

FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 23

3RO

CUIDEMOS NUESTRA SALUD



CUIDEMOS NUESTRA SALUD



En la búsqueda de fortalecer nuestro sistema inmunológico ante las enfermedades, en los últimos meses hemos buscado estar sanas y sanos. Si bien en muchos momentos creemos que la salud corporal es lo más importante, ya que es un derecho básico que fluye de la dignidad de la persona, para el cuidado de la salud es también importante no descuidar el ejercicio de la espiritualidad, lo cual conlleva a conductas positivas que promueven la salud y nos ayudan a afrontar la adversidad.

Por otro lado, en estos tiempos hacemos uso excesivo de la tecnología ignorando las consecuencias que puede tener en nuestra salud y el impacto que puede generar en el ambiente. Ante ello, ¿qué acciones podemos realizar las y los adolescentes para fortalecer nuestra salud física y espiritual en armonía con el ambiente?

CONTEMPLO (VER)

1. ¿Cuál es el principal problema que se presenta en esta situación?

2. ¿De qué forma cuidamos nuestra salud en la actualidad?



REFLEXIÓN (JUZGAR)

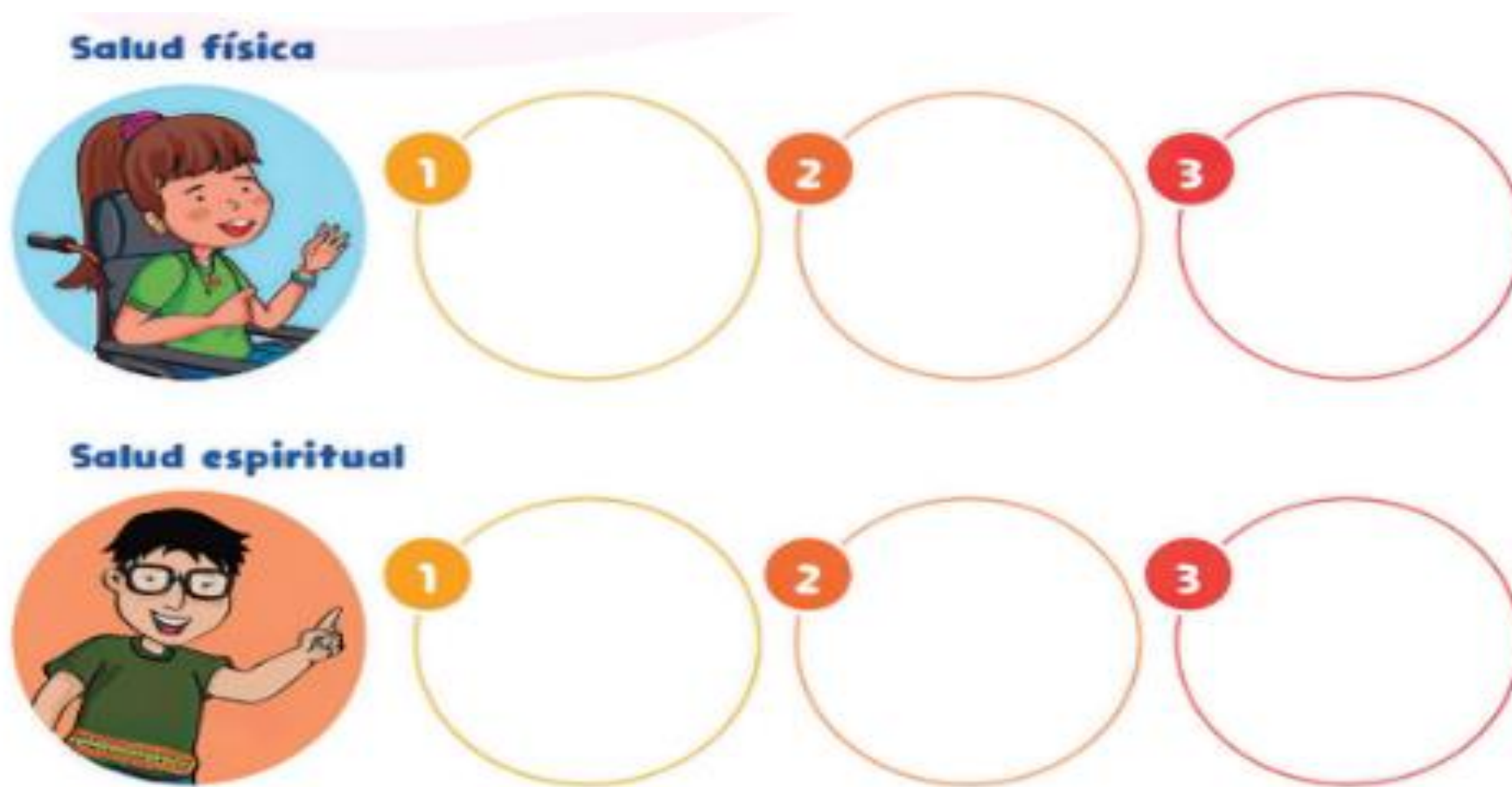


3. ¿Qué entiendes por esta frase?

4. ¿Qué alimento es importante para nuestra vida espiritual?

PROPONGO (ACTUAR)

5. En el siguiente gráfico, colocaremos cómo podemos cuidar nuestra salud física y espiritual en armonía con el ambiente.



Gracias