

36. Normas de seguridad

PARA MEMORIZAR: *“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”* (Juan 10:10).

Para romper el hielo

Lleve tres vasos vacíos y una jarra con agua. Uno de los integrantes del grupo deberá verter un poco de agua en su vaso, otro chico dejará su vaso casi lleno y un tercero deberá llenarlo hasta que rebalse.

Ahora pídales que expliquen el versículo, e incentívelos a memorizarlo.

Ilustración

Rosana estaba construyendo un castillo en el arenero que tenía en el fondo de su casa, junto a sus amigos Diana y Tomás. El edificio estaba circundado por un lago, tenía un puente, una puerta y un salón principal. Entonces Tomás tuvo una idea:

—¿Y si encendemos el hogar, dentro del castillo? De inmediato mojó un papel con alcohol, lo encendió y lo colocó dentro del castillo. Como el sol impedía ver lo que pasaba, Rosana acercó su rostro al castillo. Entonces salió una enorme llamarada que quemó su cabello, su cara y sus ojos.

Gritando de dolor la niña corrió hacia la heladera y vertió agua fría sobre su cabeza. Luego su padre le pidió a unos vecinos que los llevaran al hospital. El médico que hizo las primeras curaciones le dijo que debía ocurrir un milagro para que Rosana volviera a ver. La familia decidió viajar a otra ciudad para consultar a un especialista. Pero antes de salir, un amigo se arrodilló a su lado, le pidió a Dios que restaurara su vista y le dijo que confiara en Jesús.

Aunque los médicos hicieron lo mejor que pudieron, no creían que la niña volvería a ver. La madre se arrodilló y prometió que, si Rosana recuperaba la vista, ella iría a la iglesia para agradecer las oraciones.



Al día siguiente le quitaron las vendas... ¡y la niña afirmó que podía ver! Todos lloraron de alegría y su madre cumplió la promesa.

Ya pasaron algunos años y los que desconocen el incidente no tienen forma percibirlo, porque Rosana no tiene siquiera cicatrices en su rostro.

Cuando descuidamos las normas de seguridad, corremos riesgos.

Tema

El Creador estableció algunas reglas de salud muy simples, casi obvias. Analiza cada una de ellas y trata de descubrir sus causas:

- Tomar de ocho a diez vasos de agua pura por día.
- Respirar aire puro y usar ropa que ayude al cuerpo a respirar libremente.
- Tomar sol diariamente, para que nuestro cuerpo produzca la vitamina D que fija el calcio en nuestro cuerpo.
- Comer alimentos sanos: frutas, verduras, legumbres, etc.
- No consumir café, bebidas cola, bebidas alcohólicas, carnes no permitidas, evitar las frituras, el exceso de golosinas, etc.
- Caminar diariamente o hacer ejercicios físicos para fortalecer los huesos, los músculos y los nervios.
- Dormir ocho horas diarias, acostándose temprano.
- Confiar siempre en Dios. Si no vivimos ansiosos, o con miedo, nuestros nervios estarán relajados y tendremos paz en nuestro corazón.

Para debatir

1. ¿Tienes amigos que siempre están enfermos? ¿Qué haces cuando se enferman? ¿Los visitas? ¿Les enseñas alguna norma de salud?
2. Cuando te enfermas, ¿culpas a Dios o tratas de descubrir qué regla de salud dejaste de observar?
3. ¿Cómo calificarías tu aplicación de los ocho remedios naturales?
4. Dios quiere que vivamos sanos y felices. Él dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10). ¿Qué puedes hacer para que su deseo sea una realidad en tu vida?