

Necesito calcio para que mis huesos crezcan fuertes.



Huevos



Dulces



Leche



Brócoli



Pan blanco



Donuts



Espinacas



Queso



Sandía



Bananas



Maní



Lentejas

Respuesta: Huevos, leche, brócoli, espinacas, queso, maní y lentejas.

SOFÍA LA SABIA

Los más largos y los más cortos



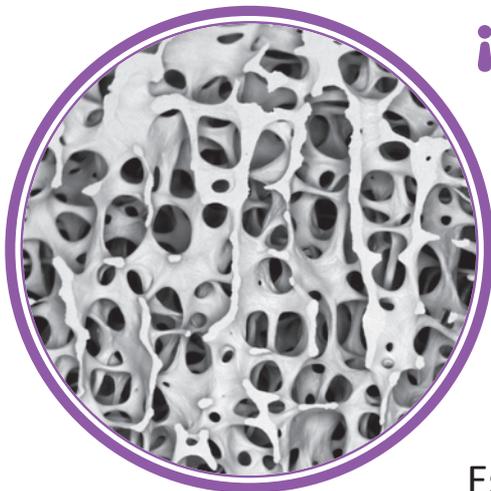
El hueso más largo del cuerpo humano es el **fémur**, que está situado entre la rodilla y la cadera. En una persona adulta, el fémur mide unos 50 centímetros más o menos.

El hueso más pequeño del cuerpo es el **estribo**, que está dentro del oído, y mide alrededor de 0,25 centímetros. Este hueso diminuto transmite las vibraciones desde el yunque hasta el caracol para permitirte oír.

¿Quién tiene más huesos, un bebé o un adulto?



Respuesta: Los bebés tienen más de 300 huesos, mientras que un adulto tiene solo 206. Esto sucede porque, a medida que el bebé crece, muchos de sus huesos se juntan con otros.



¡COMPRUÉBALO!

LO QUE NO PUEDES VER

Consigue un trozo de hueso de animal, por ejemplo en el supermercado, que esté cortado transversalmente, de manera que puedas ver el interior. Con una lupa, observarás que los huesos no son compactos: están llenos de poros, túneles y canales por los cuales puede circular la sangre. Este es el aspecto del tejido óseo visto a través de un microscopio.

DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

Incluso con todos tus huesos perfectos, sin los músculos no te podrías mover.

Los músculos

Los músculos se contraen y se estiran permitiendo que nos movamos. Casi la mitad del cuerpo está formado por músculos. Algunos son grandes y otros son muy pequeños, como los que controlan las pupilas de tus ojos. Tenemos 600 músculos. La mayoría de ellos trabajan por parejas: cuando uno se contrae, el otro se relaja. Algunos son voluntarios (los controlamos de manera voluntaria) y otros son involuntarios (nunca funcionan según nuestra voluntad) como el corazón, el estómago y los intestinos. Podemos digerir los alimentos gracias a los músculos del estómago y de los intestinos. Incluso tenemos músculos en nuestros vasos sanguíneos.

Los músculos trabajan con los huesos a los cuales están conectados. Alguien que toca el piano puede hacerlo porque los músculos que se contraen y expanden mueven los huesos de los dedos. Los huesos son importantes, pero sin los músculos no podríamos hacer nada.

¡COMPRUÉBALO!

1. Ponte de puntillas y deja que alguien (un amigo, tu mamá, tu hermana) toque los músculos de tu pierna.
2. Ahora siéntate y deja que esa persona note la diferencia.
3. Toca los músculos de tu brazo mientras los flexionas y cuando lo relajas.

Comprueba todas las cosas que puedes hacer con los músculos de la cara. Pon caras delante de un espejo y, si es posible, graba un video o toma fotografías.



SOFÍA LA SABIA

¿Sabías que necesitas 34 músculos para poner cada de enfado, pero solo siete para sonreír?

¡Gastas menos energía si SONRÍES!



Los huesos y los músculos se desarrollan y crecen cuando nos movemos.

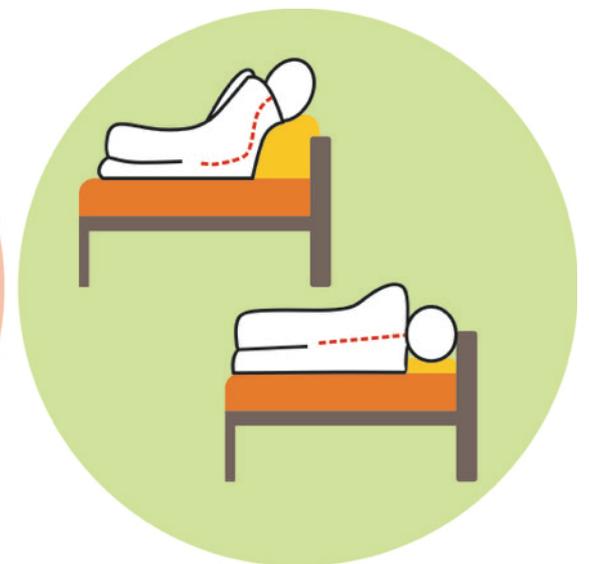
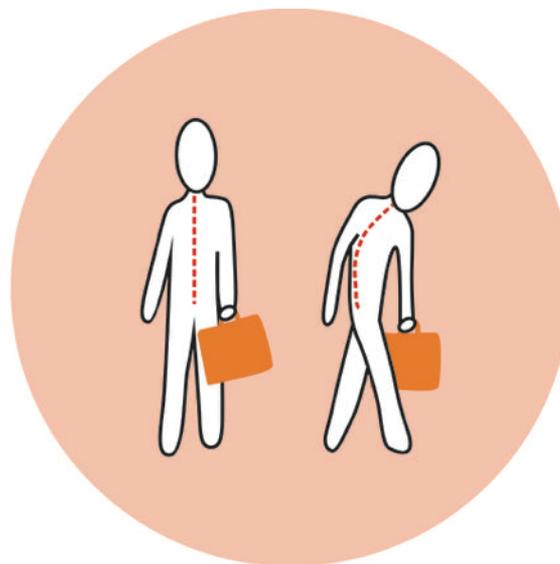
Para cuidar de tus huesos y músculos, necesitas:

- Tomar alimentos sanos
- Hacer ejercicio
- Vigilar tu postura

Si pasas todo el día tumbado viendo la televisión o jugando con la computadora, te dolerá todo el cuerpo. No fuimos diseñados para estar parados siempre. Si quieres estar sano... ¡muévete!



Rodea las posturas correctas:



¡COMPRUÉBALO!

Coloca un libro sobre tu cabeza e intenta caminar sin que se caiga. De esta manera, puedes saber si estás recto y si tu postura de pie es la adecuada.



Dios creó un entorno ideal para que crezcas en él. Creó espacios  en los cuales puedes correr, trepar y jugar. También creó el  y el , sin los cuales ni tú ni la  pueden vivir. Necesitas pasar un rato al  cada día porque sus rayos reparan el calcio de tus  y fortalecen tu sistema inmunitario (tus defensas). Por supuesto, debes tener cuidado y no permanecer bajo el  demasiado tiempo porque exponerse al sol en exceso puede ser malo para tu piel.

Así es mi piel

Observa con detenimiento la piel de la palma de tu mano. Utiliza una lupa si tienes una. ¿Qué ves? Dibuja dentro de esta lupa lo que observas.



Ahora, observa con atención el dibujo de la derecha. No, no es un jardín. Es piel, vista con una lupa muy potente.

Los poros son pequeños agujeros que hay en la piel a través de los cuales el cuerpo elimina agua cuando sudas. ¿Puedes ver los poros en la foto? ¿Y en tu mano? Observa también los pelitos que salen de los poros.

También hay terminaciones nerviosas en tu piel. Los nervios transmiten lo que sienten a tu cerebro. Por eso puedes sentir el calor, el frío o el dolor, y apartar la mano antes de hacerte daño. Nuestra piel siempre nos proporciona información acerca del entorno que nos rodea, pero la función más importante de la piel es proteger nuestro cuerpo de los gérmenes.



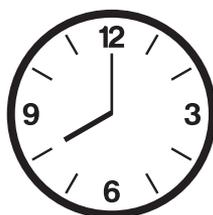


SOFÍA LA SABIA

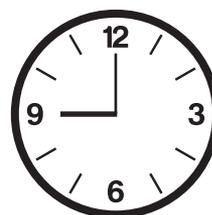
¿Sabías que la piel es el órgano más grande del cuerpo? En un adulto de estatura normal, la piel mide unos 2 metros cuadrados y pesa aproximadamente 4.5 kilogramos. Nuestra piel se renueva constantemente, y la piel muerta que queda arriba se cae. Esto sucede cuando nos lavamos o simplemente mientras caminamos; estamos constantemente perdiendo diminutos pedazos de piel en el aire. El polvo de las casas contiene muchas células de piel muerta.

Tomar un poco el sol es bueno pero... ¡ten cuidado!

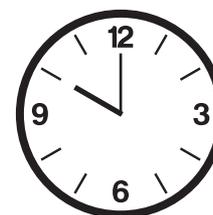
Demasiado sol puede ser peligroso. No expongas tu piel a la luz del sol durante mucho tiempo. Hay ciertas horas del día durante las cuales un exceso de luz solar puede dañarte la piel. ¿Cuál es la mejor hora del día para estar afuera, a la luz del sol? Colorea los relojes que marcan una hora adecuada para estar al sol.



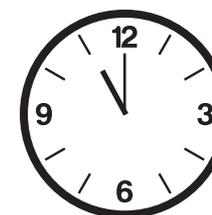
8:00



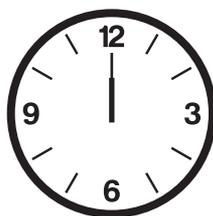
9:00



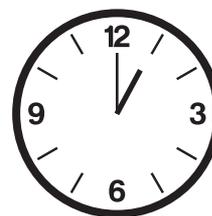
10:00



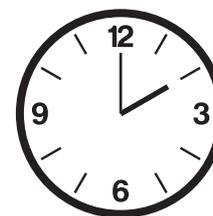
11:00



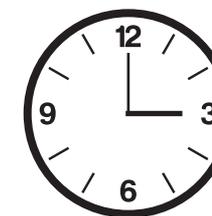
12:00



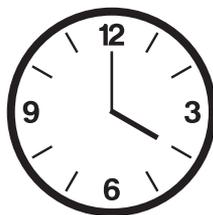
13:00



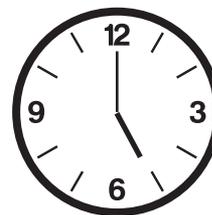
14:00



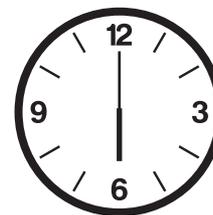
15:00



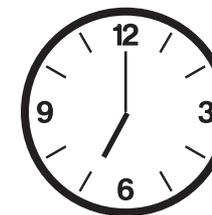
16:00



17:00



18:00

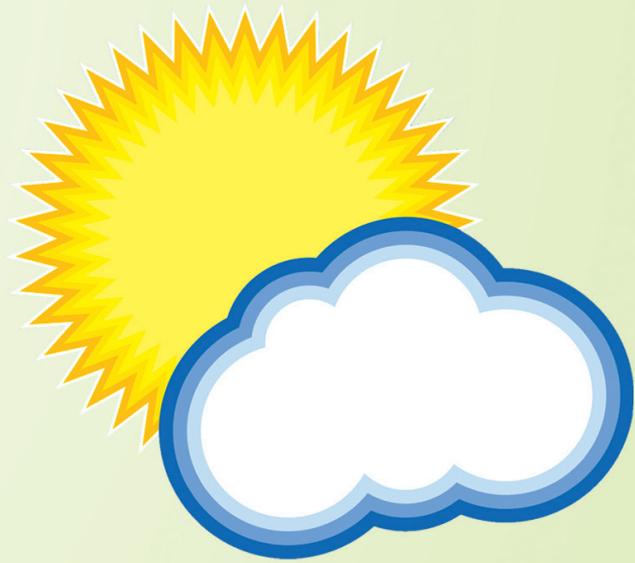


19:00

¿Por qué es peligroso tomar demasiado sol?

La Tierra está rodeada por una capa de gases llamada atmósfera. Uno de estos gases es el ozono, que actúa como un filtro frente a los rayos ultravioleta que proceden del sol. Sin el ozono, estos rayos nos quemarían. Desafortunadamente, la capa de ozono que rodea la atmósfera ha sufrido muchos daños a causa de la contaminación.

Los aviones y cohetes espaciales, e incluso los botes de aerosoles, producen gases que dañan la capa de ozono. Esto significa que ahora la Tierra recibe más rayos ultravioleta. Por esta razón, debes tener cuidado y no tomar mucho el sol, especialmente cuando está en la parte más alta del cielo. Utiliza siempre protector solar cuando estés al aire libre. Esto evitará que te quemes y te protegerá de los rayos solares que podrían producirte cáncer de piel.



Cuando hago ejercicio, necesito respirar hondo para obtener todo el oxígeno que necesita mi cuerpo. El ejercicio también hace que la sangre circule mejor y me hace sudar. Sudar es muy bueno.

Cuando sudo, mi cuerpo elimina la basura (toxinas) a través de los poros limpiándose por dentro. También me da sed, lo que me hace beber más, ayudando aun más a mi cuerpo a limpiarse por dentro.

**De modo que,
además de ser
bueno para mis
huesos y músculos,
¡hacer ejercicio
es bueno para
TODO mi cuerpo!**



Juegos dinámicos para jugar con tus papás, tus amiguitos, o tus hermanos y hermanas

JUEGOS DE INTERIOR



El juego de los sentidos

Pide a mamá o a papá que te ayuden a preparar este juego. Necesitarás una caja con tapa y una venda. Ahora, pídeles que coloquen entre siete y ocho objetos diferentes dentro de la caja, pero que no te enseñen ni digan lo que son. Diles que te aten la venda a los ojos, y luego, introduce una mano en la caja e intenta identificar cada objeto solo tocándolos. Que tus padres te digan si aciertas o no.

Letras en Braille

Corta letras en papel de lija. Forma palabras con esas letras. Tapa los ojos con una venda a un par de amigos y haz que «lean» con los dedos las palabras que has formado.

La prueba del lápiz

Comprueba el grado de sensibilidad de tu piel en diferentes partes del cuerpo. Tapa los ojos a un amigo. Toma dos lápices y toca a tu amigo con cuidado utilizando las puntas (no debería doler). Toca a tu amigo en las yemas de los dedos, en el brazo, en la planta de los pies y en la espalda. Unas veces, toca a tu amigo con ambos lápices juntos, y otras, utiliza solo uno. De vez en cuando, junta las puntas, y otras veces sepáralas unos centímetros. Que tu amigo o amiga te diga cuándo siente un lápiz o dos, y en qué partes los siente con mayor intensidad. ¿Qué puedes aprender de esto?

En busca del tesoro del tacto

(A este juego se puede jugar dentro o fuera, dependiendo de las normas que establezcas). Con dos o tres amiguitos, elaboren una lista de objetos con diferentes tactos, por ejemplo: dos objetos duros, uno objeto blando, un objeto mojado, dos objetos fríos, un objeto templado, dos objetos ásperos, un objeto suave, algo con pelo y algo que tenga espinas. A la señal, todos deben ir a buscar los objetos de la lista. El primero que encuentra todo y vuelve, gana.



JUEGOS DE EXTERIOR



Carrera de sacos

Consigue un saco grande para cada persona que quiera participar. Decidan entre todos dónde estarán la línea de salida y la línea de llegada. Deben introducir ambos pies dentro del saco, hasta el fondo. Cuando el líder diga: «¡Ya!», todos deben saltar lo más rápido posible hasta alcanzar la línea de llegada. ¡Hay que cruzar la línea con las dos piernas dentro del saco!

¡Quitarle el rabo al zorro!

Uno de tus amigos debe colocarse una de las esquinas de un pañuelo grande dentro de la parte superior de los pantalones o detrás del cinturón. El pañuelo será el rabo del zorro. El zorro debe estar un poco apartado del grupo. Cuando se dé la señal, todos los jugadores tienen que correr hacia él e intentar atrapar el rabo del zorro. La persona que lo consiga será el siguiente en hacer de zorro.

Carrera de naranjas

Coloca una caja de naranjas (o papas, o pelotas de tenis) en un extremo del jardín. El objetivo es llevar el mayor número de naranjas de una caja a otra y en un tiempo dado, utilizando solo los codos. Cada jugador debe tener su propia caja para llenarla. Pide a alguien que vigile el tiempo durante 5 minutos; a ver quién consigue reunir el mayor número de naranjas en su caja.



No lo olvides: Tu cuerpo es como un templo que Dios creó para que seas feliz. Mantenlo sano haciendo ejercicio al aire libre, teniendo cuidado de mantener una buena postura y proporcionándole luz solar y aire fresco. ¡Cuida de lo que Dios hizo para ti!

Mi decisión

Aunque a veces preferiría sentarme
y _____ toda la tarde, sé que es
importante correr y realizar actividades dinámicas como
_____ o _____. Voy a buscar
oportunidades para hacer más ejercicio, incluyendo ayudar
a mis padres con cosas como _____, porque trabajar
es otra manera de hacer ejercicio. Andaré más
y _____ más, porque Dios diseñó mi cuerpo
para ello y debo hacerlo si quiero mantenerlo sano.

Mi firma: _____

LÍQUIDOS

Salpicar y remar

L

Los líquidos son importantes para tu salud, pero el líquido más importante es el agua. El agua es un tesoro natural.

Sin agua, no habría vida en este planeta. Para estar sanos, necesitamos beber agua todos los días.

El agua que hay fuera de mi cuerpo también me ayuda a mantenerme sano.



Comprueba cuánto utilizas el agua

Marca el cuadro correspondiente en el cuestionario.

	Más de una vez al día	Una vez al día	No todos los días
Me lavo las manos antes de comer			
Lavo la fruta y las verduras antes de comerlas			
Me ducho/me baño			
Me lavo los dientes			
Bebo un vaso de agua			
Me lavo el pelo			



Nuestro cuerpo es como una casa o un templo que Dios creó, y nos pide que cuidemos de él. No es agradable vivir en una casa desordenada ni sucia. Para estar sanos, necesitamos mantener nuestro cuerpo limpio, tanto por dentro como por fuera. De esa manera, podemos pensar con claridad y llevarnos bien con otras personas y con Dios. El agua es buena para limpiar nuestro cuerpo por dentro y por fuera.

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

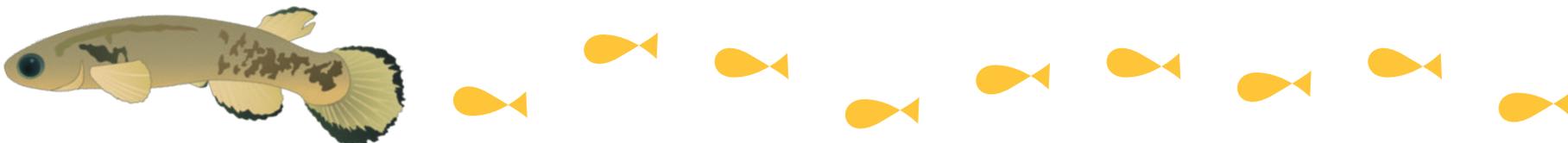
«Yo soy Alfa y Omega, el principio y el fin. Al que tenga sed le daré a beber del manantial del agua de la vida, sin que le cueste nada».

Apocalipsis 21: 6

SOFÍA LA SABIA

Como pez fuera del agua

Hay animales a los cuales no les gusta mojarse, como los gatos, pero aun así, beben agua varias veces al día. Hay otros animales a los cuales les encanta el agua, como los Labradores, que pueden vivir sin nadar o sin bañarse, pero por supuesto, nunca sin beber agua. También hay animales que pueden vivir dentro o fuera del agua, como las ranas, que son anfibios. Sin embargo, hay otros animales que definitivamente no pueden vivir fuera del agua durante más de unos minutos, como los peces. ¡Pero escucha! Existe un pez llamado *Rivulus marmoratus*, o rivulín de manglar que, a diferencia de otros peces, ¡puede vivir hasta 66 días fuera del agua! Este pez vive en charcos o zanjas poco profundas y, a menudo, se esconde en los caparazones de los cangrejos, en la cáscara de los cocos, o incluso en las latas de bebida que encuentra en los pantanos tropicales de Belice, Brasil y los Estados Unidos. Cuando su casa se seca, puede vivir en el suelo, junto a la base de un árbol, alimentándose de insectos y respirando aire a través de su piel, en lugar de hacerlo a través de los pulmones, hasta que logra encontrar agua otra vez. Los humanos no pueden vivir más de cinco o siete días sin agua. ¡La necesitamos, tanto por dentro como por fuera!



¿Cómo utilizas el agua?

¡El agua por fuera es divertida!

¿Por qué tengo que bañarme?

¡Cuidado con mis ojos!





PEDRO EL PREGUNTÓN

Piensa tu propia respuesta
y luego pregunta a mamá
o a papá.

¿Por qué tenemos que
vacunarnos?

¿Cuándo fue la última vez
que te pusieron una vacuna?

¿Todas las vacunas se
inyectan?

¿Los adultos tienen
que vacunarse?

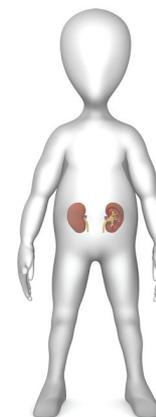
¿Los animales tienen que
vacunarse también?

DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

Tu cuerpo es un 75% agua.
Las diferentes funciones del cuerpo hacen
que pierda agua, y debemos reemplazarla.
Estas son algunas de las cosas para las cuales
el cuerpo necesita agua:

Tengo dos _____. Mis _____ son los filtros
de mi _____. Mis _____ me ayudan a mantener
mi _____ puro. Eliminan las _____ de mi
_____ y las almacenan en mi _____, cuando voy
al _____ a orinar, vacío mis _____. _____
es muy importante para que mis _____ funcionen
bien y mantener mi _____ limpio.

Necesito agua para
que mis riñones
funcionen.



¡Ponte a prueba!

¿A qué esperas? Ve a buscar un vaso de agua grande, ¡y bébetelo!

Colorea un cuadrado por cada vaso de agua que bebas al día. Al final de la semana, echa un vistazo para comprobar si fuiste capaz de beber entre seis y ocho vasos cada día.

	1	2	3	4	5	6	7	8
D	<input type="checkbox"/>							
L	<input type="checkbox"/>							
M	<input type="checkbox"/>							
M	<input type="checkbox"/>							
J	<input type="checkbox"/>							
V	<input type="checkbox"/>							
S	<input type="checkbox"/>							

¿Es lo mismo beber agua que tomar un jugo o un refresco?

¡Definitivamente NO! En lugar de calmar tu sed, la gran cantidad de azúcar y sal que contienen los refrescos hace que tengas más ganas de beber. Esto crea adicción y provoca obesidad, diabetes, osteoporosis y otras enfermedades.

Incluso el jugo puro de fruta sin azúcar puede ser perjudicial para los niños porque les hace perder el apetito y no toman los alimentos que son buenos para ellos. Los jugos azucarados y, especialmente, los refrescos, desgastan el esmalte de tus dientes, lo que te hace más propenso a sufrir caries. Muchas bebidas se endulzan con edulcorantes artificiales y contienen sustancias que pueden producir cáncer.

De visita en la fábrica de burbujas

Jasmine estaba nadando en un mar de color rosa. Su pelo flotaba entre fresas gigantes y trozos de naranja con un olor delicioso. Las burbujas hacían que la fruta subiera y bajara, y le hacían cosquillas por todo el cuerpo. Jasmine nadó hasta la superficie donde los rayos del sol iluminaron directamente su rostro...

Se despertó sobresaltada cuando recordó qué día era.

«¡Genial! ¡Hoy es la excursión!» —dijo mientras salía de la cama.

Más tarde, cuando Jasmine y su clase entraban a la fábrica de refrescos, vio un cartel en la puerta que mostraba fruta flotando entre burbujas. ¡Oh, sí! ¡Esto era auténtica felicidad para Jasmine! Exactamente como había sucedido en su sueño...

Sin embargo, el interior de la fábrica no era tan interesante. No había mucha gente trabajando. Se había imaginado que encontraría algunas señoritas pelando y cortando fruta. Pero en lugar de esto, miles de botellas viaja-

ban en largas filas por las cintas hacia las máquinas que las llenaban con líquidos de colores. Al final, otra máquina colocaba los tapones de las botellas y las metía en paquetes de plástico.

Un guía explicaba el proceso, pero Jasmine ya estaba cansada, y no veía nada de lo que había imaginado.

—¿Alguien tiene alguna pregunta? —dijo el hombre que les guiaba en la visita.

Jasmine levantó la mano.

—¿Dónde están las frutas con las que hacen los refrescos?

—¡Oh, no! Nuestros refrescos no están hechos de fruta —explicó el guía.

—Pero en el cartel de la entrada hay frutas, y me gustan esas frutas —dijo Jasmine decepcionada.

—Bueno, nuestras bebidas tienen componentes químicos que les dan sabor a fruta, y

también les añadimos azúcar para que sepan tan bien como la fruta de verdad —explicó el hombre con una sonrisa.

Jasmine frunció el ceño. La palabra «químicos» le sonó a medicina, ¡y eso no le gustó nada!

—Y ahora —añadió el guía—, ¡vamos a la sala de visitas donde podrán probar todos los refrescos que quieran!

Jasmine observó todas aquellas botellas y latas y, por primera vez, se le ocurrió leer la lista de ingredientes que aparecía en un lado. ¡Nada de lo que había en la lista parecía estar bueno, y mucho menos ser sano! Aditivos, colorantes, edulcorantes artificiales, acidulantes, estabilizadores, sabores artificiales, conservantes... y la lista seguía. ¡Pero en ningún lado se mencionaba la fruta!

Aunque la visita a la fábrica de refrescos no fue exactamente lo que Jasmine esperaba, ese día Jasmine tomó una decisión. ¿Sabes qué decidió? Escríbelo aquí.



¡Investiga esto!

Busca en Internet y averigua qué ingredientes químicos contienen las bebidas con gas. Estos enlaces pueden ser un buen comienzo:

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ingredientes-Del-Refresco/5218916.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Efervescencia>



¡COMPRUÉBALO!

Sal a la calle y da una o dos vueltas corriendo alrededor de tu casa. Si no puedes salir afuera, salta durante unos minutos. Cuando termines, mírate la nariz en un espejo y observa en qué otras partes de tu cuerpo hay gotas de sudor. Luego, respira pegado a una ventana o a un espejo; observarás que la superficie se empaña. Si mueves el dedo sobre la superficie empañada, verás que se trata de la humedad que sale de tu aliento.

DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

El aparato excretor

Perdemos agua constantemente. Perdemos casi dos vasos de agua al día debido a la respiración, casi cuatro vasos por el sudor, y alrededor de seis vasos a través de la orina. Necesitamos recuperar toda esa agua que hemos perdido bebiendo entre seis y ocho vasos al día, además de los líquidos que están en los alimentos que comemos. En los días de calor, necesitamos beber incluso más. Las glándulas del sudor humedecen y enfrían el cuerpo regulando la temperatura. Los riñones filtran la sangre, eliminando las impurezas que encuentran en ella. Parte del agua, junto con las toxinas que han filtrado los riñones, se recoge en la vejiga y se elimina en forma de orina.

Necesitamos beber suficiente agua cada día para mantener nuestro aparato excretor en buen estado. Sin embargo, el agua tiene que estar clara, limpia, y no debe tener ningún olor ni sabor. No toda el agua que hay en el planeta es así. Hay muchos lugares donde el agua está contaminada. Uno de los peligros de beber agua sucia es que puedes contraer muchas enfermedades.

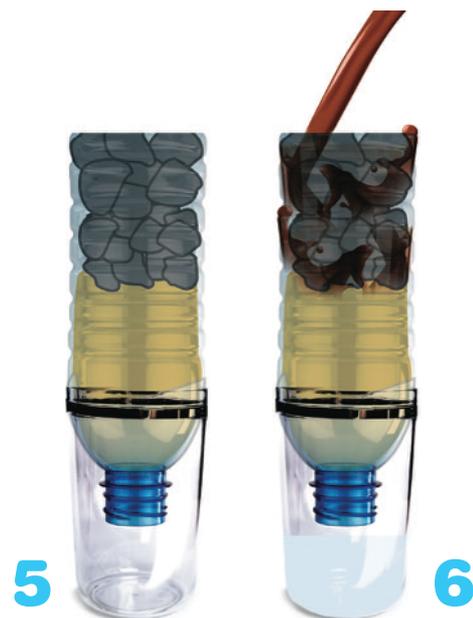
¡Compruébalo tú mismo!

Puedes transformar el agua contaminada en agua potable utilizando unas pastillas que se compran para este propósito, añadiendo un poquito de lejía, hirviendo el agua o utilizando un filtro.

¿Quieres elaborar tu propio filtro de agua? Sigue estos pasos:

- 1) Corta la parte inferior de una botella de plástico y dale la vuelta.
- 2) Coloca un poco de papel secante* dentro, cubriendo la boca de la botella.
- 3) Llena la botella de arena hasta la mitad.
- 4) Coloca piedras pequeñas encima de la arena para llenar la mitad que falta y, encima de ellas, unas pocas piedras más grandes hasta llenar por completo la botella.
- 5) Introduce el filtro que has construido con la punta hacia abajo dentro de un vaso limpio para que observes lo que sucede.
- 6) Vierte agua sucia dentro del filtro y espera a que salga por debajo. El agua saldrá limpia. Si añades dos gotas de lejía y esperas unos minutos, podrás beberte el agua.

*El papel secante se puede comprar en una tienda que venda diferentes tipos de papel o artículos de manualidades.



¡COMPRUÉBALO!

Averigua cuánta agua se desperdicia cada día cuando se deja la llave goteando. Coloca un cubo debajo de la llave que está goteando (dos o tres gotas por segundo) y mide la cantidad de agua recogida en una hora. Multiplica esta cantidad por las 24 horas que tiene un día. ¡Te sorprenderá lo que descubrirás!



Mi decisión

Me he dado cuenta de lo valioso que es mi cuerpo, de modo que voy a cuidarlo utilizando el agua para _____ y para _____. Intentaré no desperdiciar agua ni ensuciarla. Intentaré mantener mi cuerpo limpio para que Jesús esté _____.

Mi firma: _____

ENTORNO

La gran casa en la que vivimos

E

Este verano, Álex y sus amigos Daniel y Jasmine han decidido construir juntos un proyecto. Sin embargo, no logran decidirse, no saben qué quieren hacer.

—¿Qué les parece si cavamos una piscina en el jardín? —propuso Álex—. La podríamos cubrir con plástico y llenarla de agua. ¡Luego podríamos nadar en ella!

—¡Es una buena idea, lo único que tenemos que conseguir es una excavadora! Porque como tengamos que cavarla nosotros mismos, ¡solo vamos a poder construir una piscina para una rana! —dijo Jasmine riéndose.

—¡Es cierto! —dijo Daniel—. Será mejor que vayamos a nadar al Arroyo Azul.

—¿Cómo puedes pensar en ir al Arroyo Azul? —protestó Álex—. Ese arroyo se llama «Arroyo Azul», ¡pero lo cierto es que es marrón, y está lleno de basura!

—Mi papá dice que cuando él era niño, el agua del Arroyo Azul era cristalina, reflejaba el cielo y parecía azul, ¡pero han tirado tanta basura en él que ahora es marrón! —continuó Álex.



—¿Y qué les parece si construimos una casa en el árbol? —dijo Jasmine—. Podríamos pedir ayuda a nuestros padres. Sería un lugar perfecto para elaborar todos nuestros proyectos de ciencias.

Jasmine miró al enorme árbol que daba sombra a gran parte del jardín.

—¡Es una idea fantástica! —dijo Daniel.

—Creo... —empezó a decir Álex, pero se calló cuando vio a su madre salir de la cocina.

—Álex, es hora de cenar. Mañana sigues con tus proyectos.

Los tres amigos se despidieron hasta el día siguiente. Tenían muchas cosas en que pensar.



The background features a central green globe with a white landmass. Surrounding the globe are various green icons: trees, houses, buildings, and stylized human figures. The entire scene is set against a white background with a yellow dashed border around the central text area.

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Del Señor es el mundo entero,
con todo lo que en él hay, con todo
lo que en él vive. Porque el Señor
puso las bases de la tierra y la
afirmó sobre los mares y los ríos».

Salmo 24: 1-2.

UN MUNDO QUE DEBEMOS CUIDAR

Dios creó el mundo, los árboles y las flores, los animales, y todo el entorno para que el hombre fuera feliz. Dios le dijo al hombre que «protegera y cuidara» la Tierra. Encomendó al hombre la función de ser el dirigente del planeta. Junto con este privilegio que le hacía superior al resto de la creación, Dios dio al hombre la RESPONSABILIDAD de cuidar de ella. Las personas que desperdician los recursos naturales, que son demasiado consumistas, que dañan el medio ambiente o maltratan a los animales, han olvidado que tienen la responsabilidad de cuidar de la «casa» en la cual viven. Nuestra función es cuidar del medio ambiente y, además, somos los primeros beneficiados cuando cuidamos el planeta.



MI RELACIÓN CON EL ENTORNO

Cuidar del mundo
en el que vivimos
es cuidar de nuestra
salud.



Escribe una X junto a aquellas actividades que dañan nuestro entorno:

- Tallar mi nombre en el tronco de un árbol.
- Limpiar la jaula del canario.
- Recolectar flores del parque.
- Vacunar a mi perro.
- Tirar un envoltorio de caramelo al suelo.
- Dejar la llave del agua un poco abierta.
- Observar a una mariposa volar alrededor de las flores.
- Acumular las hojas que se cayeron de los árboles.
- Quemar las hojas secas.
- Subir mucho el volumen de la radio.
- Encender una hoguera en el parque.
- Nadar en el río.
- Arrojar una lata al río.
- Utilizar latas vacías a modo de macetas.

¿CÓMO CUIDAMOS DEL MEDIO AMBIENTE?



¿Sabías que la contaminación es uno de los problemas medioambientales que más afecta al planeta?

Los principales problemas de contaminación están provocados por los seres humanos.

Algunas de las mayores fuentes de contaminación incluyen las neveras y los sistemas de aire acondicionado, los mataderos (donde se sacrifica a los animales para que las personas se los puedan comer) y las curtidorías (donde se hace cuero a partir de la piel de los animales), las minas y las excavaciones de pozos petroleros, las bolsas de plástico, los fertilizantes, los pañales desechables y las salidas de humo de los vehículos y de las fábricas. Por este motivo, el agua, el aire y la tierra están contaminados. Es triste, porque estamos destruyendo nuestra propia casa: la Tierra. Muchas de estas cosas se podrían reducir simplemente con ser más cuidadosos.



**¿Sabías
que el 75%
del planeta
está formado
por agua?**

**¡Deberías
cuidarlo!**

**Para crecer
sano,
necesitas
vivir en un
entorno
saludable.**



PEDRO EL PREGUNTÓN

¿Te gustaría nadar
en un río como este?



¿Qué tipo de cosas
ensucian el agua?

¿Qué sucedería si los
animales bebieran esta
agua sucia?

¿Qué puedes hacer para
ayudar a mantener el agua
de tu vecindario limpia?

Completa las siguientes frases utilizando estas palabras:

Desperdicio

Cierro

Arroyos

Basura

Amigos

Estoy cuidando del agua cuando...

1. _____ la llave del agua después de utilizarla.
2. No tiro _____ en los _____ o ríos.
3. Hablo con mis _____ acerca de cómo cuidar el agua.
4. No _____ agua dejándola correr.

Asegúrate siempre de beber agua limpia y potable.

¿Es seguro beber...?

Agua de las fuentes

Sí

No

Agua de lluvia de un cubo

Sí

No

Agua de un río

Sí

No

Agua de la llave de casa

Sí

No

CUIDAR DEL AIRE ES CUIDAR DE MI CUERPO

Marca con una X las actividades que contaminan el aire.



ESTO ES IMPORTANTE

Para estar sano, necesitas respirar aire fresco.

Es responsabilidad de todos mantener el aire limpio. Tienes derecho a hablar con las personas que contaminan el aire y pedirles que no lo contaminen.



¡PRUÉBALO EN CASA!

Patrulla medioambiental. Anima a tu familia, amigos y vecinos a que se unan al club de La Patrulla Medioambiental. Analiza qué puedes hacer en tu vecindario para ayudar a mantener el suelo, el agua y el aire limpios. Un día de la semana, pueden salir a la calle y recoger basura, ponerla en bolsas y depositarla en el lugar apropiado. No olvides llevar guantes o ponerte una bolsa de plástico en las manos cuando recojas basura. No la recojas sin protegerte las manos.

SOFÍA LA SABIA

¡Superárboles!

En Oaxaca, México, podemos encontrar el árbol con la circunferencia más grande del mundo. Se trata del ciprés Moctezuma, cuya circunferencia alrededor del tronco es de unos 36 metros. Sin embargo, el árbol más alto del mundo vive en el norte de California, y es la secuoya, que mide ¡115 metros de altura! ¡Es incluso más alto que la Estatua de la Libertad! A este árbol le dieron el nombre de «Hyperion», que significa «el que mira hacia abajo desde arriba».

¿Te gustaría trepar ese árbol?



Ciprés Moctezuma.





¡Salvemos a los árboles!

Junto con las plantas, los árboles son los pulmones de nuestro planeta, la Tierra. Son los responsables de producir el oxígeno que hay en el aire y que nosotros respiramos. Con las raíces, protegen el suelo y evitan que la lluvia o el viento lo muevan. Proporcionan alimento a las personas y a los animales.

Utilizamos su madera para construir numerosos objetos. Los árboles también son la fuente principal del material que se utiliza para hacer papel. Producen resina, goma y caucho. Las hojas de algunos árboles tienen propiedades curativas. Nos dan sombra fresca en un caluroso día de verano. Son el refugio seguro de muchos animales y un lugar de diversión para los niños. A pesar de esto, cada día se talan más árboles de los que se plantan, y los bosques se están reduciendo.

Necesitamos proteger los árboles si queremos que nuestros hijos y nietos disfruten de los beneficios que nos proporcionan.

«Hizo crecer también toda clase de árboles hermosos que daban fruto bueno para comer. En medio del jardín puso también el árbol de la vida y el árbol del conocimiento del bien y del mal».

Génesis 2: 9

SOFÍA LA SABIA RECOMIENDA...

El árbol más importante del Jardín del Edén era el árbol del conocimiento del bien y del mal. ¿Quieres saber por qué? ¿Quieres saber qué ocurrió con ese árbol?

Lee el resto de la historia en Génesis 2: 8-9, 15-17 y Génesis 3: 1-24.

PEDRO EL PREGUNTÓN

¿Cuántos tipos de árboles conoces? ¿Qué tipo de árboles crecen en la zona en la que vives? ¿Para qué se utilizan? ¿En tu país están creciendo los bosques o se están perdiendo? ¿Qué tipo de enfermedades destruyen a los árboles de tu zona?



CUIDAR EL ENTORNO

Para vivir en un entorno saludable, tenemos que cuidar el agua y el aire, y también el suelo.

Te daré algunas ideas que nosotros practicamos en casa para cuidar el suelo.



Lleva tus propias bolsas o cajas cuando vayas a hacer la compra. De esa manera, puedes evitar que te den muchas bolsas de plástico que más tarde contaminarán el suelo. ¡Puedes ser un patrullero medioambiental ayudando a tu mamá a recordar esto cada vez que va a la compra!

Evita comprar productos que vengan envasados en plástico. Elige el cristal o el cartón, que son reciclables.



Cuando no puedas evitar utilizar recipientes de plástico, no los tires. Utilízalos para otras cosas, por ejemplo, como macetas, para guardar objetos pequeños, para llevar un trozo de tarta o como recipientes de usar y tirar para llevar comida en un viaje.

Separa la basura. Si hay espacio detrás de casa, prepara un metro cuadrado de suelo como si fueras a construir un jardín, y tira ahí la basura orgánica. Con un rastrillo, cubre la basura con tierra. La basura se transformará de nuevo en tierra y se convertirá en un magnífico fertilizante para las plantas.

No tires a la basura las baterías usadas. Son muy contaminantes para el suelo. Guárdalas en una bolsa y tíralas en los contenedores especiales que la mayoría de las ciudades facilitan para ello. Averigua dónde están.

¡Y por supuesto! ¡No tires basura en la calle, en los lugares públicos ni cuando vas al campo!

SOFÍA LA SABIA

¡Nada es tan insignificante como para no tener nombre! ¡Incluso la basura tiene nombres! La basura orgánica es aquella que una vez formó parte de algo vivo, por ejemplo, las hojas, las ramas, las cáscaras, los alimentos o el papel. La basura inorgánica procede de los desechos industriales como el plástico, la ropa sintética, el aluminio, la goma, etcétera.

¿Crees que sabes cómo separar la basura orgánica de la inorgánica?



¿Eres capaz de separar esta basura correctamente? Dibuja una línea que una los objetos con el contenedor adecuado. Pregunta a mamá o a papá si no estás seguro.





Dios creó un mundo hermoso y perfecto. Aunque por culpa del pecado hemos causado mucho daño a nuestro planeta, sigue siendo nuestra responsabilidad cuidar de él. Sin embargo, cuando Jesús venga a por nosotros, hará que la Tierra vuelva a ser tan hermosa como lo era en el principio.

«Miren, yo voy a crear un cielo nuevo y una tierra nueva. Lo pasado quedará olvidado, nadie se volverá a acordar de ello».

Isaías 65: 17

Mi decisión

Sé que no siempre he cuidado muy bien de la Tierra. Unas veces _____ y otras veces no _____. Es un tema en el cual necesito mejorar. Intentaré no malgastar _____, y ser mejor amigo de los árboles y de las flores que hay en mi vecindario. Intentaré limpiar y recoger la basura que encuentro en el suelo, incluso aunque no la haya tirado yo.

Mi firma: _____

BUENAS CREENCIAS

Construir sobre una base sólida

B

Álex, Jasmine y Daniel han estado reuniendo materiales, y por fin tienen la mayor parte de los que necesitan para construir la casa del árbol. Tienen algunas tablas, algunos clavos, e incluso unos trozos pequeños de tejado que encontraron. Quieren empezar con el proyecto este domingo.



—¡Espera, falta algo! —dice Jasmine.

—¿Qué falta? No podemos esperar siempre para empezar a construirla —refunfuña Daniel.

—No tenemos una buena base sobre la cual construir la casa del árbol.

—Pero tenemos un árbol grande con ramas fuertes justo debajo de donde vamos a construirla —insiste Daniel.

—Sí, por supuesto, el árbol está ahí, pero aun así necesitamos una base plana que vaya sobre

el árbol. Y más vale que sea lo suficientemente fuerte para aguantarnos a los tres —contesta Jasmine—. Si no, ¿sobre qué nos vamos a apoyar cuando estemos dentro de la casa?

—Cierto —admite Álex—. Los trozos de madera del suelo de la casa tienen que ser más fuertes que los que tenemos. Sin una buena base, nuestro proyecto fracasará.

De manera que los tres amigos deciden posponer el comienzo de la construcción hasta que encuentren una buena base para su casa del árbol.



La opinión de la mamá de Álex

Esa noche, Álex contó a sus padres que él y sus amigos habían pospuesto la construcción de su casa del árbol hasta que encontraran una buena base sobre la cual construirla.

«Es una buena decisión —dijo su madre—. Y esto me hace pensar en tu vida. Para todas las decisiones que tomas respecto a qué comer, con quién jugar, a qué jugar, e incluso a quién obedecer, necesitas una base, un fundamento que te ayude a elegir. Tus creencias te proporcionan esa base sólida. Lo que tú crees está basado en la Biblia, la Palabra de Dios, y esa es la mejor de todas las bases, porque Dios nunca cambia. Puedes estar seguro de que las decisiones que tomas cuando escuchas la Palabra de Dios son las correctas».

¡Esa es una buena elección!



Esa noche, antes de irse a dormir, Álex estuvo pensando en su casa del árbol, una base sólida, y en su fe en la Palabra de Dios.

Habla con papá o con mamá

¿Cuándo empezaste a enseñarme a creer en Dios?
¿Qué tiene que ver creer en Dios con una buena salud?
¿Cómo puedo hablar con Dios?

MI RELACIÓN CON DIOS

Dios sabe lo que es bueno para mí. En la Biblia, él me dice cómo ser feliz.



Estas son algunas de las cosas que puedo hacer para desarrollar mi relación con Dios:



¡Piensa!

Dios creó mi _____ y mi
mente. Él sabe cómo funciona cada _____
de mi cuerpo.

Dios quiere que mi _____ esté sano y _____.

Por eso, me enseña en la _____ cómo comer, cómo
trabajar, y cómo relacionarme con _____
y con _____.

¡Si sigo estas sencillas normas en mi vida, puedo
crecer sano y _____!

«Amen al Señor su
Dios, obedézcanlo
y séanle fieles,
porque de ello
depende la vida
de ustedes y el
que vivan muchos
años».

Deuteronomio 30: 20

«No te creas
demasiado sabio;
honra al Señor y apártate
del mal: ¡esa es la mejor
medicina para fortalecer
tu cuerpo!»

Proverbios 3: 7, 8

Creencias que te proporcionan una base sólida y segura:

Dios creó el mundo, la naturaleza y a las personas.

Cuando las personas pecaron, se alejaron de Dios, y cuando le desobedecieron, Jesús murió para salvarnos.

Por culpa del pecado, hay cosas que no están bien en nuestro mundo. Sin embargo, Dios sostiene la vida y cuida de nosotros.

Jesús murió por mí, y muy pronto volverá para buscarme.

Jesús está preparando un nuevo y hermoso hogar para todo el que lo ama. En ese lugar, aquellos que lo aman no sufrirán enfermedades ni tristeza.

Dios nos ha dado normas para protegernos de la enfermedad y del pecado.

Dios ama a todos, sin importar su color, su edad, dónde viven o qué idioma hablan.

Puedo estar seguro de que Dios me escucha cuando oro, y puedo escuchar su voz cuando leo la Biblia, su Palabra.



SOFÍA LA SABIA



¿Sabías que la Biblia es el libro más famoso del mundo? Se ha traducido a más de 2,000 idiomas. Fue escrita durante un periodo de 1,500 años, por más de 40 autores que estuvieron inspirados por el Espíritu Santo. Las personas que la escribieron eran pastores, granjeros, tenderos, médicos, pescadores, sacerdotes, filósofos, reyes... A pesar de estas diferencias, y del largo periodo de tiempo que transcurrió entre el primer y el último libro, la Biblia tiene un único mensaje desde el principio hasta el final.

¿SABÍAS QUE...?

Johannes Gutenberg inventó la imprenta. El primer libro que imprimió fue la Biblia.



¡COMPRUÉBALO!

La Biblia es como una pequeña biblioteca con muchos libros entre sus tapas. Está dividida en Antiguo Testamento y Nuevo Testamento (Testamento significa «contrato» o «acuerdo»). ¿Cuántos libros hay en el Antiguo Testamento y cuántos hay en el Nuevo Testamento? ¿Cuántos hay en total? Toma tu Biblia y cuéntalos.

Respuesta: AT: 39 libros; NT: 27 libros; total 66 libros.

¡Lee la Biblia cada día!
Permíteme que te sugiera
por dónde empezar. Estas
historias te gustarán.



LA HISTORIA

REFERENCIA BÍBLICA

Un canastillo que flota
en el río

Éxodo 2: 1-10

Aventura en un horno

Daniel 3

El hacha que flota

2 Reyes 6:1-7

Un gigante con seis dedos

2 Samuel 21: 18-22

Un pequeño hombre rico

Lucas 19: 1-10

Cárcel de máxima seguridad

Hechos 12: 1-18

Una ciudad del futuro

Apocalipsis 21

Una aventura de espías

Números 13: 16-33

Gozo en el cementerio

Juan 11: 1-44

¿Oras cada día?



Hablar con Dios es como hablar con un amigo.

Le cuento lo feliz que estoy cuando me eligen para jugar en el equipo de fútbol o lo triste que me pongo cuando he obtenido una mala calificación en un examen.

Dios me escucha cuando tengo miedo y cuando le pido que sane a mi madre.

Esta es una oración modelo que Jesús nos enseñó. Por supuesto, no tienes que repetir siempre las mismas palabras. Solo nos da una idea acerca de qué podemos decirle a Jesús. ¿Puedes completarla?

«Padre nuestro que estás en el _____.
Santificado sea tu _____.
Venga tu _____.
Hágase tu _____, en la _____
así como se hace en el cielo.
Danos hoy el _____ que necesitamos.
Perdónanos el _____ que hemos hecho,
así como nosotros hemos perdonado
a los que nos han hecho _____.
No nos expongas a la _____, sino
líbranos del _____.
Porque tuyo es el _____, el _____
y la _____ para _____. Amén».
Mateo 6: 9-13

Creer en Dios y en su Palabra te ayudará a crecer seguro, sano y feliz.

¿Puedes completar la siguiente lista con palabras o frases que hablen acerca de cómo actúas cuando eres amigo de Dios? Si no encuentras una palabra que empiece por esa letra, incluye en la frase una palabra que la contenga. (Utiliza un diccionario si lo necesitas).

EL ABECEDARIO DE UN AMIGO DE DIOS	
A – Admitir que hice algo mal	Ñ –
B – Bañar al perro (buscar las cartas del buzón)	O –
C – Cargar la compra del auto	P –
D –	Q –
E –	R –
F –	S –
G –	T –
H –	U –
I –	V –
J –	W –
K –	X –
L –	Y –
M –	Z –
N –	

La iglesia es la casa de Dios; no porque Dios viva ahí, sino porque es un lugar especial donde nos reunimos con otras personas que aman a Dios y quieren alabarle.

EN LA IGLESIA

- Estudiamos la lección de Escuela Sabática y conocemos mejor a Dios.
- Cantamos juntos.
- Escuchamos música especial que interpreta el coro o un conjunto instrumental.
- Damos ofrendas porque estamos agradecidos a Dios por lo que hace por nosotros.
- Descubrimos lo que otras personas que también aman a Dios están haciendo en otras partes del mundo y lo que necesitan.
- Nos reunimos con nuestros amigos para alabar juntos a Dios.
- Oramos los unos por los otros.
- A veces compartimos comidas.
- Organizamos actividades especiales como cumpleaños, bautismos, bodas y presentaciones de bebés.
- Asistimos al Club de Conquistadores.
- Tenemos invitados especiales.
- Tenemos la Semana de Oración.
- Organizamos visitas a personas que necesitan cuidados especiales.

¿Qué otras cosas ocurren en tu iglesia?

.....

.....

.....

.....

Ir a la iglesia, leer la Biblia, orar o ayudar a los demás son maneras de fortalecer tu creencia en Dios. Esa es la manera en la cual puedes construir una base sólida para tu vida.

Mi decisión

Entiendo que mi vida necesita una base sólida.

Me gusta hacer las cosas a mi manera, pero sé que la manera en la cual Dios me aconseja que actúe es la mejor. Quiero pedir a Dios que me perdone por ser _____ y por hacer _____, y que me ayude a no hacer más esas cosas. Quiero acordarme de orar cada día para hacer lo que Jesús quiere que haga, y no solo lo que yo quiero hacer. Creo en _____, y estoy muy agradecido a Jesús por morir por mis pecados.

Mi firma: _____

REPOSO

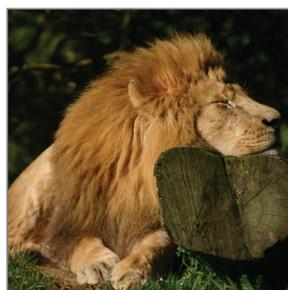
RECARGAR LAS BATERÍAS

R

Toda la naturaleza necesita descansar. Las plantas, los animales y las personas. Los niños que están creciendo necesitan dormir muchas horas. Dios nos creó para movernos, pero también pensó en el descanso que necesitaríamos para recuperar nuestras fuerzas. Mientras duermes, creces. Si duermes bien por la noche, estarás de mejor humor durante el día. También tendrás la mente despejada para tomar decisiones. Por eso Dios quiere que descanses bien todas las noches.



OBSERVA ESTAS IMÁGENES Y COMPARA LAS DIFERENTES MANERAS DE DESCANSAR.



UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Yo me acuesto tranquilo y me duermo en seguida, pues tú, Señor, me haces vivir confiado».

Salmo 4: 8

¿Cómo duermo?

Me voy a la cama a las _____

y me levanto a las _____.

Comparto mi habitación con _____.

Mi pijama favorito es _____

_____.

Este es el muñeco que me hace compañía
por la noche: _____.

Así duermo normalmente: _____

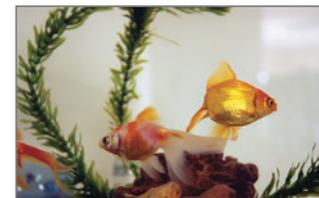
_____.

Una vez soñé que: _____

_____.

¿Puedes colocar el nombre
de los animales en los espacios
correspondientes, en la página
siguiente?

BANCO DE PALABRAS



IMPALAS, CABALLOS, PERROS,
PECES, MURCIÉLAGOS, PEREZOSOS,
DELFINES, TORTUGAS, GATOS.

¿QUÉ SABES ACERCA DE CÓMO DUERMEN LOS ANIMALES?

Los (1) _____ duermen al menos 14 horas al día, pero en siestas cortas.

¿Cómo duermen los (2) _____ sin ahogarse? Flotan como un tronco en la superficie del agua o duermen junto a un amigo.

Como su nombre indica, los (3) _____ duermen mucho, entre 16 y 20 horas al día si son salvajes. En cautividad duermen unas seis horas menos.

Los (4) _____ domésticos duermen como una bola de lana, mientras que los (5) _____ duermen de pie y solo se tumban un rato; cuando lo hacen muy a menudo, sus dueños saben que están enfermos.

Por otro lado, los (6) _____ duermen boca abajo, colgados de los dedos de los pies.

Los (7) _____ duermen con los ojos abiertos porque no tienen párpados para cerrarlos. Cuando quieren descansar, miran hacia lugares donde no hay movimiento.

Las (8) _____ duermen varios meses seguidos al año pero los (9) _____ solo duermen tres horas al día.

Respuestas: 1. Perros 2. Delfines 3. Perezosos 4. Gatos 5. Caballos 6. Murciélagos 7. Peces 8. Tortugas 9. Impalas.

SOFÍA LA SABIA



Hibernación

Hibernar es la manera que algunos animales tienen de combatir el duro frío del invierno. Lo hacen cayendo en un sueño profundo.

Muchos animales buscan lugares resguardados bajo tierra, huecos en los troncos de los árboles o agujeros entre las rocas.

Durante la hibernación, parece que el animal está muerto. Su respiración se ralentiza mucho y su corazón late muy despacio. La temperatura del cuerpo es muy baja. Los animales se alimentan de los azúcares que han almacenado en el hígado durante el verano. Por eso, en verano, estos animales comen mucho y engordan.

Algunos de los animales que hibernan son las ranas, las salamandras, los sapos, los lagartos, los murciélagos, los caracoles, las tortugas, los erizos de mar, las ardillas y los osos.



Cuando _____, mi
_____ sigue latiendo.
La _____ sigue
circulando y mis _____
siguen respirando. Pero
mis _____ descansan,
mi _____ descansa y mi
sistema nervioso también.
Mi piel se regenera mientras
_____, y mis _____
crecen. Si sufres algún daño,
tus heridas se curan más
deprisa mientras _____.
Cuando _____,
recuperas energía y te
preparas para afrontar otro día
con _____.

REPORTERO

AVERIGUA CUÁNTAS HORAS AL DÍA
DUERME:

Tu mamá: _____

Un abuelo/a: _____

Un alumno que sea más mayor que tú:

Tu mascota: _____

Un compañero de clase: _____

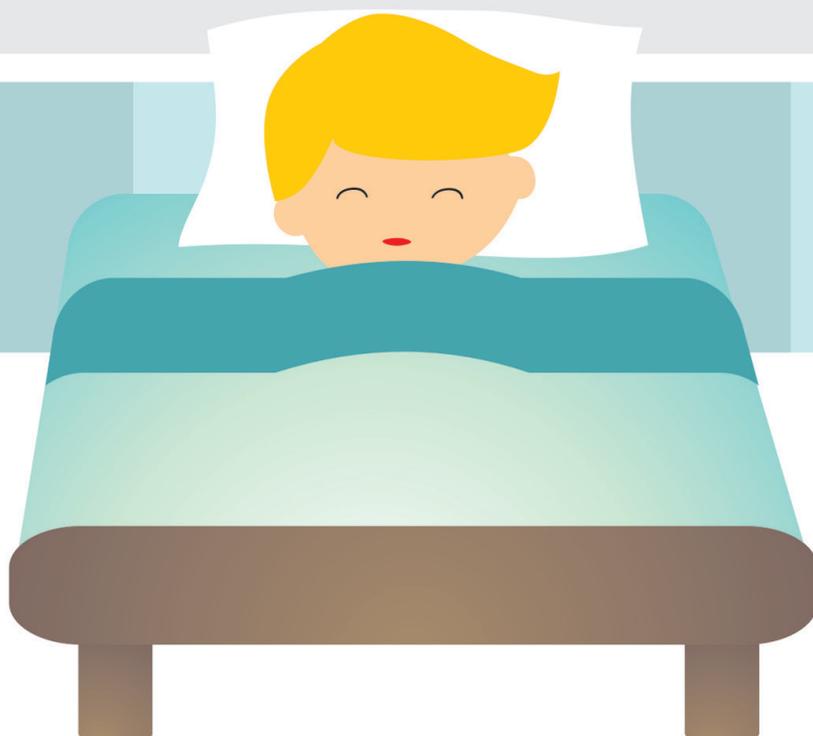
Tu profesor de Educación Física: _____

¿Quién duerme más y quién duerme
menos? ¿Puedes imaginar por qué?

**¡RECUERDA: MIENTRAS
DUERMES, CRECES!**

¿Por qué dormimos?

Dormir y descansar es indispensable para tener buena salud. Pasamos la tercera parte de nuestra vida durmiendo, pero no sabemos exactamente por qué necesitamos dormir. Algunos expertos creen que el cuerpo necesita «desconectar» durante unas horas cada día para poder mantener y reparar los órganos y las funciones, y relajarse y evadirse de todo aquello que le exigimos cuando estamos despiertos. Sentimos sueño porque el cerebro nos dice que tenemos que descansar. Incluso aunque tengamos muchas cosas que hacer, el cerebro protege nuestra salud haciendo que sintamos la necesidad de descansar. Del mismo modo, nos despertamos cuando sentimos que hemos dormido suficiente.



¿Todos soñamos?

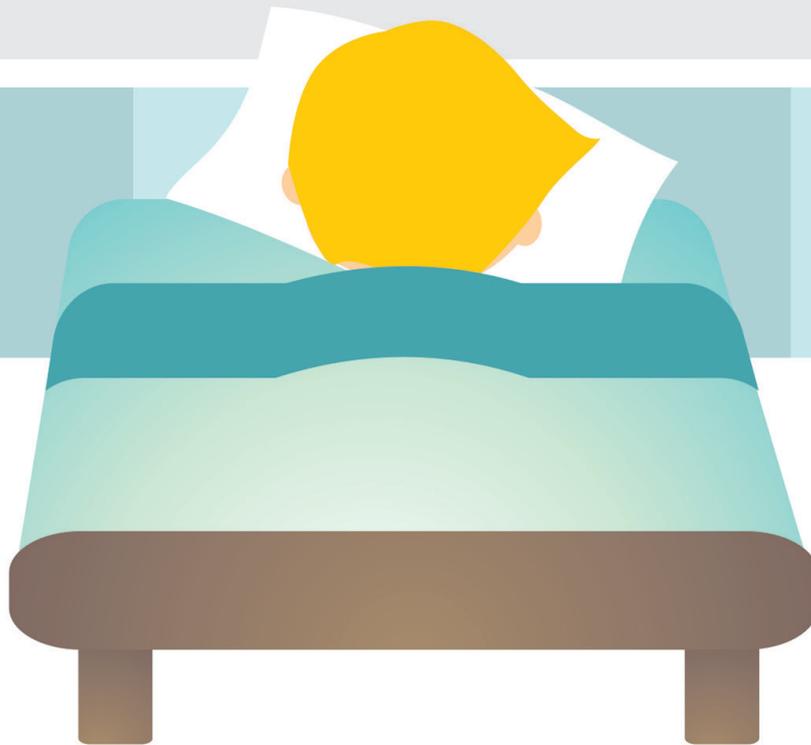
Sí, todos soñamos durante unos minutos, cuatro o cinco veces durante la noche, pero a veces no recordamos nuestros sueños. Casi siempre podemos recordar los que hemos soñado justo antes de despertarnos. Cuando soñamos, nuestro corazón late más deprisa, y, a veces, nuestros ojos se mueven rápidamente de un lado a otro estando cerrados. Durante un sueño, podemos movernos, llorar o reír.



¿Por qué nos movemos cuando dormimos?

Nos movemos sin saberlo para ayudar a nuestra sangre a circular por todo el cuerpo y para evitar que los músculos se agarroten.

Cada noche, mientras dormimos, nos movemos unas cincuenta veces.



¿Cuánto tiempo necesitamos dormir?

El número de horas de sueño que una persona necesita para mantenerse sana depende de su edad y de sus necesidades particulares.

Los niños pequeños necesitan dormir entre diez y doce horas; los niños que ya van a la escuela necesitan dormir entre nueve y diez horas, y los adultos entre siete y nueve horas.

A medida que nos hacemos mayores, necesitamos dormir menos: las personas mayores pueden sentirse bien durmiendo entre cuatro y cinco horas al día.



**Escribe aquí abajo cuál
ha sido el mejor sueño
o el sueño más extraño
que has tenido.**



A large, white, cloud-shaped thought bubble with a teal outline, containing five horizontal lines for writing.



Enumera estas actividades según el orden en el cual las harías.

- Echarte una siestecita
- Patinar
- Hacer las tareas
- Limpiar tu habitación
- Ver una película
- Barrer la casa
- Jugar a juegos de mesa
- Dormir
- Dar una vuelta en bici
- Ir a la escuela
- Desayunar
- Comer
- Cenar

Descifrando el mensaje

El sabio rey Salomón dice que es mejor para tu mente y tu salud vivir sin cosas extraordinarias que trabajar como un loco para lograr aquello que crees que necesitas. Aunque este versículo pueda estar dirigido a los adultos, Dios quiere decirte que no merece la pena hacer nada si no respetas el descanso que él pretende que tengas. Estar demasiado ocupado solo te cansará y hará que te olvides de lo que Dios quiere mostrarte. Por este motivo, nos dice que es mejor descansar lo que necesitamos que preocuparnos por hacer muchas cosas que no son importantes.



UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Pero yo digo: “Más vale un puñado de descanso que dos de fatiga por querer atrapar el viento”».

Eclesiastés 4: 6

Hacer ejercicio, jugar, trabajar y descansar. Todas estas cosas son necesarias para mantenerte sano. A lo largo del día, deberías alternar actividades más intensas con otras más tranquilas.



PEDRO EL PREGUNTÓN

¿Cuánto tiempo al día dedicas a...?

¿Dormir?

¿Jugar?

¿Estudiar?

¿Ayudar a mamá?

¿Ver la televisión?

¿El culto familiar?

¿Tu momento personal con Dios?

Necesitas descansar para estar sano. El exceso en cualquier cosa es malo para tu salud. Demasiada televisión o demasiado estudio o trabajo causa problemas en tu cuerpo y en tu mente. Hay un tiempo adecuado para cada actividad. Es importante mantener un equilibrio entre el trabajo, el tiempo de jugar y el descanso.

Habla con mamá o papá

1. ¿Cuál es la mejor hora para irse a dormir?
2. ¿Es lo mismo irse a la cama a medianoche y levantarse a las diez de la mañana que acostarse a las nueve de la noche y levantarse a las siete de la mañana?
3. ¿Cuáles son los beneficios de irse pronto a la cama?

••• SOFÍA LA SABIA •••

UN HORARIO ESPECIAL PARA DORMIR

Si obligamos a nuestro cuerpo a permanecer despierto cuando necesitamos dormir, o si nos acostamos cuando el cuerpo está listo para realizar actividades, nuestro esquema normal del sueño se altera, y nos podemos volver muy irritables haciendo que la convivencia con nosotros sea difícil. Cuando nos vamos a dormir después de las diez de la noche, perdemos las mejores horas de descanso. Los niños deberían estar en la cama a las nueve de la noche de manera que puedan levantarse sin problemas a las siete de la mañana.

¡Gracias, Señor, por haber creado un día especial para hacer cosas diferentes, para disfrutar de nuestra familia y de la naturaleza!

UN DÍA ESPECIAL PARA DESCANSAR

El cuerpo no puede trabajar o mantenerse ocupado todo el tiempo. Del mismo modo que necesitamos dormir para que nuestro cuerpo recupere la energía, a veces necesitamos descansar realizando actividades diferentes a las que hacemos normalmente. Cuando Dios creó el mundo, creó un día especial para descansar, para hacer actividades diferentes y para conocerlo mejor. Ese día tenemos tiempo para estar con nuestra familia, para ir a la iglesia y para disfrutar de la naturaleza. Es un día especial para comunicarnos con Dios, leer historias de la Biblia, cantar y alabarle.

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«El séptimo día
terminó Dios
lo que había hecho,
y descansó. Entonces
bendijo el séptimo
día y lo declaró día
sagrado, porque
en ese día descansó
de todo su trabajo
de creación».

Génesis 2: 2, 3

**«Acuérdate del sábado,
para consagrarlo al Señor. Trabaja seis
días y haz en ellos todo lo que tengas
que hacer, pero el séptimo día
es de reposo consagrado
al Señor tu Dios».**

¿Recuerdas dónde podemos encontrar
este versículo en la Biblia?

UN SÁBADO FELIZ



Es sábado por la mañana. Álex y su familia están tomando un desayuno especial. ¡Qué olor tan rico viene de la cocina! Cuando terminan de comer, todos se lavan los dientes y se dirigen al auto; van muy elegantes y todos llevan consigo sus Biblias. Quieren llegar pronto a la Escuela Sabática. Duke se queda durmiendo en un rincón porque sabe que no puede ir con ellos.

En la iglesia todos están felices de encontrar a tantos amigos. Álex ayuda a la señora Rodríguez a subir las escaleras. Es una abuelita adorable que siempre piensa en cosas interesantes para hacer con los niños.





En la Escuela Sabática, Álex se reúne con sus mejores amigos, Daniel y Jasmine. Cantan algunas canciones acompañados por instrumentos musicales. Álex está asistiendo a clases de guitarra y pronto podrá tocar en el grupo de música. Todos los sábados, la maestra les cuenta parte de una larga historia, y siempre se detiene en el punto más interesante. Luego llega el momento del concurso para ver quién encuentra antes el versículo de la Biblia. A menudo ganan las chicas, pero este sábado Daniel va en cabeza.

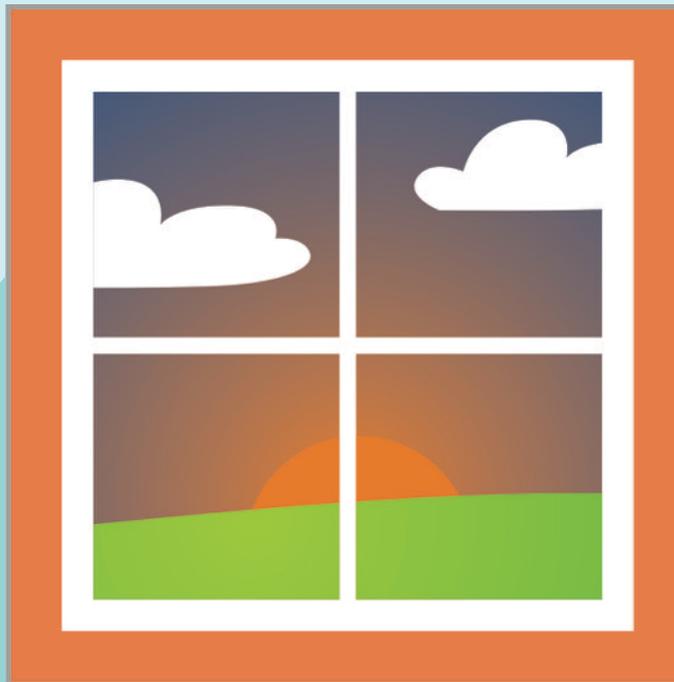
Después del sermón nos reunimos para comer al aire libre. Todos los miembros de la iglesia traen cestas con ricos alimentos que compartirán con los demás en el parque que hay cerca de la iglesia. Por la tarde, la señora Rodríguez organiza a los niños para ir al hospital infantil donde cantamos a los niños enfermos y les entregamos tarjetas deseándoles una pronta recuperación. Mientras tanto, los padres estudian la Biblia con los padres de los niños enfermos.





Después de la visita al hospital, Daniel y Jasmine preguntan a sus padres si pueden ir a casa de Álex. ¡Qué bien se lo pasan con el nuevo juego bíblico de Jasmine!

Ha sido un día muy largo, lleno de alegría, música, pensando en Dios. El papá de Álex los llama para hacer juntos el culto, pero nadie quiere que termine el sábado. Se lo han pasado muy bien. Juntos cantan y oran diciendo: «¡Gracias, Señor, por este día especial! Por favor, sé con nosotros a lo largo de esta semana».



El sol se pone y Álex está feliz porque solo quedan seis días para que vuelva a ser sábado.

Mi decisión

Voy a dedicar tiempo al descanso. Obedeceré a mamá cuando me llame para irme a la cama, y también dedicaré un tiempo especial para «descansar» el sábado haciendo cosas especiales con Dios como

_____.

Mi firma: _____



AIRE

Cuanto más fresco, mejor

A

En el principio Dios creó una atmósfera perfecta para que los animales, las plantas y los seres humanos pudieran disponer de la cantidad exacta de gases que necesitan para vivir. El más importante de todos estos gases es el oxígeno. Respirar aire fresco proporciona a tu cuerpo el oxígeno y te despierta para tener energía de modo que puedas moverte y pensar. Cuando respiras aire fresco, aire limpio, tu mente está despejada para alabar al Creador.

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«¡Aleluya! ¡Alaben a Dios en su santuario! ¡Alábenlo en su majestuosa bóveda celeste! ¡Que todo lo que respira alabe al Señor!

¡Aleluya!»

Salmo 150: 1, 6



SOFÍA LA SABIA

Te desafía a realizar esta prueba

1 Respiramos

- A Un cuarto de aire cada minuto
- B Tres cuartos de aire cada minuto
- C Cinco o seis cuartos de aire cada minuto

2 Cuando una persona tose, el aire sale a la siguiente velocidad:

- A 160 kilómetros por hora
- B 96 kilómetros por hora
- C 48 kilómetros por hora
- D 5 kilómetros por hora

3 Nuestros pulmones:

- A Tienen ambos el mismo tamaño
- B El pulmón derecho es más grande que el pulmón izquierdo
- C El pulmón izquierdo es más grande que el pulmón derecho



4 El sonido del hipo proviene de:

- A Los pulmones
- B El estómago
- C Las cuerdas vocales
- D El esófago

5 Cuando respiramos, perdemos:

- A La mitad del agua que bebemos
- B Casi todo el agua que bebemos
- C Aproximadamente el 20% del agua que bebemos

Respuestas: 1 – (C) Respiramos cinco o seis cuartos de aire cada minuto. 2 – (A) Cuando tosemos, el aire puede alcanzar hasta 160 kilómetros por hora. 3 – (B) El pulmón derecho es más grande que el pulmón izquierdo, que es más pequeño para dejar espacio al corazón. 4 – (C) El hipo es el resultado de una contracción repentina del diafragma. Cuando se contrae, el aire entra rápidamente y las cuerdas vocales se juntan produciendo el sonido que conocemos como hipo. 5 – (A) Cuando respiramos perdemos casi la mitad del agua que bebemos.

DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

Cómo respiramos

El aire entra por nuestra nariz cuando inhalamos, pasa a través de la faringe, la laringe y la tráquea.

La tráquea es como un tubo grueso que se divide en dos y termina en los tubos bronquiales. Desde ahí, el aire viaja hasta los pulmones, que parecen esponjas. Las finas paredes de los alveolos de los pulmones están llenas de vasos sanguíneos en los cuales el oxígeno que respiramos se mezcla con la sangre. La sangre toma el oxígeno y devuelve dióxido de carbono (el aire usado) a los alveolos. Luego, los pulmones expulsan el aire usado fuera del cuerpo cuando exhalamos.



SOFÍA LA SABIA

El aire que respiramos contiene trece elementos.
¿Puedes encontrarlos entre estas letras? Podrás
encontrar los nombres de los gases en las nubes.

Nitrógeno

Oxígeno

Vapor
de agua

Argón

Criptón

Neón

Óxido
nitroso

Ozono

Xenón

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

Hidrógeno

Metano

Dióxido
de carbono



Dios creó la combinación perfecta de elementos para que podamos respirar. Ni un poco más ni un poco menos de lo que necesitamos para tener una vida saludable. Necesitamos cuidar nuestro entorno para que el aire se mantenga limpio, ya que es fácil contaminar el aire, pero es muy difícil limpiarlo cuando ya está contaminado.

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Tú eres el Señor, y nadie más.
Tú hiciste el cielo y lo más alto del cielo,
y todas sus estrellas; tú hiciste la tierra y todo
lo que hay en ella, los mares y todo lo que
contienen. Tú das vida a todas las cosas.
Por eso te adoran las estrellas del cielo».

Nehemías 9: 6

¡COMPRUÉBALO!

Toma un cronómetro o un reloj con una mano. Cierra la boca y, con la otra mano, tápate la nariz y calcula cuánto tiempo aguantas sin respirar. Si hay alguien contigo, pídele que haga también esta prueba. Luego compara los resultados. No puedes dejar de respirar durante mucho tiempo, ¿verdad? ¿Por qué necesitamos oxígeno para vivir?

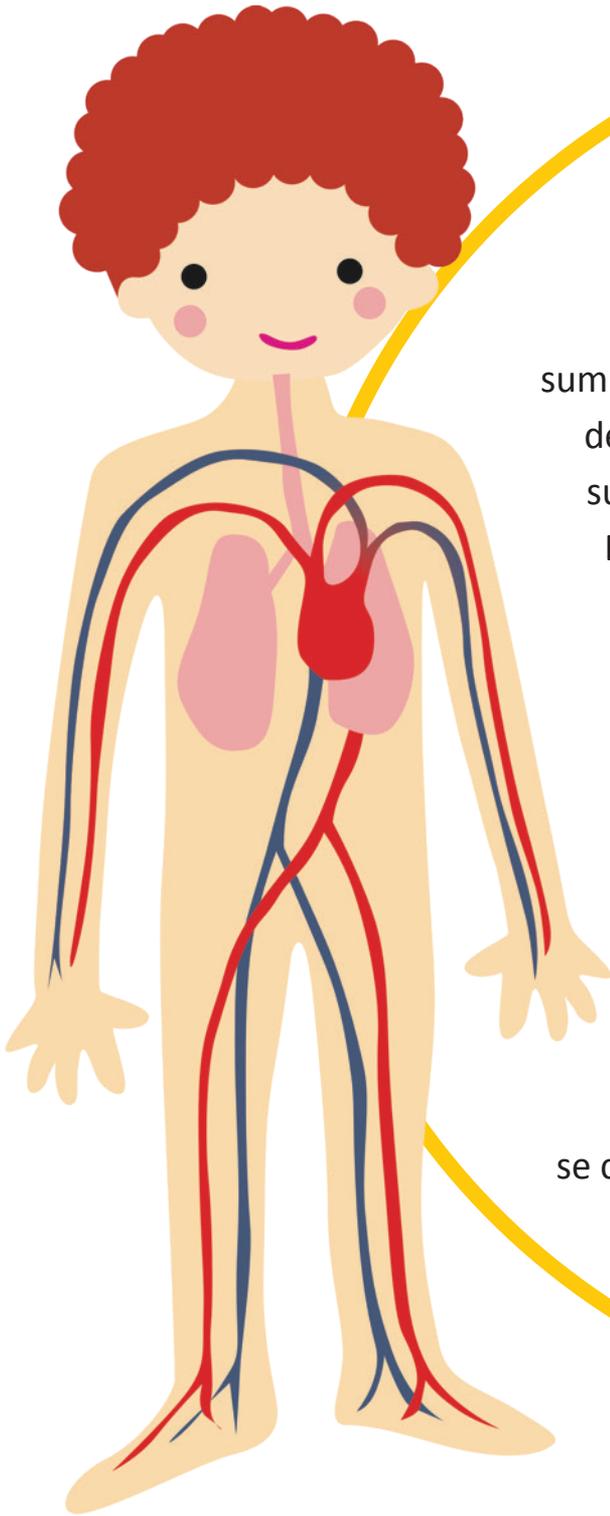


Colócate un cinturón alrededor de la cintura, abróchalo apretándolo al máximo e intenta respirar. ¿Respiras igual que cuando no llevas el cinturón atado? Ahora, quítate el cinturón, tumbate en el suelo y coloca un libro sobre tu abdomen. Si respiras bien, utilizando toda la capacidad de tus pulmones, el libro se elevará cada vez que inhalas. Esto demuestra que no es saludable utilizar prendas apretadas, ¿verdad?

DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

El corazón

El corazón es como una bomba que tiene cuatro cámaras. Bombea sangre a todo nuestro cuerpo, suministrándole los materiales que necesitamos. Cada órgano de nuestro cuerpo, cada músculo y cada nervio necesita un suministro constante de oxígeno, alimento y otros nutrientes. El corazón bombea sangre con oxígeno a través de las arterias (las líneas rojas del dibujo) y cuando utilizamos el aire, vuelve a través de las venas (las líneas azules) hasta el lado derecho del corazón. De ahí, se envía de nuevo a los pulmones para llenarse de oxígeno y liberar el dióxido de carbono. Luego, la sangre vuelve a la parte izquierda del corazón y se bombea de nuevo a través de las arterias por todo el cuerpo. El corazón es un músculo que se mueve involuntariamente porque, al contrario que los músculos de la pierna o del brazo, que puedes moverlos cuando quieras, el músculo del corazón se contrae tanto si queremos como si no. De este modo, la sangre continúa fluyendo por nuestro cuerpo sin que pensemos en ello.



¡COMPRUÉBALO!

Recuesta tu cabeza sobre el pecho de mamá o papá y escucha los latidos de su corazón. También puedes sentir cómo late tu corazón si pones los dedos en tu cuello, justo debajo de tu mandíbula o en la parte interior de la muñeca. Toma un reloj con la otra mano para contar cuántas veces por minuto late tu corazón. Compáralo con el número de veces que late el corazón de mamá o papá. ¿Cuál de ellos late más rápido?

Respirar es algo que hacemos sin pensar. Pero respirar aire dentro de una habitación no es lo mismo que salir al aire libre y respirar aire fresco, aire limpio. Para mantenernos sanos, necesitamos respirar aire fresco cada día.



¿Respiras suficiente aire fresco?

Lee las respuestas correctas y decide.

	Sí	No	A veces
Duermo con una ventana abierta (al menos un poco).			
Juego afuera tanto como puedo.			
Hago ejercicio afuera.			
Ayudo a mis padres en el jardín.			
Prefiero salir y comer al aire libre antes que jugar con la computadora.			
Siempre que tengo que ir a algún lugar cerca, voy caminando en lugar de ir en automóvil.			

Puedo hacer muchas cosas divertidas además de ver la televisión o jugar con la computadora.



Estas son algunas de las cosas que hacen los niños de diferentes partes del mundo cuando juegan al aire libre.



Plantar

Trepar



Regar



Buscar ___ de animales



Saltar



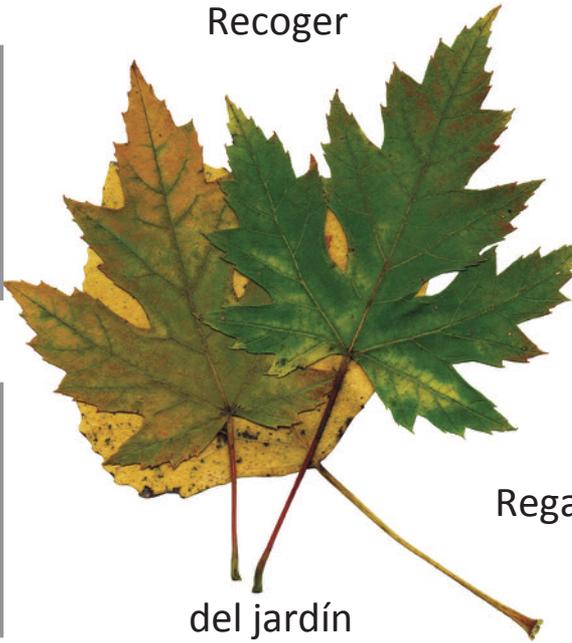
Recolectar



Ir a



Recoger



Ayudar a limpiar



Hacer pasteles



Observar



Identificar



Regalar



del jardín

Recoger



Recolectar



Limpiar



Escalar



Montar en



Jugar con



del camino

Más ideas

Jugar al escondite

Jugar a las carreras

Nadar en el río o en la piscina

Construir pequeñas casitas de madera, palos o paja

Hacer recados en monopatín o en patines

Entretener a mis hermanitos

Asar maíz o papas

Construir castillos y túneles en la arena

Utilizar una lupa para observar el mundo en miniatura de la grama



Habla con mamá o papá

¡Un proyecto familiar! Muestra esta lista a tus padres. Luego, explícales qué cosas deseas hacer con ellos y pídeles que te ayuden a planificarte para realizar algunas de estas actividades a lo largo del próximo mes.

Pregunta a tus abuelos a qué solían jugar ellos cuando eran niños. ¡Quizás puedan darte algunas ideas acerca de qué cosas puedes hacer al aire libre!



¡Cuida de tu nariz y de tus pulmones para que puedas respirar bien!



Utiliza siempre la nariz para respirar porque...

...la _____ caliente y humedece el aire que entra en ella.

...dentro de tu _____ también hay pequeños pelitos y mucosa que atrapan el polvo y la suciedad que hay en el aire. La mucosa es pegajosa y la suciedad se queda ahí pegada.

...es un filtro para las bacterias y los gérmenes que quieren entrar en tu _____.

Por eso...

Es importante respirar a través de la _____ y no a través de la _____.

Nunca debes meterte los _____ en la _____.

Utiliza siempre un _____ para limpiarte la nariz.

Nunca te metas _____ o _____, o cualquier otro objeto en la _____.

Aléjate de los cigarrillos porque...

... el humo de los _____ es perjudicial para tus _____ y también daña tu _____ y la circulación.

... te estropean los dientes y la piel.

... _____ contienen suficiente veneno para destruir tu energía y enfermarte.

Por eso...

Si alguien te ofrece un _____ di: No.

Si estás en un lugar cerrado donde alguien está fumando un _____, intenta abrir una _____ o salir de ese lugar.

Coméntales que _____ es perjudicial para su salud.

Esto es importante



Tienes derecho a disfrutar del aire limpio.

Puedes pedir a los fumadores que no enciendan un cigarrillo en los lugares públicos cerrados.

Los cigarrillos contienen veneno. Ni siquiera los pruebas.

Pide a tus padres que lean el siguiente texto contigo. Subraya las ideas que te parezcan más importantes para utilizarlas cuando hables con una persona que fuma.

Qué debemos saber acerca del tabaco

Fumar es morir lentamente. Fumar unos cigarrillos al día puede reducir la eficiencia de los pulmones, por eso los fumadores no pueden ser buenos atletas. También reduce la capacidad de oler y degustar. Casi todos los fumadores tienen tos y su voz se agrava con el paso del tiempo. Además, tienen mayor tendencia a desarrollar enfermedades pulmonares como un enfisema pulmonar o una bronquitis. Y lo peor es que pueden desarrollar un cáncer. Los cigarrillos también afectan al corazón y a los vasos sanguíneos provocando una alta presión sanguínea y enfermedades cardíacas.

Los cigarrillos contienen nicotina, que es un veneno adictivo. Los fumadores no pueden dejar de fumar con facilidad. Cuando intentan dejarlo, sufren dolores de cabeza, de estómago y se vuelven muy irritables. La nicotina se deposita en los pulmones y hace que los vasos sanguíneos se pongan en tensión, forzando al corazón a trabajar más para bombear sangre a todo el cuerpo. La nicotina tiñe los dientes y los dedos, dejándoles un color amarillento. El aliento de los fumadores huele a tabaco y su piel se seca y envejece rápidamente.

Las personas que viven con fumadores y respiran el aire de los cigarrillos que otros fuman se llaman fumadores pasivos. En Gran Bretaña, una persona muere cada día a causa de la convivencia con fumadores. Por este motivo, necesitamos proteger nuestros derechos e insistir en que no se debería poder fumar en los lugares públicos.

Mi decisión

Dado que el aire es importante para mi cuerpo, prometo asegurarme de respirar aire _____ todos los días. _____ afuera e intentaré realizar actividades al aire libre con mi familia.

También haré todo lo posible para alejarme del humo de los cigarrillos. Responderé «No» si alguien me pide que fume, y pediré a otras personas que no fumen si están cerca de mí en algún lugar cerrado.

Mi firma: _____

CONTROL PROPIO: CÓMO DECIR «NO»

Construir un muro para protegerme

C

2

Hay otras cosas que debería hacer con moderación para no perjudicar a mi salud.

1

Hay muchas cosas divertidas que puedo hacer, que son buenas para mi salud.

3

Pero hay otras cosas que no debo hacer nunca porque son realmente dañinas.

4

Por eso, un secreto importante para tener buena salud es saber decir «¡No!»

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Sométanse, pues, a Dios. Resistan al diablo, y este huirá de ustedes».

Santiago 4: 7



ESCRIBE ¡NO! Al lado de las cosas que son realmente perjudiciales para tu salud. **ESCRIBE UN POCO** al lado de aquello que debes hacer con moderación. **ESCRIBE MUCHO** al lado de aquello que puedes hacer con frecuencia.



Tomar helado _____

Jugar al fútbol _____

Dormir _____

Fumar un cigarrillo _____

Ver películas _____

Leer libros _____

Comer frutas _____

Beber cerveza _____

Jugar a videojuegos _____

Ir a nadar _____

Tomar el sol _____

Comer dulces _____

SOFÍA LA SABIA EXPLICA...

Antiguamente, todas las ciudades estaban rodeadas por una muralla que protegía a sus habitantes de las invasiones enemigas o de quienes quisieran asaltarlos. Invertían mucho dinero en construir gruesas y fuertes murallas para protegerse. Cuando un ejército lograba abrir un agujero en la muralla, la ciudad estaba perdida.

Las personas que saben decir «No» saben ser pacientes y saben cómo controlarse. Son como ciudades amuralladas. Pero cuando se enfadan o se dejan influenciar por un amigo que hace algo que ellos no harían, o un anuncio de televisión les convence para gastarse el dinero en un juguete que no merece la pena, son como esas ciudades que tienen un agujero en su muralla, o ciudades en las cuales toda la muralla se ha derribado. Están a merced de cualquiera que desee convencerles de algo. Han perdido la batalla.

UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

«Como ciudad sin muralla
y expuesta al peligro,
así es quien no sabe
dominar sus impulsos».

Proverbios 25: 28



LOS CINCO SENTIDOS

Con tus cinco sentidos, recoges información acerca de todo cuanto te rodea y te relaciona con los demás. Tus sentidos te informan de qué está pasando, pero pueden meterte en un problema si no sabes decir «No». ¿Conoces los nombres de los cinco órganos de los sentidos?

Ordena las letras:

talfoo

sutgo

doio

tcoat

sitva



¡PIENSA!

Yo también tengo cinco sentidos. ¿Sabes cuáles son los que más desarrollados tengo?



Nuestros sentidos interpretan todo lo que nos rodea. A veces solo utilizamos uno de los sentidos (por ejemplo, procesamos el sonido de la radio utilizando solo nuestros oídos). Otras veces, utilizamos los cinco sentidos al mismo tiempo.

Observa las imágenes que hay aquí debajo y dibuja una línea que una cada objeto con los sentidos que utilizas para percibirlos (en algunos puedes dibujar varias líneas y en otros solo una).



OÍDO



GUSTO

TACTO



VISTA

OLFATO



DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

LOS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

Los órganos de los sentidos reciben estímulos del entorno y envían impulsos eléctricos a través de los nervios hasta el cerebro. Los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel captan los estímulos, pero necesitan el cerebro para decodificar las señales. Por ejemplo, nuestros ojos reciben la luz, pero el cerebro nos dice que estamos viendo un perro, una persona o un libro.

La vista: Los ojos

Mis  son como  que envían imágenes a mi cerebro. Los puntitos negros que están en el centro de cada  se llaman pupilas y son las que permiten que entre la . Las pupilas se hacen más pequeñas cuando hay mucha  y se hacen grandes cuando queremos ver en la oscuridad. Las personas que no pueden ver muy bien utilizan .



UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI



«Cuídame como a la niña de tus ojos; protégeme bajo la sombra de tus alas».

Salmo 17: 8

SOFÍA LA SABIA EXPLICA

La «niña» de tus ojos hace referencia a tu pupila, el puntito negro que hay en el centro de tu ojo. Significa algo especial o querido. Si alguien intenta tocarte el ojo, este se cierra involuntariamente. Es un reflejo de tu cuerpo para proteger algo tan valioso como tu pupila. David pidió a Dios que lo protegiera del mismo modo que nosotros protegemos nuestros ojos. ¿No es maravilloso que Dios cuide de nosotros de ese modo?

¿Para qué sirven las lágrimas?

Las lágrimas protegen los ojos de muchos contaminantes y microbios que contiene el aire. Las lágrimas son agua salada que produce una glándula del tamaño de una almendra situada encima del ojo. Lloramos cuando estamos en presencia de olores fuertes, como el olor de la cebolla o del amoníaco, o cuando tenemos un sentimiento muy profundo de felicidad o de tristeza. El saco lagrimal se llena y el agua cae a nuestros ojos.

Cuida de tus ojos

Utiliza _____ cuando estés al



No mires demasiada _____, y siéntate lejos de la _____ cuando la veas.

Jugar demasiado con la _____ también es perjudicial para tu vista.



Pide ayuda a tus padres para escoger lo que ves.

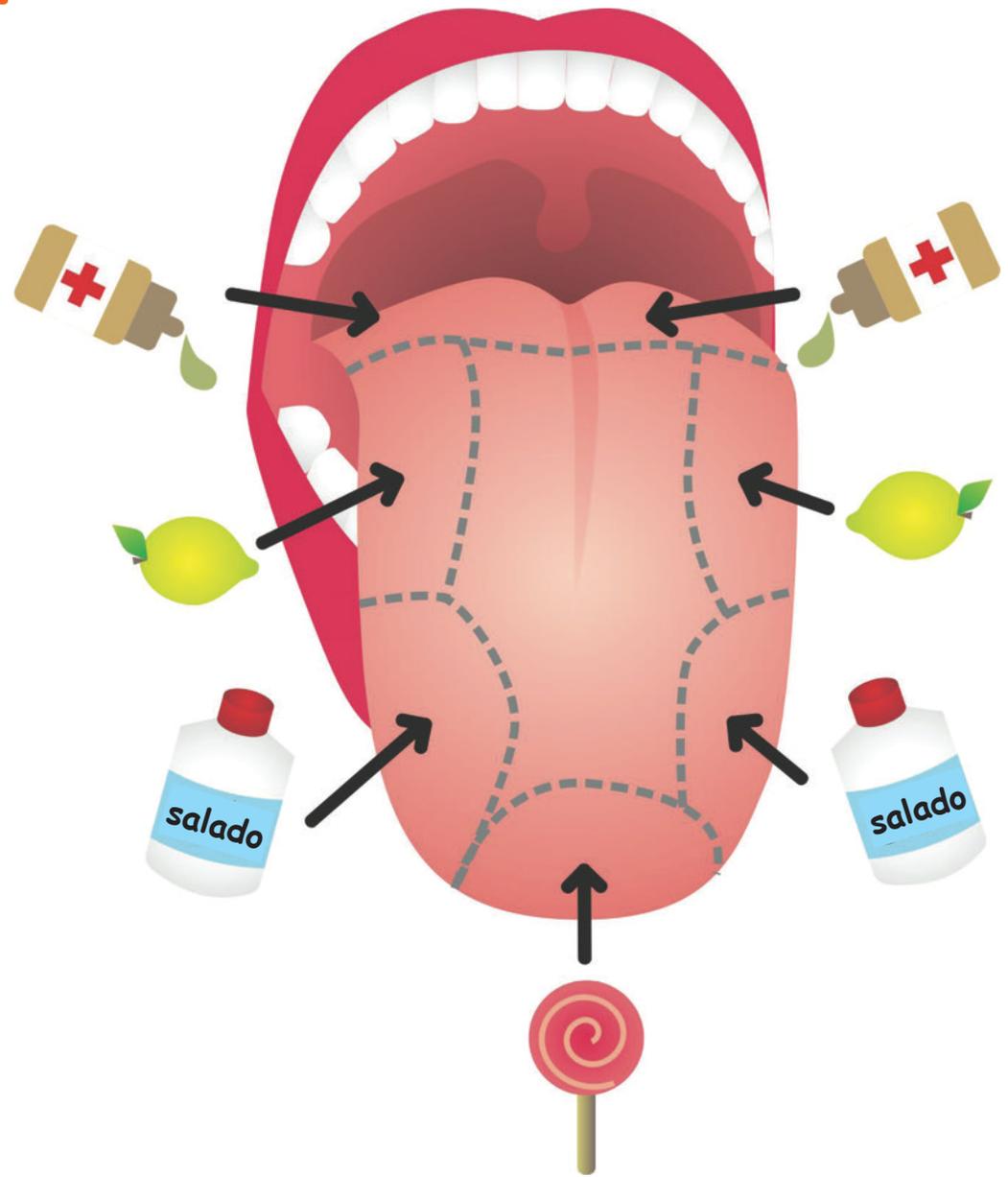
También deberías aprender a decir «No» a algunos _____.



Cuando leas, busca un lugar con suficiente _____.

El gusto: La lengua

La lengua es un órgano sensorial, un receptor de estímulos químicos. En la superficie, tiene papilas gustativas que se estimulan con las sustancias solubles en agua. Cuando se estimulan, las papilas gustativas envían impulsos nerviosos al cerebro, que interpreta los estímulos de modo que podemos saber qué estamos comiendo. El gusto y el olfato trabajan en equipo. Por ello, cuando estamos resfriados, no podemos degustar bien la comida. Olemos y degustamos al mismo tiempo. Con la lengua percibimos cuatro tipos de sabores básicos: dulce (con la punta de la lengua), amargo (con la parte final de la lengua), ácido (a ambos lados de la lengua, cerca de la base) y salado (a ambos lados, cerca de la punta).



**Mírate la lengua en un espejo.
¿Puedes ver las papilas
gustativas?**

¡COMPRUÉBALO!

Con una venda, cubre los ojos de un amigo o una amiga de manera que no pueda ver nada. Haz que pruebe diferentes alimentos (manzana, plátano, lechuga, cacahuetes, etc.). ¿Puede reconocer los alimentos por su sabor? ¿Cómo percibimos el sabor de los alimentos? ¿Cómo podemos distinguir los alimentos?



Cuida de tu lengua

No bebas ni comas bebidas o alimentos demasiado calientes. Elige con cuidado los alimentos que comes: no todo lo que «le gusta» a tu lengua es bueno para tu salud. La lengua también se utiliza para hablar. Ten cuidado con las palabras que pronuncia tu lengua.

«Refrena tu lengua de hablar mal, y nunca digan mentiras tus labios».

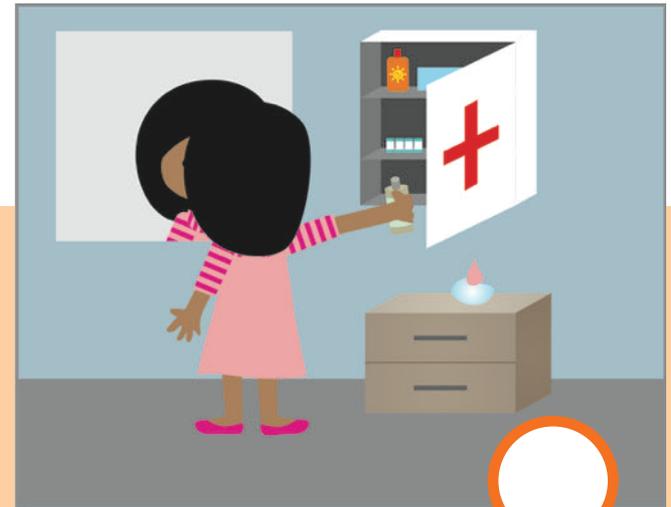
Salmo 34: 13

Habla con mamá o papá

¿Cuándo debemos tomar medicinas?

¿Qué puede pasar si tomamos demasiadas medicinas o las tomamos sin la supervisión de un médico?

Ordena del uno al cuatro el proceso que debes seguir cuando tomas medicinas.



Recuerda estas normas acerca de las medicinas

- NO abras el botiquín de casa
- NO juegues con las medicinas
- NO tomes medicamentos si un adulto no te los da
- NO tomes medicinas que no te haya prescrito un médico

El olfato: La nariz

El interior de tu nariz está cubierto de células sensibles que se estimulan con las sustancias que respiras junto con el aire. Estos estímulos entran a través del nervio olfativo, que está en la parte superior de la nariz, y llegan hasta el cerebro, donde se interpretan como olores. Nuestra nariz es increíble: podemos captar e identificar aproximadamente cuatro mil olores diferentes. El olfato coopera con el sentido del gusto, ayudándole a diferenciar los sabores.



Cuida de tu nariz

No te metas los dedos en la nariz ni introduzcas en ella ningún objeto.

No inhales sustancias tóxicas como el pegamento o líquidos con amoníaco, pues afectan a la nariz, a los pulmones e incluso al cerebro.

PARA LEER CON MAMÁ O PAPÁ

LAS DROGAS

Las drogas son productos químicos que afectan especialmente al cerebro. Crean adicción, lo que hace muy difícil dejar de consumirlas. Consumir sustancias adictivas hace que perdamos el apetito, y la persona se vuelve débil y delgada. Las drogas pueden matar: contienen venenos que pueden hacernos entrar en coma o provocarnos un fallo respiratorio. Nadie sabe de antemano cómo reaccionará su cuerpo ante las drogas. A veces, la primera vez que una persona toma drogas, se enferma o se muere. Algunos niños han muerto la primera vez que han ingerido o inhalado drogas.

Las drogas afectan a la memoria y hacen que las personas que las consumen actúen como si estuvieran locos, y les hacen decir cosas que no tienen sentido. Algunos adultos y niños venden drogas, y quizás te las ofrezcan algún día. Lo mejor para tu salud es que digas NO, GRACIAS, y alejarte de ellos inmediatamente. Si alguna persona te molesta, díselo a tus padres o a tus profesores. Quizás esa persona te diga que tomar drogas es emocionante y que te lo pasarás muy bien si las tomas, pero no necesitas sustancias químicas para sentirte bien. Nunca pruebes las drogas: es muy difícil dejar de consumirlas.

El oído

¿Cómo funciona mi _____? Mi _____ capta sonidos muy bajos o muy altos que proceden del exterior. La _____ es la parte que puedo ver de mi oído. Pero dentro de mi _____, el _____ interno continúa, y es quien envía los sonidos al cerebro. El cerebro reconoce e identifica el sonido.

¡COMPRUÉBALO!

- Graba las voces de tus padres y amigos saludando (separados, de uno en uno). Más tarde, intenta reconocer sus voces.
- Sal a la calle a «cazar» algunos sonidos y grábalos (el sonido de una puerta, el agua que sale de un grifo, el sonido de una bocina, etc.). Haz que tus amigos escuchen lo que has grabado e intenten identificar cada sonido.
- Quédate completamente callado durante dos minutos, y luego escribe todos los sonidos que has escuchado durante ese tiempo.



«Aplica tu mente
y tus oídos
a la instrucción y a
los conocimientos».

Proverbios 23: 12

Cuida de tus oídos

1. El volumen alto de tu reproductor de música y el ruido de la televisión o de las máquinas dañan el oído.
2. Mantén tus oídos limpios. Límpialos con una toallita cuando estés en la bañera.
3. Ten cuidado con las cosas que escuchas. Las palabrotas, los gritos, las historias inapropiadas y algunos tipos de música pueden dañar tu cerebro.

¡Pruébalo tú mismo!

Construye tu propio xilófono con botellas de agua. Golpéalas con una cuchara metálica. ¿Puedes interpretar una canción con eso?



¿Cómo se comunican las personas sordas?

A las personas que no pueden oír también les resulta muy difícil hablar. Charles Michel Epée, un sacerdote que vivió en el siglo XVIII, organizó un sistema de signos que ya habían sido utilizados por personas sordas. Más tarde, Sicard, otro sacerdote, perfeccionó el sistema y escribió un código de signos que representaban todas las letras del abecedario, algunas palabras e incluso frases completas. Hoy en día, las personas sordas también aprenden a leer los labios, es decir, a observar los labios de la persona que habla para saber lo que está diciendo.

El tacto

La piel de todo nuestro cuerpo tiene tacto, incluidos los dedos.

Tu piel tiene miles de terminales nerviosas que envían información a tu cerebro acerca de la temperatura, la suavidad o la aspereza y la presión de un objeto contra tu cuerpo.

«Yo te llevo grabada en mis manos».

Isaías 49: 16

Cuando Jesús murió por ti, unos clavos atravesaron sus manos y sus pies. Resucitó, pero siempre conservará las cicatrices en sus manos y sus pies para recordarnos el sacrificio que hizo por nosotros.

Sensibilidad. Introduce diferentes partes de tu cuerpo (labios, codo, mano, pie, etc.) dentro de un recipiente con agua caliente. ¿Qué parte de tu cuerpo es más sensible al calor?

¡COMPRUÉBALO!

¿QUÉ VES EN TU ESPALDA?

Pide a mamá o papá que dibujen una letra del abecedario en tu espalda. ¿Adivinas qué letra han dibujado? Intenta dibujar letras en sus espaldas. ¿Por qué funciona?



Los peligros en casa

Rodea con un círculo rojo todas las cosas que sean peligrosas para tus sentidos.



Algunas sugerencias que te ayudarán a aprender a cuidar de ti mismo

- Memoriza tu dirección, tu número de teléfono y un número de emergencia.
- Pide siempre permiso antes de salir de casa y vuelve a la hora a la que te han dicho que lo hagas.
- No camines solo por la calle, no andes por lugares oscuros y no hables con desconocidos.
- Si un desconocido intenta llevarte con él, grita tan fuerte como puedas, y corre para pedir auxilio a un policía o a una persona adulta.
- Si te pierdes, no se lo digas a nadie. Es mejor ir a una tienda y pedir que te dejen utilizar el teléfono si tú no tienes un teléfono móvil.

- No te quedes en casa con solo una persona que sea más mayor que tú.
- Si alguien intenta besarte o abrazarte de una manera inapropiada ES NECESARIO que hables con alguien acerca de ello, incluso aunque la persona que te está molestando sea de tu propia familia. No debes besar ni tocar a nadie solo porque te lo pidan.
- No debes mostrar tus partes íntimas a nadie, ni ver las partes íntimas de nadie. Si alguien te pide que lo hagas, di: «No quiero hacerlo» o «Esto no me gusta, me voy ahora mismo».
- Es posible que esas personas te pidan que guardes el secreto porque saben que están haciendo algo malo, pero tú SIEMPRE debes decírselo a tu mamá o a tu maestra. ¡Tú puedes cuidar de ti mismo!

Saber decir «NO» es cuidar de mi salud

	Sí	No	A veces	Necesito mejorar
Veo mucho la televisión				
Leo libros y veo películas que son buenas para mi mente				
Digo palabras feas				
Como alimentos sanos				
Tomo las medicinas que yo decido				
Inhalo sustancias tóxicas				
Me meto cosas en la nariz				
Escucho música suave, música agradable				
Evito hacer ruidos molestos				
Toco cosas que pueden ser peligrosas				
Selecciono la música y las películas con cuidado. Si no son adecuadas, no las elijo				
Cuando alguien me invita a jugar a algo que no es bueno, sé decir «No»				

Dios te creó único y especial. Eres tan valioso que Jesús dio su vida por ti. Dios te dotó de cinco sentidos para que aprendas acerca del mundo y te comuniques con otros. Cuando aprendes a decir «NO», estás cuidando de tus sentidos, de tu mente y de tu cuerpo.



Mi decisión

A veces me siento muy atraído por cosas que son agradables a mis sentidos. Mi boca quiere que coma _____, pero no debería. A veces, mis ojos quieren que _____, pero sé que no es bueno para mí. Con la ayuda de Dios, prometo construir una muralla fuerte para protegerme diciendo «No» a aquellas cosas que me llevan al pecado y a la enfermedad.

Mi firma: _____

Hay algo más
que debes saber
respecto al cuidado
de tu salud.
¡Tu ACTITUD!



¿Ves cómo muevo
la cola? ¡Es porque
estoy MUY contento!

Algo que todos necesitamos para tener un cuerpo saludable y una mente sana es una buena actitud. La honestidad, la responsabilidad y el optimismo son partes importantes de esta actitud.



«Buen remedio es el corazón alegre, pero el ánimo triste resta energías».

Proverbios 17: 22

PEDRO EL PREGUNTÓN

¿Cómo me ayuda mi «actitud» a sentirme mejor?

¿Las personas deshonestas o irresponsables se enferman con mayor frecuencia que las personas honestas y responsables?

¿Cómo puedo sentirme feliz cuando me suceden cosas malas?

SOFÍA LA SABIA

¿Sabes que la ciencia ha demostrado que la felicidad y el optimismo mejoran nuestra salud?

Los investigadores han descubierto que la risa estimula nuestra respiración y la circulación de la sangre por todo el cuerpo, lo que activa el funcionamiento del cerebro. La risa estimula las hormonas que liberan la ansiedad y ayuda a las personas a sobrellevar las enfermedades crónicas y superar las enfermedades más leves. Además, la risa fortalece el sistema inmunitario, que defiende nuestro cuerpo de los ataques de los agentes externos, como los virus o las bacterias.

La felicidad y la risa ayudan a las personas a soportar mejor el dolor y aumentan la esperanza en las personas que sonrían mucho. Literalmente, ¡la risa ES una medicina!

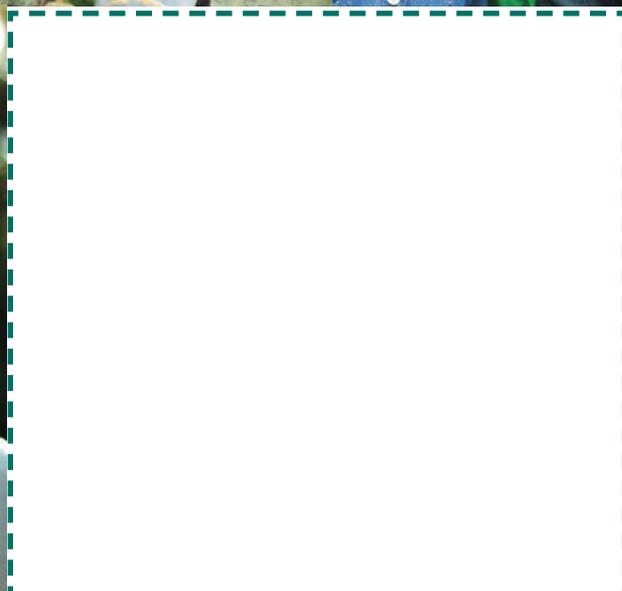


«Si alguno de ustedes está afligido, que ore. Si alguno está contento, que cante alabanzas».

Santiago 5: 13



Añade a este alegre *collage* una fotografía tuya (solo o con alguien) en la cual muestres tu mejor sonrisa.



¿Qué puedes hacer para ayudar a otros a sonreír?

Estas son algunas ideas...

Escribe una nota de agradecimiento para tu mamá y colócala debajo de su plato en la mesa.

Juega a algún juego con tu hermano pequeño y déjale ganar.



Nuestro sistema nervioso envía mensajes y órdenes por todo nuestro cuerpo. Si estamos preocupados porque no hemos sido honestos o tememos que nos castiguen por haber hecho algo que sabemos que no deberíamos haber hecho, nuestro cuerpo se ve afectado por esos sentimientos. Nuestros músculos se contraen y nuestro corazón late más rápido de lo habitual.

Si estamos felices y sentimos paz porque nuestra conciencia está tranquila por haber hecho lo correcto, nuestro cerebro envía señales a todo nuestro cuerpo para relajar los músculos y ralentizar el latido de nuestro corazón.

Daniel hace lo correcto

El sueño de la casa del árbol está tomando forma. Por supuesto, no es exactamente igual que el plano que habían dibujado, pero los niños están haciendo todo lo que pueden con los materiales que encuentran. Daniel tomó una decisión esa mañana antes de ir a casa de Álex.



Vio la grapadora de papá y pensó cuán útil les resultaría para acelerar la construcción de la casa del árbol. Podría llevársela y devolverla por la tarde, y su padre nunca lo sabría.

Daniel tomó la grapadora, pero se dio cuenta de que no disfrutaría del día sabiendo que había hecho algo malo. Sabe que su padre cuida muy bien de sus cosas y pensó que no sería honesto tomar la grapadora sin permiso.

Cuando estaba a punto de irse, vio a su padre y le preguntó si podía utilizar la grapadora.

—Lo siento, hijo —respondió su padre—. No puedo dejártela. Hoy tengo que reparar la silla del señor Jones y la necesitaré. Pero me encantará dejártela el domingo.

—Está bien, papá. No te preocupes. Podemos trabajar sin la grapadora.

Daniel se sentía liberado. Estaba muy feliz por no haberla tomado sin permiso.

Sabe que una mala decisión, una acción deshonestas, habría arruinado su día.

Caminó rápidamente hasta la casa de Álex, donde encontró a Jasmine y a Álex trabajando en lo alto del árbol, construyendo la base de madera para la casa del árbol.

—¡Hola, chicos! —grita—. ¡Qué bonita está la casa, han avanzado mucho!

—¡Date prisa, dormilón, llevamos trabajando casi

una hora! —lo saluda Álex con una queja amable.

Daniel solo se ríe. Esta mañana está demasiado feliz para molestarse por la reprimenda de su amigo. Bajo el árbol, Duke mueve el rabo y se acurruca para echarse una siestecita matinal. Otro día de verano que ha empezado bien.



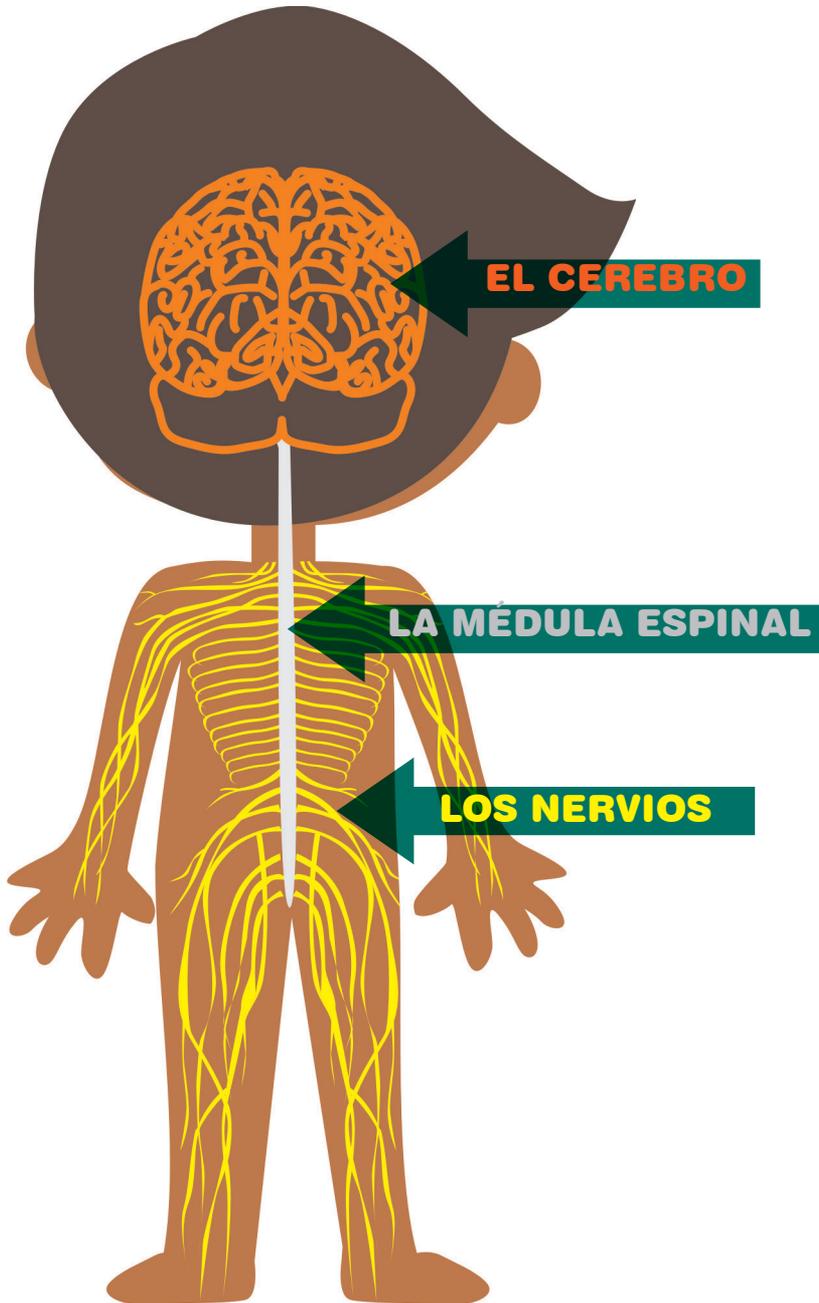
DESCUBRIENDO NUESTRO INTERIOR

EL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es el coordinador de todas las acciones del cuerpo, tanto las conscientes como las inconscientes. ¿Te obligas a ti mismo a respirar? No, tus nervios lo hacen por ti de manera automática.

El sistema nervioso está formado por el cerebro, la médula espinal y los nervios. Este sistema se puede comparar con una computadora, puesto que nuestros órganos internos y nuestros sentidos proporcionan mucha información a través de los nervios (los cables) al cerebro (la CPU) donde hay una gran memoria. El cerebro organiza la información que recibe, la analiza y después actúa en función de ella.

A pesar de los grandes avances que se han realizado en la tecnología, las computadoras están muy lejos de llegar a ser tan poderosas, tan rápidas o tan precisas como tu cerebro. ¡Tu cerebro es una obra maestra de la creación de Dios!



¡COMPRUÉBALO!

¿Cómo reaccionan las personas cuando les sonríes? ¡Inténtalo! Muestra a alguien una gran y tierna sonrisa enseñando los dientes, y saluda a todas las personas con las que te encuentres hoy.

No importa si los conoces o no, o si son mayores o jóvenes. Verás cómo la gente te devuelve la sonrisa. Comprobarás que cuanto más sonrías, más fácil te resultará mover los labios y enseñar los dientes.

Si haces de ello una costumbre, la felicidad se convertirá en una actitud natural en ti. ¡Sonreír no cuesta nada y mejorará tu salud!





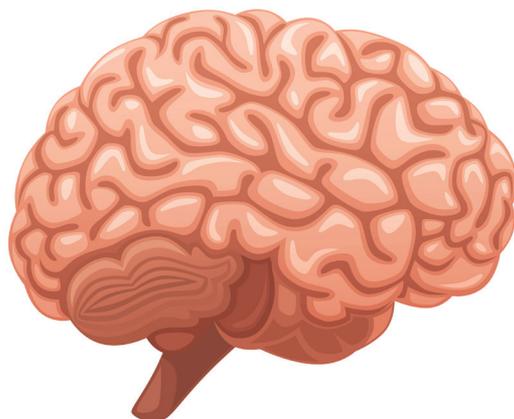
«Sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque este determina el rumbo de tu vida».

Proverbios 4: 23, NTV

SOFÍA LA SABIA

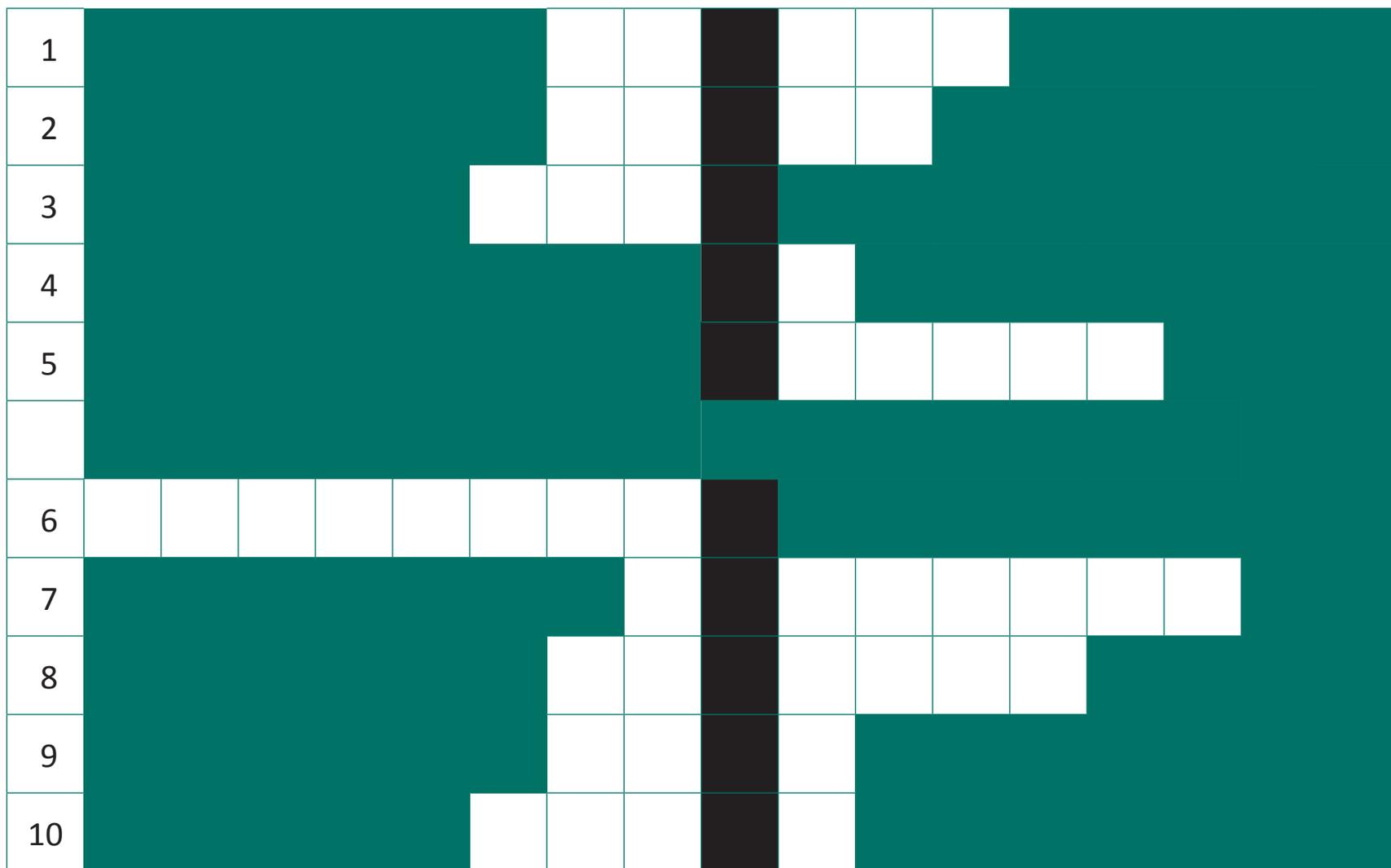
Cuando la Biblia utiliza la palabra «corazón» en realidad hace referencia al

cerebro, que nos ayuda a comprender a Dios y a relacionarnos con él. El cerebro coordina toda la vida de una persona. A través del cerebro podemos interpretar lo que vemos, lo que oímos y lo que sentimos. Utilizamos nuestro cerebro para tomar decisiones acerca de lo que debemos o no debemos hacer. Por eso necesitamos cuidar nuestro cerebro. Si nuestra mente está ocupada con todo tipo de cosas, incluso aunque no sean malas, nos distraemos y no podemos escuchar lo que Dios tiene que decirnos a través de la Biblia o a través de los consejos de otras personas.



Completa este crucigrama y descubre lo que Dios espera de ti.

Lee y piensa en las dos palabras destacadas en gris claro en vertical.



1. Sábado / 2. Fruta / 3. Aire / 4. No / 5. Alegre / 6. Vegetales / 7. Natación / 8. Iglesia / 9. Agua / 10. Mundo

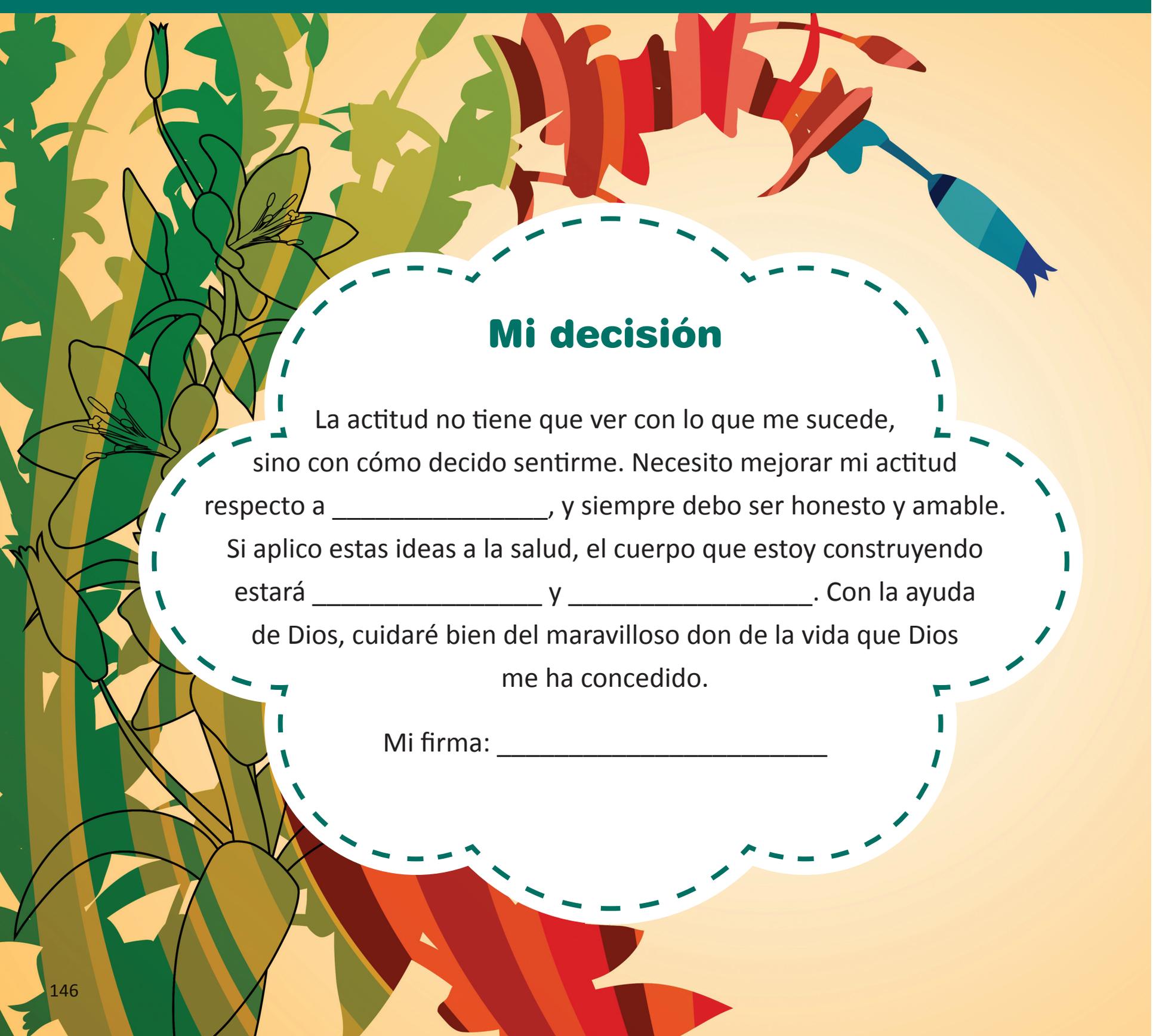
1. Un día entero para descansar.
2. Un aperitivo saludable.
3. Es bueno para mí tomarlo un poco, fresco, todos los días.
4. Lo que debo decir cuando alguien intenta hacerme daño.
5. «Buen remedio es el corazón _____» (Proverbios 17: 22).
6. Los hay de muchos colores y son buenos para ti.
7. Ejercicio saludable que se practica en el agua.
8. El lugar en el cual aprendo acerca de Dios.
9. La mejor de las bebidas, pero no demasiado fría.
10. El lugar que Dios creó para que vivamos en él y que necesitamos cuidar.

ESTO ES IMPORTANTE

A veces, nos enfermamos simplemente porque vivimos en un mundo contaminado donde las enfermedades atacan incluso a aquellos que se cuidan mucho. Pero a menudo nos enfermamos porque hemos tomado malas decisiones respecto a lo que comemos, lo que bebemos, o respecto a nuestra manera de descansar o de jugar.

Nuestras actitudes de cara a la vida pueden marcar la diferencia entre la salud y la enfermedad. Las pequeñas elecciones que hacemos día a día construyen nuestro futuro de una manera real.

¿Dirás la verdad? ¿Harás todo cuanto esté en tu mano? ¿Decidirás no comer entre comidas? ¿Ayudarás a mantener nuestro planeta limpio? ¿Confiarás en Dios? En muchas cosas, tu futuro está en tus manos. ¿Qué harás?



Mi decisión

La actitud no tiene que ver con lo que me sucede, sino con cómo decido sentirme. Necesito mejorar mi actitud respecto a _____, y siempre debo ser honesto y amable. Si aplico estas ideas a la salud, el cuerpo que estoy construyendo estará _____ y _____. Con la ayuda de Dios, cuidaré bien del maravilloso don de la vida que Dios me ha concedido.

Mi firma: _____

Álex está construyendo una casa en un árbol con sus amigos. Están hablando acerca de qué materiales utilizarán para construirla. Daniel cree que deberían utilizar ramas, que son fáciles de conseguir. Jasmine, sin embargo, insiste en que la casa debería ser de madera, pues así durará más. Álex piensa que será más difícil trabajar la madera. Tendrían que pedir a sus padres que les ayudaran a conseguir madera y también a cortarla de una longitud adecuada.

Lo discuten y finalmente deciden que construirán la casa de madera. No quieren una cabaña pequeña que se destruya en unos días. Supondrá más trabajo y tardarán más en construirla, ¡pero la casa del árbol les durará mucho tiempo!

Mientras, la mamá de Álex trae comida para todos. Ha preparado una ensalada de frutas y algunos emparedados

deliciosos de requesón de soya, tomate y olivas. La mamá de Álex dice: «Veo que escogieron buenos materiales para construir la casa. Por el mismo motivo que escogen los mejores materiales, yo les doy la mejor comida. Están construyendo sus cuerpos, y la comida sana los ayudará a crecer fuertes y sabios».



UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI

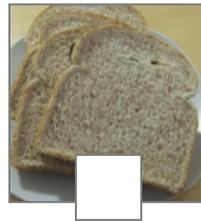
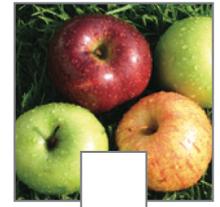


«Lo mismo
si comen, que si
beben, que si hacen
cualquier otra cosa,
háganlo todo para
la gloria de Dios».

1 Corintios 10: 31

PEDRO EL PREGUNTÓN

1. ¿Qué está haciendo este niño?
2. ¿Qué diferencia encuentras entre los alimentos que tiene en la mano?
3. Observa los alimentos que hay en la parte derecha. ¿Con cuál de las dos imágenes unirías cada uno de ellos? ¿Por qué?
4. ¿Qué relación existe entre lo que comemos y nuestra salud?



COME ALGO

1. ¿Qué le sucede a la comida cuando la masticas?
2. ¿Cuántas veces masticas antes de tragar?
3. Coloca una mano sobre tu garganta. Cuando tragas, ¿qué sientes?
4. ¿Dónde va la comida?
5. Ahora bebe un poco de agua. ¿Puedes beber mientras andas?
¿Y mientras estás tumbado?
6. ¿Por qué a veces tu estómago hace ruidos?

SOFÍA LA SABIA

Podemos tragar comida en cualquier posición, incluso boca abajo, porque los músculos empujan la comida hacia el estómago.

Una vez ahí, la comida es triturada hasta que parece un batido. A veces, incluso podemos escuchar a nuestro estómago trabajar. Es importante masticar muy bien la comida para que la saliva empiece a disolverla. Si bebemos mucho líquido con las comidas o bebemos líquidos muy fríos, la digestión se realiza más despacio porque nuestro estómago necesita calentar lo que comemos y bebemos hasta que alcanza la temperatura adecuada antes de poder desarrollar su función.

Cuando comemos demasiado o lo hacemos muy rápido, o cuando picamos entre comidas, ralentizamos nuestra digestión. Nuestro estómago necesita entre tres y cuatro horas para realizar su trabajo, y después necesita descansar durante al menos una hora. Los sentimientos como el miedo, el enfado o la preocupación interrumpen la digestión. Por este motivo, es importante estar feliz y relajado cuando nos sentamos a comer.

Tacha aquellas cosas que no son buenas para tu salud

Comer despacio

Masticar la comida varias veces

Comer en tres minutos

Beber varios vasos de jugo con la comida

Beber siempre agua muy fría

Comer y comer hasta que te duela el estómago

Estar contento mientras comes

Picar entre comidas

No todo lo que me gusta es bueno para mi salud.



¡Sigue el recorrido de mi emparedado preferido a través de mi aparato digestivo!

Termina la historia:

BOCA

ESÓFAGO

ESTÓMAGO

INTESTINO DELGADO

INTESTINO GRUESO

RECTO

ANO

SANGRE

¡Ñam! ¡Esto está delicioso!

El primer mordisco de mi emparedado empieza a digerirse en mi b _ _ _.

La saliva deshace el emparedado mientras lo mastico.

El emparedado hecho pedazos se mezcla con la saliva y viaja a través del e _ _ _ _ _ hasta el e _ _ _ _ _.

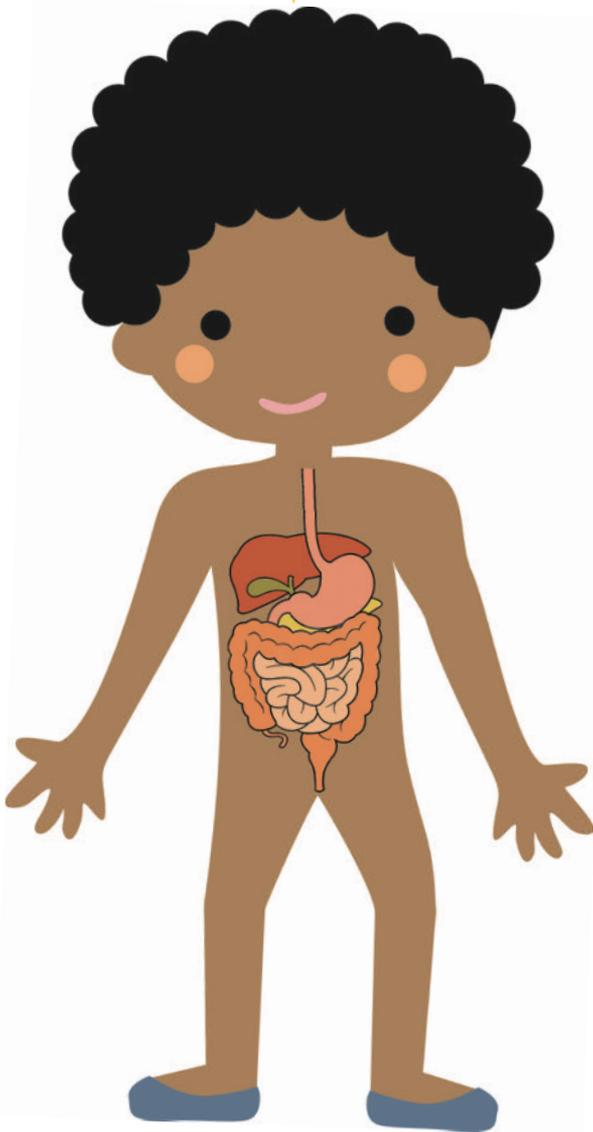
Aquí, el emparedado se mezcla con los jugos gástricos hasta que se vuelve algo parecido a un batido. Este «batido» baja a través de un tubo largo llamado i _ _ _ _ _ d _ _ _ _ _.

Ahora todos los nutrientes que están en el emparedado pasan a través de las paredes del i _ _ _ _ _ g _ _ _ _ , llegando hasta la s _ _ _ _ _.

La s _ _ _ _ _ transporta el alimento por todo mi cuerpo.

Las partículas que no se pueden absorber viajan a través del i _ _ _ _ _ _ _ g _ _ _ _ _ , y se expulsan a través del a _ _ cuando vamos al aseo.

¡Y ese es el fin de mi emparedado!



¿Qué comemos?

Cuando voy al supermercado con mi madre, se me antojan muchas cosas. Me gustaría comprar todo lo que me gusta, pero sé que no todo es bueno para mi salud. Estoy aprendiendo a escoger lo que es mejor para mí.

Espero que se acuerden de comprarme algún hueso...



INTÉNTALO:

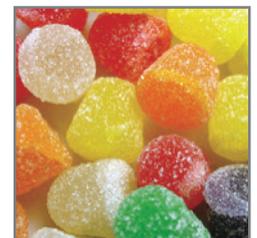
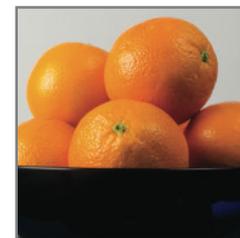
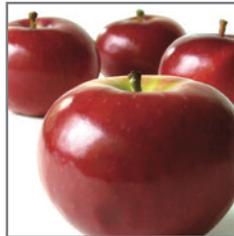
Con un amigo o tú solo, observa estas imágenes y decide cuánto deberías comer de cada uno de estos alimentos. Dibuja círculos de colores alrededor de ellos.

A continuación, da la vuelta a la página y compara los resultados con la pirámide de los alimentos.

Mucho

Una cantidad media

Muy poco



SOFÍA LA SABIA

Quizás no lo creas pero, antiguamente, el tomate se utilizaba como planta decorativa en los jardines, mientras que la dalia, que es una flor, se utilizaba como alimento.

En Francia, aprovechaban ciertas raíces como alimento.

El tomate es originario de Sudamérica. Es rico en vitaminas A, B y C, y crece en todo el mundo. Sin embargo, no siempre fue así.

Cuando los conquistadores españoles lo trajeron a Europa, no lo aceptaron en las mesas europeas. En Francia, incluso en el siglo XVIII, lo utilizaban como una planta decorativa en los jardines, y se creía que el fruto era venenoso.

Hoy en día, se encuentra en las mesas por todo el mundo, en infinidad de platos. ¡Es difícil imaginar una comida deliciosa sin tomates!

Haz una lista de platos que conozcas que se preparan con tomates:



¿Cuánto deberías comer?

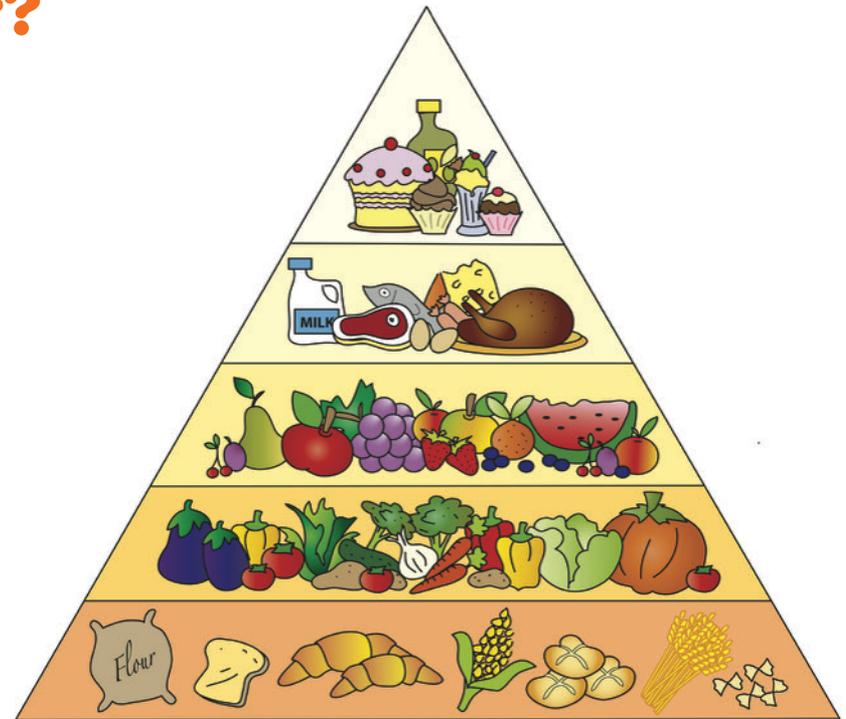
¿Qué comiste ayer?

Desayuno: _____

Comida: _____

Cena: _____

Observa la pirámide. ¿Comes
alimentos de todos los grupos?



«Creo que debería comer más

_____ y menos

_____».

Alimentos y nutrición

Nuestro cuerpo necesita recibir alimento para disponer de energía y, de ese modo, poder funcionar y crecer. Los bebés obtienen de la leche materna todos los nutrientes que necesitan. Los niños y los adultos deben tomar alimentos variados y en una cantidad equilibrada para conseguir estos nutrientes. Debemos comer entre seis y once raciones de pan, pasta y cereales al día; entre tres y cinco raciones de vegetales; entre tres y cinco raciones de fruta; de dos a tres raciones de productos lácteos (leche, yogur, queso, etc.); entre dos y tres raciones de carne, pescado, huevos, legumbres (judías, lentejas, soya), nueces, etc., y una pequeña cantidad de aceite, mantequilla, nata, azúcar o dulces. Tomar demasiada cantidad de alimentos no saludables puede provocar malnutrición y muchas otras enfermedades. Los niños deben escoger los alimentos que toman cuidadosamente, porque de ello dependerá su crecimiento.



ESTO ES IMPORTANTE

Nuestra salud depende en gran manera de lo que comemos. Debemos comer muchos cereales, frutas y vegetales, menos cantidad de proteínas, y muy poca cantidad de azúcar y grasas. Estás construyendo tu cuerpo. Puedes escoger entre muchos alimentos, así que ¡elige los mejores «materiales» para construir una vida saludable!

La comida más importante del día debería ser el desayuno. A la hora de la cena, toma alimentos ligeros y poca cantidad. ¡Descansarás mejor y tu estómago te lo agradecerá!

¡INTÉNTALO TÚ MISMO!

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Escoge los alimentos adecuados para elaborar un menú equilibrado. Debes decidir qué alimentos son buenos para tu salud y cómo puedes combinarlos. Intenta comer las cantidades adecuadas, teniendo en cuenta lo que has aprendido en este capítulo. No tienes que utilizar todos los alimentos que ves. Dibuja líneas para cada una de las tres comidas.

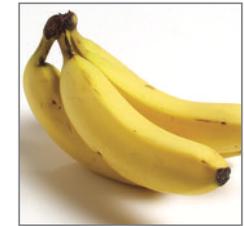
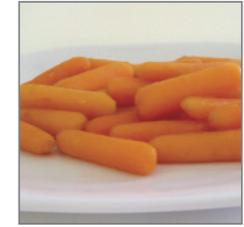
DESAYUNO



COMIDA



CENA



ESTO ES IMPORTANTE

Es más fácil digerir la comida cuando es sencilla; no mezcles muchos tipos de alimentos en una sola comida. Come todos los días a la misma hora. Tu estómago necesita descansar entre comidas. Cada vez que picas entre horas, haces que tu estómago trabaje más de la cuenta. La hora de la comida es un buen momento para estar con toda la familia.

¡CUIDADO!

¡No intentes construir tu «casa», que es tu cuerpo, con comida chatarra! Te enfermarás en muy poco tiempo. Al igual que una casa de árbol construida con hierba, no durará mucho tiempo. ¡No malgastes tu tiempo en ese tipo de «comida»!

Si quieres ser un buen atleta, tener buenas calificaciones en la escuela y que Jesús se sienta feliz, empieza eliminando de tu dieta los alimentos que contengan mucho azúcar, sal, grasa, colorantes, aditivos y conservantes.



Las papas fritas, los refrescos, las frituras de maíz, los dulces, las palomitas con mantequilla, los jugos no naturales, los helados, los donuts, los aperitivos de queso, las galletas, las hamburguesas, los perritos calientes, los dulces de chocolate, las tabletas de caramelo... son comida chatarra para tu cuerpo: impiden que pienses con claridad.

SOFÍA LA SABIA

Observa todo lo que se puede añadir a un solo producto para hacer más atractiva su venta:

- Colorante (para hacer que tenga mejor aspecto)
- Conservantes (para que no se estropee tan rápido)
- Féculas (para que resulte más pesado)
- Edulcorantes (para enfatizar el sabor dulce y conservar el azúcar)
- Clarificadores (para que parezca más transparente)
- Otros productos como los acidulantes, emulsionantes, humidificadores, separadores, agentes de maduración, blanqueadores, estabilizantes, antioxidantes y ¡quién sabe cuántos productos químicos más!

Por este motivo, en lo que respecta a la comida chatarra, cuando la tomas ingieres una gran cantidad de químicos que pueden provocar trastornos como la obesidad, la diabetes, el cáncer, la irritabilidad del cerebro, las úlceras estomacales y otras enfermedades hepáticas, renales y de tiroides.

¡PONTE A PRUEBA!

	Sí	No	A veces	Necesito mejorar
1. Bebo líquidos con las comidas				
2. Como fruta todos los días				
3. Como despacio, mastico muy bien la comida				
4. Como dulces				
5. Como suficientes legumbres				
6. Como un desayuno completo				
7. Ceno algo ligero				
8. Tomo bebidas con soda				
9. Tomo leche todos los días				
10. Como vegetales				
11. Tomo agua entre las comidas				
12. Pico entre comidas				

¿Qué tal lo has hecho?

¡No te desanimes! Todavía estás a tiempo de cambiar tus hábitos. Pídele a Jesús que te ayude a comer alimentos saludables, y pide a tus padres que también te ayuden.

Mi decisión

Yo, _____ decido
no picar entre comidas. Intentaré evitar la comida
chatarra y procuraré comer alimentos sanos como fruta
y vegetales frescos para construir un cuerpo fuerte
y saludable.

Mi firma: _____

SERVICIO

¡Ayudar a los demás me hace feliz!

S

—¿Has conseguido algunas tablas para el suelo de nuestra cabaña? —preguntó Álex sin mucha esperanza. Daniel solo traía consigo un martillo y una caja de clavos.

—Lo siento. No he podido conseguir ninguna. Mi abuelo donó todas las tablas que tenía para la construcción de refugios cuando se produjo el huracán.

—Pues vaya. ¡Parece que nuestra casa del árbol no llegará a ser más que un dibujo!

—se quejó Jasmine mientras miraba el plano que habían dibujado en un papel grande.

Justo entonces, el papá de Álex salió al jardín.

—Creo que tengo la solución. Si pueden esperar hasta esta tarde a última hora, les traeré la madera que necesitan para la base. Pero primero tengo que hacer unas cuantas cosas que he prometido a tu madre que haría.

—Gracias, papá.

—Claro que podemos esperar —dijeron Daniel y Jasmine al mismo tiempo.



Mientras esperaban, se les ocurrió una idea a los tres. Decidieron hacer algo por el padre de Álex. Álex trajo tres rastrillos y los tres amigos rastrillaron la grama que papá había cortado, y apilaron la hierba cortada en el montón de compost de la esquina del jardín trasero.

Jasmine pensó que sería buena idea lavar el auto, de modo que los niños tomaron esponjas, jabón y paños limpios. En apenas un rato, el auto parecía nuevo.

—Pensaba que iba a pasar el resto de la tarde rastrillando la grama y limpiando el auto, pero veo que se me han adelantado —dijo papá con una gran sonrisa en la cara—. Creo que estamos listos para colocar la base de la casa del árbol. ¡Al auto, chicos! ¡Parece que la casa del árbol será algo más que un dibujo en un papel!

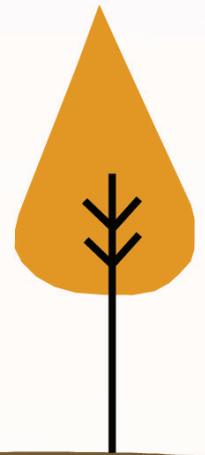


UN MENSAJE DE DIOS ESPECIALMENTE PARA TI



«Si te das a ti mismo en servicio del hambriento, si ayudas al afligido en su necesidad, tu luz brillará en la oscuridad, tus sombras se convertirán en luz de mediodía».

Isaías 58: 10



«El Rey les contestará: “Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de estos hermanos míos más humildes, por mí mismo lo hicieron”».

Mateo 25: 40



Hay muchas cosas que contribuyen a tu salud y felicidad. Los alimentos, el ejercicio, el reposo, el agua, la luz del sol y el aire fresco, tu creencia en la Palabra de Dios; todo ello te ayuda a hacer buenas elecciones. Pero hay algo más que necesitamos para que nuestra «casa» (nuestro cuerpo) crezca fuerte: necesitamos a otras personas.

Dios te creó para vivir con otras personas. No serás tan feliz si vives solo. Necesitas hablar con la gente; a veces necesitas que alguien te apoye y te haga sentir mejor. Otras veces simplemente necesitas compartir un chiste, pues reírse solo no es muy divertido.

Dios sabía que necesitaríamos a otras personas. También sabía que ayudar a otros es una buena medicina contra el egoísmo. Dios nos diseñó para servir a otros. Cuando ayudamos a otros, nos sentimos más felices y eso nos ayuda a estar sanos.



Mi relación con los demás

¡No aguanto estar un día sin ver a mis amigos!



¡Yo tampoco!

Además de tus amigos, ¿a qué otras personas conoces? Marca estas casillas.

- Mis abuelos
- Mis vecinos
- Mis primos
- Personas mayores
- Profesores
- La cajera del supermercado
- Mi profesor de Educación Física
- El conductor del autobús
- El cartero
- El médico
- Un policía
- Mi pastor
- Otros

¿Cómo demuestras a tus amigos que te importan?

.....

.....

.....

Mi proyecto de amistad

Ser respetuoso y amable con los demás no es difícil, y hace felices a otras personas. Escribe los nombres de tres personas (que todavía no sean tus amigos) con quienes intentarás ser amigable durante esta semana.

.....

.....

.....

.....

.....

¡INTÉNTALO!

Hay muchas cosas que puedes hacer para servir o ayudar a los demás. Observa la lista de la página siguiente y escribe un número 1 al lado de las cosas que crees que podrás hacer esta semana. Anota un número 2 junto a aquellas cosas que consideras que podrás hacer a lo largo del mes que viene, y escribe un número 3 al lado de las cosas para las cuales necesitarás ayuda.



- Echar mi ropa sucia al cesto de la ropa sucia
- Llevar un libro a un amigo enfermo
- Sacar al perro a pasear
- Pasar el rastrillo al jardín
- Jugar con mi hermano pequeño
- Preparar una sorpresa para mi madre
- Ayudar a lavar el auto
- Colocar las sillas en mi clase
- Lavar los platos del desayuno
- Guardar mi ropa limpia
- Seleccionar algunos juguetes para regalárselos a alguien
- Regar las plantas de mi madre
- Arrancar la mala hierba del jardín
- Ofrecerme para contar la historia del Misionero
- Recoger mis juguetes
- Ordenar los libros de la estantería
- Preparar la cena para mis padres
- Visitar a mi abuela
- Llevar algunas frutas a los vecinos
- Preparar un desayuno delicioso para mi familia
- Compartir algunas revistas con los vecinos
- Doblar la ropa limpia
- Ofrecer mi habitación a una visita
- Preparar un regalo para el niño nuevo de mi clase
- Ofrecerme para hacerle un recado a mi madre
- Cantar para los niños ingresados en el hospital

SOFÍA LA SABIA



ANIMALES QUE AYUDAN

¿Sabías que hay animales que ayudan a los demás? Un delfín, por ejemplo, puede ayudar a otro delfín enfermo o herido nadando debajo de él y empujándolo hacia la superficie para que pueda respirar. Los delfines pueden hacer esto durante horas. Los lobos llevan trozos de carne a los miembros de la manada que no forman parte del grupo de caza. Algunos perros ayudan mucho a las familias con las que viven, otros guían a las personas ciegas y otros tiran de los trineos con gran entusiasmo. También hay perros que vigilan sus casas o entretienen a los niños. Si los animales pueden servir con agrado, tú también puedes hacerlo, ¿verdad?



«Recuerda a los otros que se sometan al gobierno y a las autoridades, que sean obedientes y que siempre estén dispuestos a hacer lo bueno. Que no hablen mal de nadie, que sean pacíficos y bondadosos, y que se muestren humildes de corazón en su trato con todos».

Tito 3: 1, 2

Las palabras «mágicas»

Apoyar a los demás no suele suponer demasiado trabajo. Es tan fácil como ser amable con aquellos que están a nuestro alrededor. Dios quiere que seamos amables y cariñosos con los demás.

Hay palabras que pueden ayudarnos a ser amables y a mostrar aprecio por los demás.



¡Ven aquí, perrito bonito!

¡Me gusta!

Disculpa

Lo siento

¡De nada!

Buenos días

Gracias

Por favor

Adiós

Buenas tardes



¡Con mucho gusto! ¡Ya voy!

¿Qué palabras utilizarías en cada ocasión?

¡Me gusta!

Gracias

Disculpa

Por favor

Lo siento

Buenas tardes

¡De nada!

Adiós

Buenos días

1. Alguien me presta un lápiz
2. Salgo de casa
3. Veo a mi vecino
4. Pregunto a alguien qué hora es
5. La maestra me da las gracias por las flores que le he regalado
6. Mamá sirve la comida
7. Necesito pasar entre las filas de sillas cuando hay muchas personas

Dibuja sus caras

Esta es la cara de una persona cuando la trato de manera amable.



Esta es la cara de una persona cuando soy maleducado.



Cuando ayudamos a los demás nos sentimos satisfechos y felices. Un espíritu alegre contribuye a la salud, aumenta las defensas del cuerpo y activa el cerebro.

Quizás Jesús pensó en estos beneficios cuando dijo que nunca debíamos cansarnos de ayudar a los demás. Jesús vino a esta tierra para ayudar a las personas.

Las ayudó de muchas maneras. ¿Recuerdas algunas de ellas?



«Porque, del mismo modo, el Hijo del hombre no vino para que le sirvan, sino para servir y para dar su vida en rescate por una multitud».

Mateo 20: 28

Mi decisión

A veces es más divertido _____
o _____ que ayudar a mamá o papá,
pero sé que debo ayudarles. Eso les hace felices,
y también me hace feliz a mí. Quizás por eso Dios nos dijo
que debemos ayudar a los demás. Creo que puedo ayudar
a _____. También intentaré utilizar palabras
amables, especialmente cuando hable
con _____.

Mi firma: _____

¡UNA AUTÉNTICA CELEBRACIÓN!

El verano casi ha terminado, y la escuela está a punto de empezar. La casa del árbol finalmente está terminada. Álex y Daniel la han pintado por fuera mientras que Jasmine la ha estado arreglando por dentro. Ha reunido algunos de sus libros favoritos, cojines para poder sentarse y una caja con juegos de mesa para poder jugar.

En la pared hay un cartel que dice: «La cabaña de los castores», y debajo hay una foto de cada uno de los tres amigos.



Construir la casa del árbol les ha llevado más tiempo de lo que pensaban, pero ahora están contentos porque han trabajado con cuidado y han utilizado buenos materiales. ¡Están listos para una auténtica celebración!

Desde la ventana, Jasmine ve un camión de mudanzas y un auto parado frente a la casa vacía que hay cruzando la calle.

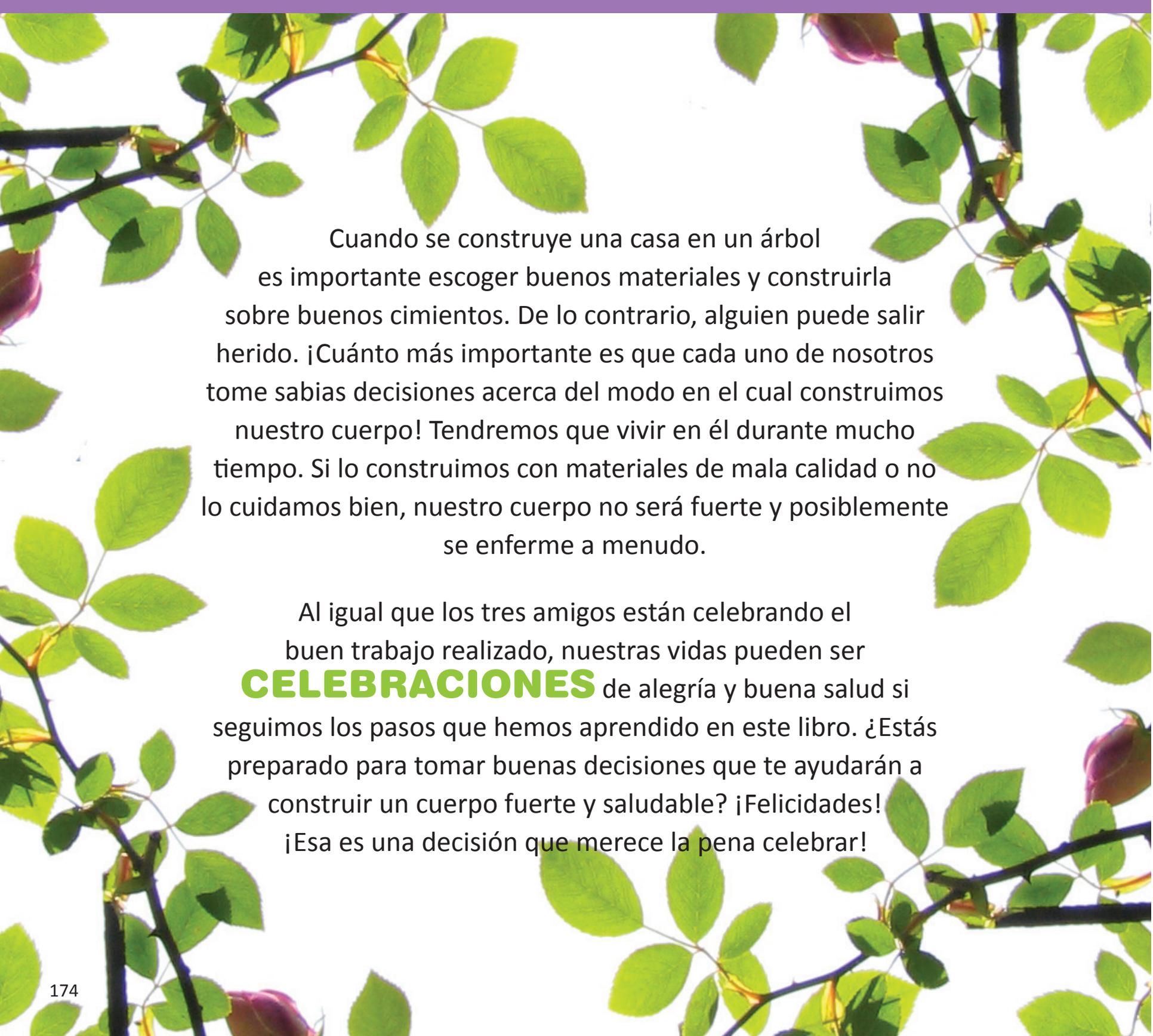
—Parece que van a tener nuevos vecinos —dice Daniel observando con interés para ver quién sale del auto.

—¡Miren, hay dos niños: un niño y una niña!
Están ayudando a sacar las cosas del auto.

—Vayamos a saludarles y a preguntarles si quieren ver nuestra casa del árbol —sugiere Álex—. ¡Podemos celebrar con ellos que la hemos terminado!

Los demás están de acuerdo así que se marchan. Los tres amigos todavía no han terminado de mudarse a su casa del árbol, pero pronto el cartel de «La cabaña de los castores» tendrá dos nuevas fotografías debajo. La pandilla crecerá.





Cuando se construye una casa en un árbol es importante escoger buenos materiales y construirla sobre buenos cimientos. De lo contrario, alguien puede salir herido. ¡Cuánto más importante es que cada uno de nosotros tome sabias decisiones acerca del modo en el cual construimos nuestro cuerpo! Tendremos que vivir en él durante mucho tiempo. Si lo construimos con materiales de mala calidad o no lo cuidamos bien, nuestro cuerpo no será fuerte y posiblemente se enferme a menudo.

Al igual que los tres amigos están celebrando el buen trabajo realizado, nuestras vidas pueden ser **CELEBRACIONES** de alegría y buena salud si seguimos los pasos que hemos aprendido en este libro. ¿Estás preparado para tomar buenas decisiones que te ayudarán a construir un cuerpo fuerte y saludable? ¡Felicidades! ¡Esa es una decisión que merece la pena celebrar!



