

ESCUELA SABÁTICA JUVENIL

VIDA PLENA

CUARTO TRIMESTRE 2024

Introducción

Tener una vida plena es un anhelo universal que trasciende culturas y generaciones; sin embargo, la guía para obtenerla siempre ha estado al alcance de la humanidad: Las Sagradas Escrituras.

*A lo largo de las lecciones de cada trimestre, se ha resaltado por medio de pasajes bíblicos, la importancia de cultivarse en diferentes áreas de la vida; iniciando con la vida personal, reconociendo las fortalezas y los aspectos por mejorar en la escuela **“Sin filtros”**. Se continuó examinando la forma en la que los jóvenes se presentan delante de Dios en un ámbito espiritual en **“A través de tus ojos”**, y ahora, se evaluará como vivir plenamente, tomando la gratitud como base fundamental.*

*Las lecciones de esta nueva escuela titulada **“VIDA PLENA”** están basadas en 1 Corintios 6:19-20, cuyo fin es analizar de manera profunda el valor y cuidados que se le brinda al cuerpo, reconociendo la perfección de Dios y recordando que el cuerpo es templo del Espíritu Santo, por lo que es digno de ser protegido con amor y respeto.*

Los siguientes apartados abarcan aspectos de salud espiritual y física, listando diversas recomendaciones que aparten a la juventud de las costumbres perjudiciales del mundo actual e identificando hábitos saludables, que fortalecen la conexión con el Creador; reconociendo que, en esta búsqueda, se encontrará no solo satisfacción personal y espiritual, sino también la capacidad de impactar positivamente a quiénes les rodeen.

Vida Plena

Escuela sabática Juvenil

Índice

1	<i>La ley de la alimentación</i>	02
2	<i>Alimentándonos sanamente</i>	05
3	<i>Impresiones y rasguños</i>	08
4	<i>Adicciones</i>	11
5	<i>Ejercitándose sin trampas</i>	14
6	<i>Buenos hábitos</i>	17
7	<i>El estrés</i>	20
8	<i>Dietas extremas</i>	23
9	<i>Autocuidado</i>	26
10	<i>Vanidades</i>	29
11	<i>Homosexualidad</i>	32
12	<i>El valor de la vida</i>	35
13	<i>Vida plena</i>	38

Nombre: _____

Iglesia de Dios en: _____

Distrito No.: _____

La ley de la alimentación

Levítico 11:1-31

“Los que se consagran y se purifican para ir a los jardines, siguiendo a uno que está en el centro y comiendo carne de cerdo y de cosas detestables como el ratón, serán aniquilados juntos, dice el SEÑOR”. (Isaías 66:17)

Objetivo: Mostrar al joven que, desde el principio, Dios instituyó alimentos adecuados para el consumo humano, y reconocer la importancia espiritual y física, al ser utilizados en el diario vivir.

Tú como joven ¿Sabes por qué debes de comer o no algunos alimentos? ¿Sabes que Dios en su sabia palabra nos remite a que obedezcamos y da un listado y características de los cuales podemos comer?

¿Qué constituyó Dios para comer al principio?

En el libro del Génesis vemos que Dios indicó a Adán y Eva lo que podían comer, de toda planta que da semilla, frutas de árboles, aun no se menciona que podían comer carne de algún animal en ese momento (Génesis 1:29).

Si Dios les dejó semillas y frutas de árboles para comer, entonces podemos preguntarnos desde cuando se come carne de algunos animales, según la biblia más adelante se menciona.

¿Desde cuándo come carne de animal el hombre?

¿Recuerdas la historia de Noé? Sí, el hombre que hizo el arca, Dios le ordenó que la hiciera porque iba a descender un diluvio.

LECCIÓN 01

Entonces es ahí donde Dios le ordenó que metiera animales para guardarlos de la muerte, pero vemos que le dice: mete una pareja de cada especie, pero le dice que de los animales limpios tenía que meter siete parejas. En esa cita del capítulo 7, vemos que ya menciona que podemos comer carne y dice limpio (Génesis 6:19; 7:2).

¿Instituyó Dios una dieta alimenticia?

En la lectura bíblica vemos un listado de animales y sus características de los cuales podemos comer, es importante leerlo detenidamente, posiblemente en el transcurso de la clase no podamos por el tiempo, pero hay que hacerlo en nuestras casas, tomarnos esa tarea, así no caer en vacío de comerlos por no saber cada detalle o especie que Dios permite.

Si alguna vez te has enfermado de algo, y te ha tocado ir a pasar consulta,



y el médico te ha dado algunos medicamentos y agrega que debes evitar algunos alimentos para ayudar a recuperarte.


Entonces si nosotros obedecemos a la dieta del doctor, quien más o mejor conoce lo que podemos comer, que es Dios, ya que Él nos formó y sabe lo que nuestro organismo necesita.

Ahora ¿Por qué debemos evitar comer de lo que Dios dice que no debemos? Porque se constituye en pecado.

¿Es pecado comer algo que Dios no dejó para comer?

En el libro de Isaías vemos el final de aquellos desobedientes que comen lo inmundo (Isaías 66:17). Cuando un padre da una orden se tiene que obedecer, al hacer lo contrario se toma como rebeldía o desobediencia. Es allí cuando surge el pecado, cuando tomamos de menos o sin importancia la orden de Dios. Además, no debemos olvidar que la palabra de Dios es para su pueblo, su iglesia (1ª. Corintios 6:19).

Importante tomar en cuenta.



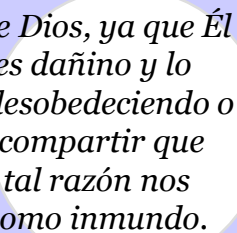
En el transcurso de los tiempos vemos como el hombre ha venido cambiando los mandamientos de Dios, y ha querido tomar algunos pasajes de la biblia para enseñar que podemos comer de todo, que la ley de alimentación era solo para el tiempo pasado, veamos algunas citas mal interpretadas, que utilizan para defender sus enseñanzas erróneas.

ACTIVIDAD



1. *¿De qué está hablando Jesús en esta cita de Mateo 15:11?*
2. *Discute también Hechos 10:11-15. ¿De qué trata?*
3. *Analizar 1ª. Timoteo 4:1-5 y pregunta a un Obrero o en grupo discutan el significado.*
4. *También veamos lo que quiso decir el apóstol Pablo en Colosenses 2:16.*

CONCLUSIÓN



Joven, es importante obedecer los mandatos de Dios, ya que Él sabe lo que nos conviene y lo que no, lo que es dañino y lo saludable. Ya sabiendo esto, ¿Vamos a seguir desobedeciendo o vamos a cambiar? No nos avergoncemos de compartir que obedecemos a la palabra de Dios, y que por tal razón nos abstenemos de comer lo que Dios ha dejado como inmundo.

Alimentándonos sanamente

1ª. Corintos 6:19-20

“No comas nada que encuentres ya muerto. Podrás dárselo al extranjero que viva en cualquiera de tus ciudades; él sí podrá comérselo o vendérselo a un forastero. Pero tú eres un pueblo consagrado al Señor tu Dios. No cocines el cabrito en la leche de su madre. (Deuteronomio 14:21 NVI)”

Objetivo: Promover en los jóvenes hábitos alimenticios, que contribuyan a una mejor salud y bienestar en general, recordando que el cuerpo es templo del espíritu santo.

En esta lección veremos lo importante de analizar de que nos alimentamos diariamente. En la lección anterior vimos que Dios dejó una dieta de cuales animales podemos o no comer.

¿Será importante lo que como?

Dios se preocupó por nuestro alimento, ahora ¿Por qué es importante meditar y razonar en cómo debemos alimentarnos? ¿Nos hemos preguntado alguna vez si nuestros hábitos de alimentarnos serán los más adecuados? ¿Lo que comemos será beneficioso para nuestro cuerpo o no?

Pues bien, si no consumimos comida inmunda porque ya lo sabemos, pero también es importante que no estemos comiendo alimentos dañinos para nuestro cuerpo, puede ser bebida o comida.

¿Será que lo que comemos nos puede perjudicar?

Podemos ver una serie de ejemplos de comida o bebidas que son dañinas para nuestra salud: la comida chatarra, las golosinas, todo esto en exceso, o crear un mal hábito.

LECCIÓN 02

También tenemos las bebidas: las alcohólicas, los hidratantes, energizantes, las sodas, bebidas carbonatadas, todos estos son dañinos para nuestra salud, unas en exceso y otras definitivamente no podemos consumirlas en absoluto como, por ejemplo, las bebidas alcohólicas.

¿Qué de nuestro cuerpo?

No olvidemos que nuestro cuerpo es templo y morada del espíritu santo, entonces debemos de cuidarlo lo más que podamos.

Cada cosa que comamos o bebamos es nuestra responsabilidad, no podemos culpar a nadie, así que desde ahora si no lo sabíamos, podemos estar dañando nuestro cuerpo si nos estamos alimentando mal, y las consecuencias pueden ser graves, por ejemplo, alguna enfermedad, claro posiblemente no sea de inmediato, si no que, a largo plazo, el mundo casi siempre culpa a Dios por



tantas enfermedades, pero nosotros debemos de estar conscientes que es nuestro desorden alimenticio el que la causa.

¿Somos santos?

¿Qué es ser santos?, dice la biblia que es apartarnos del mal, entonces ahí aplica apartarnos de comida y bebida que nos va a hacer mal a nuestro cuerpo.

Posiblemente nosotros no nos habíamos puesto a pensar que con esas bebidas y comida estamos afectando nuestro cuerpo y Dios no se agrada por el simple hecho que no le estamos dando importancia a nuestra salud física, y pensamos que no afectará lo espiritual.

Hay muchas enfermedades causadas por una mala alimentación o bebidas no adecuadas al consumo, por ejemplo: Insuficiencia Renal, hígado graso, obesidad, hipertensión, gastritis, cálculos en la vesícula, etc.

Ahora, si queremos tener mejor salud, entonces evitemos todo lo que nos contamina.

¿Por qué es importante estar saludable?

Dios se preocupó desde que nos formó, el cual ya sabemos y hemos estudiado que nos dejó una serie de alimentos que si podemos comer.

Ahora, ¿Quién es el que siempre anda buscando nuestro mal? Es el diablo y hace todo lo posible de ponernos atractivo todo lo malo (comida).

Es importante saber que entre mejor de salud estemos, podemos servirle más a nuestro Dios, es decir estar siempre dispuesto a trabajar en su obra.

ACTIVIDAD



1. *Hacer un listado de bebidas que no son de consumo para un cristiano.*
2. *Otro listado de bebidas que las podemos estar consumiendo, pero son dañinas para nuestro cuerpo.*
3. *¿Qué clase de comida chatarra consumimos?*

CONCLUSIÓN

No olvidemos que cada vez que aprendemos algo, es una responsabilidad más que tenemos, y ya no hay excusa de ignorarla, entonces si ya sabemos lo que es dañino para nuestra salud y seguimos haciéndolo, eso es pecado. Santiago dice “Y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado”. (Santiago 4:17).

Impresiones y rasguños

Salmos 139:13-14

“No se hagan heridas en el cuerpo por causa de los muertos, ni tatuajes en la piel. Yo soy el SEÑOR”. (Levítico 19:28)

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la identidad personal, y de la aceptación del cuerpo tal como Dios lo ha creado, encontrando el medio de expresar emociones e ideas de manera sana, sin alterar el cuerpo.

¿Puedes imaginarte como Dios crea al ser humano en el vientre de una madre? El cuerpo es una obra de arte hecha por el único artista que puede crear tal maravilla. Cada uno de nosotros somos únicos y diferentes en cuanto a características físicas que nos hacen especiales, eres valioso de manera única.

Dentro de la maravillosa obra de Dios al formarte, crea muchísimos órganos, entre ellos la piel. Éste es el órgano más grande del ser humano e interviene en el uso de todos los demás sentidos, la piel cubre el cuerpo y la protege y tiene un escudo que mantiene alerta ante factores externos como el frío o el calor; también

reacciona ante golpes, rasguños o laceraciones etc. ¿Crees que alguien sería capaz de hacerse daño a sí mismo?

Quizá pienses que nadie lo haría; sin embargo, dañarse el cuerpo es algo que está muy de moda hoy en día, y sí, hacerse tatuajes es en todo el sentido de la palabra hacerse daño así mismo, ¿Cómo ocurre este proceso? Los tatuajes se hacen mediante la introducción de tinta por medio de agujas que perforan la piel bajo la epidermis, en términos sencillos es inyección de tinta.

LECCIÓN 03

La tinta tiene partículas grandes que no pueden ser procesadas en la piel por lo que se quedan encapsuladas en el lugar que son colocadas, es por ello por lo que, los tatuajes son permanentes.

Los tatuajes tienen un origen oscuro como todo aquello que daña al hombre. En el verso bíblico vemos que Dios prohíbe a su pueblo hacerse señales, esto nos da a entender que las impresiones en el cuerpo ya existían en tiempos antiguos. Según la historia, *“el tatuaje indicaba que se era esclavo de una deidad en particular. Los escritos antiguos abundan en relatos de marcas hechas en la cara y los brazos, entre otras partes del cuerpo, en honor a diferentes ídolos”*.

Dios aconseja a su pueblo para que no practiquen tales cosas, los Israelitas habían sido testigos de estos actos cuando permanecían como esclavos en Egipto, la historia nos confirma esto ya que se han encontrado momias con tatuajes de dioses en su piel. Todo lo anterior era



practicado por la cultura egipcia y el paganismo en general y era hecho como una **forma de expresión** de cuanto amaban a sus muertos y cuanto devoción tenían a sus dioses, todo esto mediante el **arte** de la tinta en sus pieles

¿Te suena conocido? Así es, actualmente se utiliza el mismo argumento para defender esta causa e incluso los pseudo cristianos han llegado a admitir los tatuajes como forma de expresión, tatuándose cruces y versos bíblicos para demostrar que son “cristianos en verdad”, puedes confirmarlo buscando la juventud de cantantes de música “cristiana” o personas que alegan que a Dios solo le interesa el corazón y no el cuerpo.

¿Crees que, para demostrar amor hacia alguien, devoción a Dios o apego al arte sea necesario marcar la piel? Por supuesto que no, se puede demostrar todo lo anterior sin necesidad de tomar una costumbre con origen oscuro o moda genérica.

No hace muchos años los tatuajes eran mal vistos en la sociedad, entonces ¿Por qué ahora son tan populares? La respuesta es sencilla, el ser humano alejado de Dios se mueve con las modas o costumbres de este mundo, las cuales no deberíamos ser partícipes.

Dios está de acuerdo en la sana expresión de los sentimientos, puedes expresar muchas cosas con palabras o hechos. Por ello, Dios te creó con diversidad de cualidades, con mucha creatividad. Piensa en algunas formas de como poder expresarlos, sin ofender a Dios.

Te compartimos un consejo importante: no hagas algo de lo que en un futuro puedas arrepentirte, pero si ya lo hiciste no te desanimes, aun tienes la oportunidad de empezar a hacer las cosas de manera correcta y expresarte de otras maneras; además, quizá tu experiencia sea útil para evitar que otro joven caiga en esta práctica.

ACTIVIDAD



Entre todos, buscar artículos médico-científicos e indagar cuanto daño podrían ocasionar los tatuajes en el cuerpo humano, hacer un listado y evaluar si valdrá la pena aprender las culturas de las gentes.

CONCLUSIÓN

Procura que la única tinta que lleves cerca, sean las plasmadas en tu Biblia o en tus apuntes de cada sábado, y que tu máxima forma de expresión sea el amor demostrado a través de acciones de cuidado hacia Dios, hacia ti y hacia tu prójimo.

Adicciones

1ª. Corintios 6:12

No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar. (1ª. Corintios 10:13)

Objetivo: Identificar los diversos tipos de adicciones que existen, así como los efectos negativos en la salud espiritual, física, mental, emocional y en las relaciones interpersonales.

Podemos definir de una manera corta el término de “adicción” como la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico. En palabras más sencillas es la costumbre o hábito de consumir o realizar actividades nocivas para nuestro pensamiento y nuestro cuerpo. Como seres humanos, tenemos diversos tipos de

necesidades y muchos las satisfacen de una manera inadecuada, trayendo daño sobre su propio cuerpo. A medida que crecemos y socializamos con compañeros de estudio o trabajo nos damos cuenta de que viven con actividades que a todas luces afectan la salud física y emocional y parece ser algo normal porque lo

vemos como algo recurrente en muchas personas. En otras ocasiones por curiosidad o empuje de nuestros amigos somos incitados a probar algún vicio que luego se convierte en un problema.

Cualquiera que sea la circunstancia, nos encontramos con una gran realidad, pues se cumple el texto de Isaías 5:20, donde la voz de exclamación es porque recibirán un castigo por su mala actuación. Hoy en día, la sociedad ha normalizado muchos vicios, como el alcohol, las drogas, el cigarro, el adulterio, fármacos, trastornos

LECCIÓN 04

conductuales, pornografía, etc. Cada una de estas adicciones pretende satisfacer ciertas necesidades, pero en realidad NO lo hacen; ¡Es un engaño del enemigo para destruirte, para tenerte esclavo de la maldad, para que no superes tu vida espiritual y profesional! La persona que es adicta a sustancias frecuentemente olvida las necesidades primordiales de su hogar y de su familia y sus gastos son en los vicios, terminan en las calles, tirados, siendo presa de hombres malos que los golpean, roban y hasta les quitan la vida.

Nuestra mente es un tesoro que debes cuidarla y alimentarla con el bien, con la palabra de Dios, con consejos de sabiduría, con educación, destrezas, habilidades, oficios, en fin, debes mantenerla ocupada en el bien hacer, según la voluntad de Dios.

Así, evitarás que el diablo ponga en tu corazón (mente) ideas nocivas y la propensión a las adicciones (Proverbios 4:23-25). Recuerda algo muy importante: ¡Nuestro cuerpo es un depósito que nuestro Dios nos ha prestado para nuestra existencia en la tierra y debemos cuidarlo! (1ª. Corintios 3:16-17).



Si te encuentras en problemas, tristezas y no encuentras salida a tus dificultades, recuerda que ningún vicio va a librarte permanentemente de esa dificultad, al contrario, agravará tu situación, afectará tu salud y hasta puede llevarte a la muerte. El único ser que puede ayudarte en tus problemas es nuestro Dios. Debes reconocer tu actual situación y debemos pedir en oración de su ayuda, comenzar a actuar alejándonos del pecado y los vicios y de toda persona que se presente como “amigo” pero que solo quieren inducirnos a las adicciones, y con toda seguridad nuestro postrer estado será mucho mejor que el primero.

Existen también adicciones que no necesariamente tiene que ver con ingerir sustancias, sino que son trastornos de dependencia a actividades que nos impiden tener un desarrollo de nuestra vida de manera satisfactoria, como lo son el abuso del internet, las redes sociales, los videojuegos, la pornografía, etc. Todo esto le está robando el tiempo de vida a muchos jóvenes y los esclaviza a contenidos nocivos

LECCIÓN 04

para su mente, los corrompe, les quita tiempo de vida y al final del día no logran completar sus actividades y el día siguiente vuelven a lo mismo.

Joven, es momento de decir ¡ALTO! Las adicciones nos están impidiendo tener una vida plena cada día. Es momento que reflexiones y si tu vida está llena de adicciones, reconócelas, pide perdón a Dios y sobre todo pídele su ayuda sabiendo que separado de El nada podemos hacer (Juan 5:5). Acude a profesionales de la salud que también pueden ayudarte.

Recuerda que nuestro Dios tiene preparado preciosas y grandísimas promesas para aquellos que puedan vencer las asechanzas del enemigo y tú puedes vencer las adicciones con la ayuda del Todopoderoso.

ACTIVIDAD



Escribirán una lista de posibles adicciones que afecten a los jóvenes en edades similares a las de ustedes; identificarán si son tentaciones a los cuales estén propensos a enfrentar y programaremos semana de oración por fortaleza espiritual, entregando la oración el siguiente sábado.

CONCLUSIÓN

“Así que, amados, puesto que tenemos tales promesas, limpiémonos de toda contaminación de carne y de espíritu, perfeccionando la santidad en el temor de Dios”.

2ª. Corintios 7:1

Ejercitándose sin trampas

Levítico 18:22-30

Es verdad que ninguna disciplina al presente parece ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que en ella han sido ejercitados". (Hebreos 12:11)

Objetivo: Conocer los beneficios de mantener un estilo de vida que incluya ejercicio físico, tanto a nivel emocional, en salud actual y futura, mostrando así el respeto hacia el cuerpo y la gratitud a Dios, evitando soluciones rápidas y poco saludables.

En este tiempo los deportistas de élite se convierten en una especie de superhéroes; ejemplos de superación para muchos, llegan a ser nombrados embajadores de las Naciones Unidas, les dan toda clase de premios, aparecen en anuncios publicitarios, ganan mucho dinero y fama.

Para llegar a obtener todo lo anterior se someten a toda clase de entrenamientos y dietas, hacen llegar sus cuerpos al límite; sin embargo, tal como lo dice la lectura bíblica de esta lección, si son encontrados utilizando sustancias prohibidas, es decir, todo aquello que contribuye a la mejoría del rendimiento,

(esteroides anabólicos) son expulsados de las competiciones y si han obtenido algún trofeo, dicho premio les es quitado.

La razón por la que son castigados es por tomar ventaja sobre otros competidores y violar el juego limpio que debe prevalecer en toda justa deportiva.

Lo que Pablo le estaba diciendo a Timoteo es que debía de esforzarse de una manera justa y limpia para agradar a Dios, no debía de buscar un camino fácil o tomar ventajas; si realmente quería obtener

LECCIÓN 05

la vida eterna, debía padecer sufrimientos y trabajar arduamente en la obra.

Ese mismo consejo aplica para nosotros en la actualidad, debemos esforzarnos en todos los aspectos de nuestra vida, principalmente en el aspecto espiritual y al igual que Timoteo, debemos evitar el camino fácil.

La palabra de Dios nos dice que debemos cuidar nuestro cuerpo ya que es templo de Dios y que no es nuestro, pues le pertenecemos a Él.

El cuidado de nuestro cuerpo lo debemos hacer para estar disponibles para la obra que Dios nos ha encomendado, en la manera de lo posible debemos de estar sanos para ayudar a otros, para estar dispuestos a recorrer distancias por predicar el evangelio, para cuidar de nuestra familia y de la Iglesia.

En nuestro entorno vemos como se relaciona la búsqueda de la belleza física con los ejercicios y con estar saludable;



llevar una vida saludable y hacer actividades físicas es algo que está bien, siempre y cuando no lo hagamos por vanidad, sino que lo hagamos pensando en cómo podemos beneficiar a otros al tener una buena salud.

Si tú eres del tipo de persona que le gusta hacer ejercicio: te gusta correr, andar en bicicleta, salir a caminar, subir montañas o cualquier otro tipo de actividad física, estas haciendo algo bueno por tu salud.

Por otra parte, si tu practicas algún deporte o algún amigo tuyo lo hace y estás obsesionado por ganar, pero no lo logras, ten cuidado de no caer en la tentación de utilizar alguna sustancia anabólica (esteroides) ya que dichas drogas pueden causar más daños que beneficios, podríamos mencionar, por ejemplo, daños hepáticos (en el hígado), agrandamiento anormal de los músculos cardíacos (en el corazón) y comportamientos agresivos o violentos.

Ningún premio vale la pena si estás arriesgando tu salud y dañando el cuerpo que Dios te ha dado. Seguro conoces a algún familiar, vecino o hermano de la Iglesia que durante su vida ha hecho mucha actividad física, quizá caminaba bastante o su trabajo era en el campo, puedes notar que su estado de salud es mucho mejor que aquel que durante su vida trabajó detrás de un escritorio o pasaba la mayor parte del día sentado.

Debemos cuidar nuestro cuerpo y mantenernos saludables, no debemos estar ociosos desperdiciando el tiempo y nuestra juventud detrás de una pantalla, sentados o acostados. Practicar cualquier actividad física es deseable y hará que nos sintamos bien física y emocionalmente.

ACTIVIDAD



Planeen realizar juntos una actividad recreativa como una caminata a algún lugar como un cerro o volcán o hacia algún río y cuando lleguen al lugar que elijan realicen una oración o un culto por la oportunidad que Dios les da de estar compartiendo en grupo.

CONCLUSIÓN

“Realizar actividades físicas es importante para el cuidado de nuestro cuerpo, siempre y cuando no lo estemos haciendo por vanidad y no utilicemos sustancias que podrían afectarnos. Tener hábitos saludables nos hacen que tengamos salud física y emocional”.

Buenos hábitos

Lucas 4:16

“Cuando Daniel supo que el edicto había sido firmado, entró en su casa, y abiertas las ventanas de su cámara que daban hacia Jerusalén, se arrodillaba tres veces al día, y oraba y daba gracias delante de su Dios, como lo solía hacer antes”. (Daniel 6:10)

Objetivo: Comprender la importancia de añadir buenos hábitos a la vida, con el fin de que contribuyan a la construcción de objetivos y metas personales, tanto espirituales como materiales.

Para abordar este tema, es importante conocer el significado de “hábito”, el cual es definido por la RAE como: Modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes.

Dada la definición podemos interpretar que existen hábitos buenos y malos. Algunos ejemplos de hábitos saludables en la vida cotidiana son: adecuada higiene de manos, baño diario, y el saludo cordial hacia los demás.

En la lectura bíblica se muestra el ejemplo de Jesús, quien tenía como hábito, acudir a la

sinagoga y leer en sábado.

Otro ejemplo importante se encuentra en el verso de memoria, donde se relata el famoso hábito espiritual que poseía el siervo Daniel, quien mantenía comunicación con Dios, por medio de la oración tres veces al día.

Ambos personajes nos muestran la importancia de repetir aquellas acciones que benefician nuestra vida espiritual, por lo que a continuación encontraremos ciertos

LECCIÓN 06

hábitos espirituales y personales que pueden fortalecer nuestra vida.

Algunos autores contemporáneos refieren que un hábito puede crearse en un lapso de entre 21 y 90 días, aun con estas discordancias en tiempo, podemos afirmar que un hábito se crea con la repetición constante de un acto.

HÁBITOS ESPIRITUALES

- **Oración diaria (Salmos 55:17):** Establecer un tiempo diario para hablar con Dios, expresando gratitud, buscando guía y presentando peticiones.
- **Lectura de la Biblia:** Dedicar tiempo a la lectura y meditación de las Escrituras, buscando entender y aplicar sus enseñanzas en la vida cotidiana.
- **Asistencia a la Iglesia:** Participar regularmente en servicios de adoración y actividades de la Iglesia para fortalecer la comunidad de fe y el crecimiento espiritual.



- **Servicio a los demás:** Involucrarse en actividades de servicio y voluntariado, mostrando amor y compasión a los que están en necesidad.
- **Desarrollo del Fruto del Espíritu:** Trabajar en el desarrollo de cualidades como el amor, la paciencia, la bondad y la humildad en la vida diaria (Gálatas 5:22-23).

HÁBITOS PERSONALES:

- **Comunicación con nuestra familia:** Dedicar tiempo de calidad para conversar con la familia, nos permite liberar cargas emocionales y valorar a nuestros seres queridos.
- **Dedicar tiempo diario para desarrollo personal:** Utilizar una hora de nuestro día para aprender o fortalecer conocimientos ya sea de estudio o trabajo, esto nos ayudará a desempeñarnos eficazmente en nuestro día a día.

- **Fortalecer los lazos de amistad: (Eclesiastés 4: 9-10)** Crear redes de apoyo con amigos que procuren nuestro bien, y fortalecer el vínculo con ellos constantemente, nos hará más fuertes en las adversidades de la vida.

- **Gestión del tiempo:**

Recuerda que el tiempo es invaluable, por lo tanto, es primordial la adecuada administración de éste.

Cabe destacar que los hábitos nos forman como seres humanos, por lo que está en nuestras manos decidir que hábitos queremos que sean parte de nuestra vida, para formar nuestro futuro.

ACTIVIDAD



Coloca dos pliegos de cartulina de diferentes colores en el culto juvenil, y permite que, de manera participativa, puedan escribir en una cartulina un listado de buenos hábitos y en la otra los malos hábitos, y analicen juntos diversas experiencias.

CONCLUSIÓN

Incorporemos a nuestra vida hábitos saludables, que nos permitan desarrollarnos en nuestra vida espiritual y personal, logrando así ser mejores hijos de Dios y seres humanos para la sociedad.

EL ESTRÉS

Mateo 6:34

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.
(Filipenses 4:6-7)

Objetivo: Reafirmar la confianza en Dios, entregando a Él, las preocupaciones, proyectos, y sueños, recordando siempre su control sobre todas las circunstancias.

El estrés se define como una reacción o proceso que la persona inicia cuando hay en su ambiente, unas determinadas demandas a las que debe dar una respuesta y, por lo tanto, poner en marcha sus estrategias de afrontamiento.

Normalmente, tenemos asociado el concepto de estrés a algo negativo; sin embargo, existe un estrés positivo, pues nos ayuda a poner en marcha las estrategias de afrontamiento necesarias para dar esa respuesta que el ambiente nos demanda. Por ejemplo, sentir estrés ante un examen que se acerca es bueno porque hará que nos pongamos a estudiar, si el estrés es desmesurado, hará que,

a la hora de ponernos a estudiar, nuestro rendimiento no sea el óptimo. ¿Quién no sufre de estrés?

Todo el mundo sufre de estrés en algún momento. La forma natural como lidiamos con el estrés depende en gran parte de lo que somos. El estrés es una experiencia humana común, particularmente en un mundo donde las exigencias de nuestro tiempo y atención parecen ser interminables. Nuestros trabajos, salud, familia, amigos, e incluso las actividades de la Iglesia pueden abrumarnos.

LECCIÓN 07

Mientras que el estrés no se menciona específicamente en la biblia, las Escrituras hablan de cosas como la ansiedad, preocupación y el sobre pensar afecta nuestro ser.

En nuestro versículo base Mateo 6:34, Cristo estaba hablando a los pobres, porque estaban ansiosos por la comida, y nos dice “No se preocupen por el día de mañana”. La preocupación, es igual que la fe, es una fuerza espiritual y actúa como un imán que atrae precisamente todas las cosas que tememos, nubla nuestra percepción. Dios nunca quiso que lleváramos las cargas de mañana con las de hoy.

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que percibimos como amenazantes; sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico o no se maneja adecuadamente, puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental y bienestar psicológico.



Salmo 55:22 nos dice “Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará; no dejará para siempre caído al justo” el salmista nos recuerda que podemos depositar nuestras cargas en Dios y confiar en su ayuda. Es importante tener en cuenta que no estamos exentos de tener responsabilidades y preocupaciones; sin embargo, Dios nos dice que confiemos en Él.

Pero ¿Cómo podemos prevenir y manejar el estrés?

- 1. Identificar los desencadenantes del estrés:** Es importante reconocer los eventos o pensamientos que generan el estrés.
- 2. Establecer límites y prioridades:** muchas veces nos sobre exigimos o nos comprometemos con más responsabilidades de las que podemos manejar, aprende a decir **NO**.

3. Mantener una rutina saludable: dormir lo suficiente, llevar una alimentación equilibrada y realizar actividad física regularmente.

1ª. pedro 5:7 dice “Echando toda vuestra ansiedad sobre Él, porque Él tiene cuidado de vosotros”. Cuando las preocupaciones y el estrés nos abruma, a veces puede ser difícil encontrar la paz y la tranquilidad que necesitamos. Al encomendarnos a Dios, podemos encontrar alivio y descanso. La oración es una forma práctica de pedir su ayuda y al entregar nuestras cargas, sabemos que el Señor nos responderá y nos dará el descanso que necesitamos.

ACTIVIDAD



Expresa tus emociones a través del arte, dibuja y pinta un paisaje con el cual te sientas identificado, esto puede ayudar a calmar el estrés.

CONCLUSIÓN

Dios es el único que puede ayudarnos a llevar nuestras cargas. Al encomendarnos a Dios, reconocemos que está presente en nuestras vidas.

Dietas Extremas

1 Corintios 10:31

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”. Genesis 1:29

Objetivo: Identificar los beneficios de mantener una dieta equilibrada y saludable, tomando como guía los alimentos variados y nutricionales que Dios nos ha permitido consumir.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de alguna enfermedad.

Uno de los principales factores que contribuyen a la salud física y emocional es una adecuada alimentación. Entendiendo que no todos los alimentos contienen los requerimientos nutricionales que nuestro cuerpo necesita.

Dios en su infinito amor, nos muestra desde el principio de la creación, variados alimentos que podemos consumir, entre ellos: plantas, animales del mar y de la

tierra debidamente especificados (Levítico 11), por lo que nos brinda la posibilidad de una dieta balanceada.

En los últimos años se han puesto en auge diversos tipos de “Dietas extremas” con el fin de obtener resultados fáciles y rápidos, ejemplo de ello son: las dietas basadas en consumo único de frutas, dieta de lechuga, ayuno intermitente, que pueden llevar a deficiencias nutricionales graves. Recordemos **1a. Corintios 10:23**.

LECCIÓN 08

Componentes de una dieta balanceada:

- **Carbohidratos:** Fuentes de energía, como granos enteros, frutas y verduras.
- **Proteína:** Se pueden encontrar en carnes magras, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos.
- **Grasas Saludables:** Incluyen aguacates, nueces, semillas y aceites saludables como el de oliva.
- **Vitaminas y Minerales:** Se obtienen principalmente de frutas, verduras y granos enteros.
- **Agua:** Fundamental para la hidratación y el correcto funcionamiento del organismo.

Es importante resaltar que, como hijos de Dios, no buscamos la apariencia física, pero si es crucial cuidar nuestro cuerpo de no ingerir alimentos no limpios, pues estos, no contribuyen a la salud.



Existen también trastornos alimenticios graves que afectan la salud física y mental de las personas, entre ellos:

➤ **Bulimia Nerviosa:**

Se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta excesiva de alimentos (atracones) seguidos de comportamientos para evitar el aumento de peso, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio extremo.

➤ **Anorexia Nerviosa:**

Implica una restricción extrema de la ingesta de alimentos, un miedo intenso a ganar peso y una imagen corporal distorsionada. Las personas con anorexia suelen verse a sí mismas con sobrepeso, incluso si están peligrosamente delgadas.

Amados jóvenes, Dios nos ha creado únicos y especiales a cada uno, y nos ha unido como hermanos en Cristo Jesús, si en algún momento sentimos que hemos caído en

alguno de estos aspectos, no dudemos en solicitar ayuda a nuestros hermanos de confianza, o con algún profesional de nutrición o psicología, porque nuestra salud mental es importante; así también estemos prestos a brindar nuestra ayuda a los demás.

No olvides que nuestro Dios Todopoderoso ama con amor sincero, y busca según **Mateo 22:39**, que nos amemos a nosotros mismos con abundancia, a tal grado que podamos amar a los demás de la misma manera; por tanto, recuerda que el amor propio implica tratarse con la misma compasión y amabilidad que ofrecerías a un buen amigo.

ACTIVIDAD



Realizar una reunión como departamento juvenil, donde puedan compartir alimentos saludables, que se adapten a la preferencia de los jóvenes.

CONCLUSIÓN

Adoptar una dieta balanceada es un acto de amor hacia nosotros mismos y de agradecimiento a Dios, contribuyendo así a la salud física, el bienestar mental y emocional.

AUTOCUIDADO

Efesios 5:29

“Ten cuidado de ti mismo y de la doctrina; persiste en ello, pues haciendo esto, te salvarás a ti mismo y a los que te oyeren”. (1 Timoteo 4:16)

Objetivo: Promover una mentalidad de autoaceptación y amor propio, recordando que cada persona es valiosa y digna de cuidado, de esta manera; agradecer a Dios por cada parte del cuerpo que se posee.

El autocuidado se define como la práctica de actividades que una persona inicia y realiza por su propia voluntad para mantener la vida, la salud y el bienestar.

Este es un concepto esencial en la vida cristiana, que abarca el cuidado integral del cuerpo, la mente y el espíritu.

La lectura bíblica menciona que el cuido y sustento hacia nuestro propio cuerpo, es comparable al cuido que Cristo tiene por la Iglesia, y esto es con amor, responsabilidad, y respeto.

1. CUIDANDO MI CUERPO (1 Corintios 6:19)

Practicar hábitos saludables, como una buena alimentación, ejercicio, y cuidados de higiene personal, es una forma de glorificar a Dios a través de nuestras acciones.

2. CUIDANDO MI MENTE:

Esto incluye cuidar de nuestra salud mental y emocional. La Biblia nos invita a no preocuparnos, sino a llevar nuestras ansiedades a Dios en oración (Filipenses 4:6-7).

LECCIÓN 09

Esto conlleva a reconocer nuestras emociones, buscar apoyo en la Iglesia y practicar la meditación en la Palabra de Dios.

Recordemos que lo que vemos, lo que escuchamos, y lo que conversamos, es lo que mantenemos en nuestros pensamientos, y estos pueden construirnos o crear barreras.

3. CUIDANDO MI ESPÍRITU: (Efesios 6:18)

El cuidado espiritual es fundamental. Establecer una rutina diaria de oración, lectura de la Biblia y adoración, nos ayuda a mantener una relación cercana con Dios. Este tiempo de conexión nos proporciona paz, dirección y fortaleza para enfrentar los desafíos de la vida.

Enfatizando las palabras de Pablo a Timoteo en el verso de memoria, le recomienda, que tenga cuidado de sí mismo y de la doctrina, de no ser contaminada, sino



guardando los preceptos establecidos desde el principio.

4. DESCANSO Y REPOSO:

En la creación, Dios estableció el principio del descanso (**Génesis 2:2-3**).

Tomarse tiempo para descansar y reponer energías es vital. El descanso no solo renueva nuestro cuerpo, sino que también nos permite reflexionar y agradecer por las bendiciones recibidas en nuestra vida.

5. ESTABLECIENDO LÍMITES:

El autocuidado también implica establecer límites saludables en nuestra vida. Aprender a decir "no" a compromisos que nos agotan y priorizar tiempo para uno mismo es esencial para mantener un equilibrio. Jesús mismo se retiraba a lugares solitarios para orar y recargar energías (**Lucas 5:16**).

6. CUIDADO DE LAS RELACIONES:

Las relaciones son un componente esencial del autocuidado. Rodearse de personas que nos animen y apoyen en nuestra fe es fundamental. Invertir en relaciones saludables y significativas puede proporcionar un sentido de pertenencia y amor.

Al cuidar de nosotros mismos, estamos mejor equipados para servir a los demás y cumplir con los propósitos que Dios tiene para nuestras vidas. Recordemos que el autocuidado es una forma de honrar a Dios, y que cada paso que tomemos hacia el bienestar es un reflejo de su amor y gracia en nuestras vidas.



ACTIVIDAD

- Divide a los jóvenes en grupos pequeños (4-5 personas).
- Asigna a cada grupo un aspecto del autocuidado: físico, emocional, mental y espiritual.
- Cada grupo deberá discutir y anotar estrategias específicas para cuidar de ese aspecto. Luego, presentarán sus ideas al resto del grupo.

CONCLUSIÓN

Recuerda que eres digno de amor y respeto, y que el viaje hacia el amor propio es una de las inversiones más valiosas que puedes hacer, transformando nuestra propia vida e impactando positivamente en quienes nos rodean.

Vanidades

Mateo 6:25-34

Vuestro atavío no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios. (1 Pedro 3:3-4).

Objetivo: Fomentar una vida auténtica, al desarrollar una actitud de humildad, reconociendo que el valor personal no proviene de nuestras posesiones o apariencias, sino de la identidad en Cristo.

La vanidad es la confianza o admiración excesiva en las apariencias, cosas superficiales y materiales, belleza, posesiones y logros. La vanidad se expresa por medio del orgullo, la altanería, la mirada despectiva hacia los demás y la falta de necesidad de Dios.

Una persona vanidosa se cree autosuficiente y comienza a alabarse a sí misma, a la vez, no pone su confianza en Dios que le ha dado muchísimas bendiciones.

Una característica de la vanidad es que su atracción es sobre cosas materiales, físicas y pasajeras. Por lo tanto, cuando éstas desaparecen, ya no existe razón por la cual

mantener un orgullo excesivo; sin embargo, hay personas que, aun así, su actitud no cambia y eso es vanidad.

Debemos reconocer que el valor de las personas no proviene de las posesiones; estas ahora existen, pero mañana pueden desaparecer o pueda que no tengamos la oportunidad de disfrutarlas, así refirió el Señor Jesús una enseñanza sobre una persona que pensó tenerlo todo, pero ya no tendría vida para disfrutarlo (Lucas 12:15-21).

LECCIÓN 10

El verdadero valor de las personas es saber quiénes somos y cuál es el propósito por el cual estamos en este mundo.

Cuando respondemos estas inquietudes nos encontramos que somos obra del Creador (Samos 8:4); que nos ha dado vida para que nos desarrollemos, pero también que logremos el título de ser llamados sus hijos (1 Juan 3:1) y que nuestro propósito sea de Vida Eterna, por la fe en Cristo Jesús (Juan 3:36).

Por otra parte, algunos exaltan su belleza, ignorando que la apariencia física se va desgastando a medida que pasan los días y los años; en poco tiempo nuestra piel y nuestro rostro cambian; aparecen enfermedades y ya no somos lo mismo. Antes pasábamos horas y horas admirando nuestra belleza y esto también es vanidad dijo el Predicador (Eclesiastés 11:10). Ten cuidado, cuando pretendas gloriarte de tus logros, tus títulos y tus proyectos, es peligroso, pues



podrías estar cometiendo el error que cometió Nabucodonosor, al no reconocer al Dios Eterno como aquel que le permitió gobernar sobre Babilonia (Daniel 4:30-37). Si tú tienes un título, un puesto de honra en tu trabajo, si tienes un negocio y eres una persona exitosa y prosperada materialmente, agradece a Dios que te dio vida, salud y sabiduría para que puedas lograrlo.

Evitar buscar la fama y el reconocimiento de los hombres; si esto buscas no tendrás el reconocimiento de Dios, practica mejor la humildad y que sea Dios que te exalte (Mateo 6:6-13).

Nos busques pertenecer a grupos de la alta sociedad, aquellos que discriminan a otros por como visten, si compran cosas de marca o no, los que buscan ser populares solo para captar la atención de los demás; mejor sé tú mismo, busca el valor en la sencillez y humildad de las personas (Lucas 14:7-14).

LECCIÓN 10

No pongas la vista en la alegría efímera del mundo, en sus costumbres y tradiciones, todo ello es vanidad, están ligados a vicios e idolatría (1ª. Juan 2:16-17).

¿Quién es sabio y entendido entre ustedes? Que lo demuestre con su buena conducta, mediante obras hechas con la humildad que le da su sabiduría (Santiago 3:13).

Joven evita las muchas vanidades que en el mundo hay, y exalta en tu vida la gloria de Dios, reconociéndolo en todos tus caminos, y no hagas acepción de personas; haciendo esto, tu vida será más feliz y mucho más auténtica día a día (Romanos 6:15).

ACTIVIDAD



Como Depto. Juvenil bendecirán a un hermano de escasos recursos, recolectando víveres y entregándole esta ayuda al finalizar el culto juvenil.

CONCLUSIÓN

“Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros...”.

Colosenses 3:12-13

Homosexualidad

Levítico 18:22-30

¿O no sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios? No os dejéis engañar: ni los inmorales, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los homosexuales. (1ª. Cor. 6:9)

Objetivo: Proporcionar una comprensión clara de lo que la Biblia dice sobre la sexualidad y las relaciones, enfatizando la importancia de vivir una vida de pureza, alineada a los mandatos de nuestro Dios, con el fin de vivir una vida más plena y alcanzar la vida eterna.

El diseño de Dios es perfecto en todo su esplendor y como sus hijos, creemos firmemente que Él, en sola potestad, creó al ser humano a su imagen y en su semejanza, la cual estableció en el hombre y la mujer.

Y desde el principio, cuando los crea, varón y hembra los creó, al ser humano y aun a los animales (bestias, reptiles, peces, aves).

Sin embargo, a causa del pecado de la primera pareja, el mismo ser humano empezó a desfigurar el plan perfecto de Dios, haciéndose sus propios caminos y buscando agradarse a sí mismos, antes que a su Creador. Uno de los caminos que los primeros habitantes tomaron fue encenderse en sus

deseos y pasiones carnales, dando rienda suelta a esos deseos, a tal grado que vemos a los hombres de Sodoma y Gomorra querer tener relaciones sexuales con los ángeles que llegaron a la casa de Lot, rechazando aún a las hijas de Lot.

Aquellos hombres estaban resueltos en querer “conocer” a los varones que habían llegado a la sombra del siervo de Dios. A esto se le conoce hoy en día comúnmente como homosexualismo, el cual se define así:

LECCIÓN 11

Del griego antiguo ὁμός, “igual”, y del latín sexus, “sexo” es la atracción romántica, atracción sexual o comportamiento sexual entre miembros del mismo sexo.

En nuestros días esto ha cobrado un auge descomunal; se está volviendo natural ver a personas del mismo sexo sumergirse en una relación amorosa y muchos colectivos de la sociedad, reclamando derechos, como el matrimonio, pero esto no es nuevo.

Desde la antigüedad ya ocurría esta degeneración del pensamiento humano. Aun se conoce por medio de la historia, que en algunas culturas antiguas esto era “normal” y que existía, por ejemplo, entre los griegos, el matrimonio entre personas del mismo sexo. Se conoce que algunos emperadores se casaron con hombres.

Ahora bien, ¿Qué nos enseña las Escrituras sobre esto? La Palabra de Dios condena enérgicamente esta conducta entre los seres humanos.



El hecho de que haya sido “normal” entre estas sociedades antiguas no quiere decir que esté bien delante de Dios, así como muchas otras cosas son “normales” para las personas, pero para Dios es abominación, como, por ejemplo, el comer cerdo.

La homosexualidad es abominación delante de Dios, y surge como una mera forma de hacer culto a las diferentes deidades que el mismo ser humano creó para adorar. El Apóstol Pablo señala que las gentes cambiaron la gloria de Dios incorruptible, por semejanza de cuadrúpedos, aves, reptiles y de ese culto idolátrico nace, la prostitución y en este caso la homosexualidad (Rom. 1:22-27). Dios recomendó a su pueblo Israel no practicar estas perversiones (ver lectura bíblica). Luego el Apóstol Pablo enseña a la Iglesia la misma restricción (1ª. Cor. 6:9-11; 1ª. Tim. 1:9-10; ver también Lev. 20:13).

Amados jóvenes esta práctica y todas sus derivaciones (comunidad LGBTQ+), es abominación a nuestro Dios y su santa Palabra nos advierte que quienes participen de esto, su parte será en el lago de fuego.

¿Debemos discriminar entonces? NO, no podemos discriminar a ninguna persona, pero si está a nuestro alcance poder aconsejar a amigos, familiares que han caído en este vacío, y les apreciamos y quisiéramos que al igual que nosotros, luchen por su salvación, debemos enseñarles lo que Dios nos enseña a través de su palabra, porque no habrá ningún otro fin para el que hace lo abominable delante de Dios, que tener su parte en el lago de fuego, junto con todos los que cometen injusticias y pecados delante de Dios.

ACTIVIDAD



Hacer una lluvia de ideas sobre las acciones que debemos tomar o cómo podemos ayudar, si alguien a quien conocemos y le tenemos gran aprecio, ha caído en este vacío o está en peligro de caer.

CONCLUSIÓN

“Y de la misma manera también los hombres, abandonando el uso natural de la mujer, se encendieron en su lujuria unos con otros, cometiendo hechos vergonzosos hombres con hombres, y recibiendo en sí mismos el castigo correspondiente a su extravío”.

Romanos 1:27

El valor de la vida

Salmos 139:13-16

Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué, te di por profeta a las naciones.
(Jeremías 1:5)

Objetivo: Analizar la perspectiva bíblica que sostiene la vida como sagrada desde la concepción, y el valor que Dios da individualmente, como creación perfecta de Él.

¿Cuánto vale la vida?

La vida es invaluable, la vida es un regalo único y precioso que no tiene precio. La vida es un don preciado que proviene de la mano de Dios y que debemos de cuidar y valorar.

Muchas veces vivimos tan deprisa que no nos detenemos a pensar en lo privilegiados que somos.

Talvez en algún momento nos hemos quejado de algo que nos falta y dejamos de agradecer a Dios por todas esas cosas que nos ha dado.

¿Te has detenido a pensar en lo privilegiado que eres hoy?

Puedes respirar, caminar, tienes un hogar para descansar, una familia a la cual amar, una mesa para comer.

La grandeza de Dios no tiene límites y sea cual sea tu situación siempre hay uno o más motivos para mirar al cielo y agradecer al creador por todas sus bendiciones. La vida es un regalo que Dios nos ha dado.

LECCIÓN 12

Las sagradas Escrituras nos enseñan que la vida es un don de Dios, creado a su imagen y semejanza (Génesis 1:26-27). La vida es un reflejo de la naturaleza divina y, por lo tanto, tiene un propósito y un significado más allá de nuestra existencia terrenal.

Más de alguna vez has pensado que no le encuentras sentido a la vida y ¿Sabes por qué? Porque no tienes un propósito claro.

En la biblia se nos enseña que Dios nos creó con un propósito único Efesios 2:10 “Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas”; es decir, que somos una obra de arte, esto significa que Dios nos ha creado con un propósito y un diseño específico, se refiere también que tengamos acciones y comportamientos



agradables a Dios que reflejen su carácter. Desde el momento que nacemos hasta el día que morimos, debemos tratar nuestra vida con respeto y dignidad. Fuimos hechos a imagen y semejanza de Dios.

Dios nos ama tanto, que no quiere que nos separemos de Él, respetemos nuestra vida, nuestro cuerpo, nutriéndola correctamente, mantener una vida en oración y así lograr más intimidad con nuestro Padre.

Jeremías 1:5 es un recordatorio poderoso de que Dios conoce nuestros planes incluso antes de nacer, y tiene un propósito divino para nuestras vidas. Debemos entender este plan divino y tratar de vivir nuestras vidas en línea con Él, confiando que Dios está en control y tiene todo bajo su voluntad.



En efecto, eres muy importante, incluso mucho más de lo que piensas, agradece cada día, cada momento, cada persona y cada experiencia que tienes en tu vida.

Agradece las pequeñas cosas, como una salida en familia o un buen día de sol. Pero sobre todo vive en el presente y no te preocupes por el pasado. Vive aquí y ahora.

En 1ª. Corintios 6:19-20 dice: ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cuál tenéis de Dios, y que no sois vuestros?"... Este versículo nos recuerda que nuestro cuerpo es templo Del espíritu santo y que debemos glorificar a Dios con nuestras vidas.

ACTIVIDAD



Escribe los mejores momentos que DIOS te ha regalado hasta hoy y describe acciones concretas con las cuales demostrarás el amor y la valoración que le tienes a tu propia vida.

CONCLUSIÓN

La vida es un regalo precioso que Dios nos dio, y es una oportunidad para conocernos a nosotros mismo y a Dios

Vida Plena

Eclesiastés 3:10-13

“El propósito del ladrón es robar y matar y destruir; mi propósito es darles una vida plena y abundante” (Juan 10:10, NTV)

Objetivo: Desarrollar un corazón agradecido hacia Dios, cultivando acciones que permitan cuidar del propio cuerpo, como templo del Espíritu Santo y de la mente, para mantenerla en pureza y fe.

En un mundo acelerado, donde se lleva el día a día de forma agitada y contrarreloj, cuán importante es encontrar el ritmo adecuado que te permita vivir plenamente y con satisfacción.

Una vida plena es una vida total, una vida íntegra. La plenitud nos habla de armonía, de satisfacción con lo que somos, con lo que hacemos, de concordancia entre lo que pensamos y lo que vivimos. Es aceptar lo que viene, luchar por ser mejor cada día, es estar agradecido, tener confianza en nuestro Dios y deleitarse en la sabiduría.

En los últimos trimestres hemos aprendido una serie de pasos esenciales para llevar una vida plena en Cristo Jesús, que podemos resumirlos así:

1. La Salud Mental. Esta abarca nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Nuestro Señor Jesucristo dijo “La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo” (Juan 14:27). La paz se logra a través del respeto a nuestro prójimo. Benito

LECCIÓN 13

Juárez dijo “El respeto al derecho ajeno es la paz”. Cuando observamos los mandamientos de Dios, encontramos normas que nos permiten vivir en paz a través del respeto a nuestro Dios (Sin dioses ajenos, sin imágenes, sin tomar su nombre en vano, respetando su día) y a nuestro prójimo (Honrando a los padres, valorando la vida del otro, cuidando de la pareja, sin apropiarnos de lo ajeno, sin levantar falsos de los demás, sin codicias).

Por otra parte, es importante liberarnos de cargas, perdonando a los demás. Jesús dijo “Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores”. Vivirás plenamente cuando busques la paz y te permitas perdonar.

2. La Salud Física. Es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo. Una buena condición física depende mucho de una buena salud mental.



Cuando se vive con problemas y guardando raíces de amargura, nos hace más propensos a enfermarnos, ya que el sistema inmunológico se debilita, se producen sustancias a nivel del sistema nervioso, que generan cambios en las funciones del cuerpo, haciendo los procesos más lentos o acelerándolos, produciendo desgaste.

Esto mismo sucede cuando no tenemos hábitos saludables o realizamos prácticas insanas que hacemos para ser aceptados socialmente. El profeta Jeremías dijo: “Porque las costumbres de los pueblos son vanidad” (Jeremías 10:3).

3. Salud Espiritual. Es la muestra de amor a nuestro Padre Celestial, a nosotros mismos y a nuestro Dios. Cuando amamos a Dios, no solo tenemos la capacidad de poner orden en nuestros sentimientos y prioridades,

sino que también fortalecemos nuestro ser interior. Cuando estamos bien con nosotros mismos, creamos relaciones más estables con los demás y no nos pesa hacer el bien, mostrando nuestro amor al prójimo. El apóstol Pablo enseñó “Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad” (1ª Timoteo 4:7).

El propósito de nuestro Señor Jesucristo es que vivamos plenamente y por muchos días, preparándonos para recibir el regalo de la vida eterna. Hemos aprendido que esto se logra con salud mental, física y espiritual, y los consejos que nos permiten alcanzar este estado los encontramos en la enseñanza de la palabra de Dios y en la observancia de su Ley Moral. Vivir plenamente está en nuestras manos ¿Estás dispuesto a asumir el reto?

ACTIVIDAD



Entregar una hoja de papel a cada joven y que escriba por qué está agradecido con Dios. Posteriormente, que compartan en el grupo las razones que han escrito y hagan en conjunto una oración de gratitud a Dios.

CONCLUSIÓN

*Vivir plenamente no es una utopía, Dios nos da la forma para alcanzarla. El salmista David dijo: “¿Quién es el hombre que desea vida, que desea muchos días para ver el bien? Guarda tu lengua del mal, y tus labios de hablar engaño. Apártate del mal, y haz el bien; Busca la paz, y síguela”.
(Salmos 34:12-14).*

Próximamente...

**Estamos a las puertas de la
26 Convención
Juvenil Nacional.**



EL ARTE
de vivir

**Los días 27, 28 y 29 de
diciembre de 2024**

**Espera más información y
prepárate para ser parte de este
magno evento.**

Invita: *DJN*



IGLESIA DE DIOS

RADIO ABBA

Occidente 1260 AM

Santa Ana

(503) 2440 2609

(503) 6018 5110

www.radioabba.org

OFICINA CENTRAL

12 calle poniente #2625 Colonia

El Rosal, San Salvador

(503) 2523 7606

www.iglesiadedios7.org

IDApp