

11

Creciendo en la Fe de Jesús cuidando mi Salud



-Me da gusto verte de nuevo y continuar con nuestro estudio -saludó el maestro Jorge a Enrique-; poco a poco estamos avanzando.

-Todo me ha parecido muy interesante, maestro Jorge -respondió Enrique.

-La lección de hoy se relaciona con la pasada, que era la **Conducta Cristiana** -dijo el maestro-. Hoy vamos a tocar más directamente el área de la Salud, porque si no aprendemos a cuidarla cosecharemos enfermedad, y ese no era el plan de **Dios**. Él deseaba que tuviéramos **Salud** (3 Juan 2), por eso desde el principio dio instrucciones precisas para la alimentación (Génesis 1: 29; 3: 18), pues es uno de los recursos para conservarla, además de beber agua, la temperancia, el ejercicio que no debe faltar, descanso adecuado de acuerdo a la edad, sol, aire puro para respirar, y confianza en **Dios**. Y es que si pertenecemos a **Dios** (1 Corintios 6: 19, 20) debemos rendirle cuenta de cómo cuidamos nuestro cuerpo, pues él ha dicho en la **Biblia** que a quien no cuida su cuerpo lo va a destruir (1 Corintios 3: 16, 17).

-Los **Diez Mandamientos** no mencionan que debemos cuidar nuestro cuerpo -comentó Enrique.

-Qué bueno que dices eso, Enrique -continuó el maestro-. Nos lo indica el sexto mandamiento: "No matarás". Si no cuidas tu cuerpo estás acelerando la enfermedad, que te conducirá a la muerte. Todo lo que hagas, pienses, comas, bebas, debe ser para la gloria de **Dios** (1 Corintios 10: 31); si esto haces, es lógico que tratarás de hacer lo mejor para tener **Salud**.

-No se me había ocurrido pensar que el sexto mandamiento hablara de cuidar mi cuerpo -comentó Enrique-, pensé que se aplicaba solamente a las personas que le quitan la vida a otra.

-No, se refiere a todos -concluyó el maestro-. Debemos cuidar nuestra **Salud** para poder servirle mejor.

Dios nos habla a través de la **Biblia** para que sigamos sus consejos de **Salud**.

¿Qué menciona el sabio Salomón en cuanto al alcohol?
Proverbios 20: 1

¿Cuál fue la dieta original que dio **Dios** al hombre? Génesis 1: 29

Después del pecado, ¿qué fue agregado a la dieta? Génesis 3: 18

Sin embargo, después del diluvio, **Dios** permitió que el hombre se alimentara de animales también (Levítico 11), pero, ¿no te parece que por algo **Dios** desde el principio nos dio la dieta ideal?

¿Qué desea **Dios** que tengas? 3 Juan 2

¿Qué pasará a quien no cuide su cuerpo? 1 Corintios 3: 16, 17

¿Debes hacer cambios para mejorar tu **Salud**? Mateo 5: 48

YO _____ prometo cuidar mi cuerpo para gozar de Salud, y así poder servir mejor a mi **Dios**.



COMPLETA

Busca en tu Biblia 1 Corintios 6: 19, 20 y coloca las palabras que faltan al texto.

“¿NO _____ USTEDES QUE SU _____ ES
_____ DEL _____ QUE _____
LES HA DADO, Y QUE EL ESPÍRITU SANTO VIVE EN
_____? USTEDES NO SON SUS _____
_____, PORQUE _____ LOS HA _____.
POR ESO DEBEN _____ A _____ EN EL
_____”. 1 Corintios 6: 19, 20 DHH

¿A quién perteneces?

¿Cómo debes cuidar tu cuerpo?
