Hoja de Trabajo - Recuperación

El Evangelio y la Vida Productiva

Nombres y Apellidos

LECCIÓN 12: EL OBSERVAR LAS LEYES DE SALUD FÍSICA

Cada miembro de la Iglesia puede colaborar de algún modo en la edificación del reino de Dios. El mejor lugar para ello es nuestro propio hogar, en el barrio o en la estaca. Cuando servimos al Señor, no importa *dónde* lo hagamos sino *cómo* lo hagamos. Estar anhelosamente consagrados a la obra del reino, a cualquier nivel, bendecirá nuestra vida y nos permitirá crecer en innumerables circunstancias.

El apóstol Pablo enseñó que nuestro cuerpo es un templo de Dios (véase 1 Corintios 3:16–17), pero mucha gente piensa y actúa de otro modo. Vivir la ley de salud del Señor nos reporta innumerables bendiciones. Entender cómo pueden conservar y mejorar la salud de muchas maneras. El estudio de prácticas saludables, así como el de los efectos de las sustancias dañinas, nos permite fortalecer nuestra determinación de tratar el cuerpo con reverencia y respeto.

Los buenos hábitos de salud son importantes para vivir el Evangelio.

Observe La Lamina del templo y responda:

¿Qué y a quién representan estos edificios?

¿Por qué están tan bien cuidados?

¿Cómo contribuye ese cuidado a que las personas sientan el Espíritu?

Lea 1 Corintios 3:16. ¿En qué se parece nuestro cuerpo a un templo?

Analice la Cita de Pte. Russell M Nelson

"Por razones en general desconocidas, algunas personas nacen con limitaciones físicas: podría haber partes del cuerpo que sean anormales; podría Haber un desequilibrio en los sistemas reguladores. Además, todos nuestros cuerpos están sujetos a la enfermedad y a la muerte; no obstante, el don de Un cuerpo físico es invalorable porque sin él no se puede recibir una plenitud de gozo [véase D. y C. 138:17].

"No se requiere un cuerpo perfecto para alcanzar un destino divino; de hecho ,algunos de los espíritus más dulces se alojan en cuerpos frágiles. Con frecuencia, aquellos que tienen problemas físicos desarrollan una gran fortaleza espiritual debido precisamente a esos desafíos; tales personas tienen derecho a todas las bendiciones que Dios tiene reservadas para Sus hijos fieles y obedientes [véase Abraham 3:25–26].

"Finalmente, vendrá el tiempo en que cada 'espíritu y... cuerpo serán reunidos... en su perfecta forma; los miembros así como las coyunturas serán restaurados a su propia forma' [Alma 11:43; véanse también Alma 40:23;Eclesiastés 12:7; D. y C. 138:17]. Entonces, gracias a la expiación de Jesucristo, llegaremos a perfeccionarnos en Él.

"¿De qué manera estas verdades ejercen influencia en nuestra conducta personal? "Consideraremos nuestro cuerpo como un templo que nos pertenece [véase1 Corintios 3:16], no lo profanaremos ni lo destruiremos en ninguna manera y controlaremos nuestra dieta, además de hacer ejercicio para tener un buen estado físico" (véase "Somos hijos de Dios", Liahona,enero de1999, pág. 103).

¿Cómo nos ayudan los problemas físicos a desarrollar fortaleza espiritual?

¿Cómo afecta a nuestro potencial el desinterés por nuestra salud física?

¿Cómo les han ayudado los buenos hábitos de salud a cumplir con sus responsabilidades cotidianas?

La Palabra de Sabiduría es una parte importante de la ley del Señor sobre la salud.

La *Palabra de Sabiduría,* ¿Qué significado tiene para Ud.*?*

¿Por qué creen que el Señor nos dio la Palabra de Sabiduría? (Véase D. y C. 89:4).

Lea Dy C 84:4-9 y complete:

Advertencias	*Recomendaciones*	*Promesas*

Una dieta adecuada, el descanso y el ejercicio proporcionan beneficios significativos en la salud.

Lea la declaración del Pte Ezra Taft Benson:

"La condición del cuerpo físico puede afectar al espíritu. Es por esto que el Señor nos dio la Palabra de Sabiduría. También dijo que fuéramos a la cama temprano y nos levantáramos también temprano (véase D. y C. 88:124), que no debemos correr más aprisa de lo que nos permitan nuestras fuerzas (véase D. y C. 10:4.) y que debemos emplear con moderación todas las cosas buenas. En general, cuantos más alimentos tomemos en su estado natural y sin que estén refinados ni tengan aditivos, más saludable será para nosotros.

El alimento puede afectar a la mente, porque las deficiencias de ciertos elementos en el cuerpo pueden provocar depresión mental. Un buen examen físico y periódico es una salvaguarda que podría detectar problemas que pueden remediarse a tiempo. El descanso y el ejercicio físico son esenciales, y un paseo al aire fresco puede refrescar el espíritu. La sana recreación es parte de nuestra religión; un cambio de ritmo es necesario y aun su anticipación puede elevar el espíritu" (véase "No os desesperéis", Liahona,Febrero de 1975, pág. 44).

¿Por qué la gente tendría mayor capacidad para servir al Señor si descansaran lo suficiente?

¿Qué beneficios espirituales nos reportan las actividades recreativas edificantes?

Debemos evitar las sustancias y las prácticas que dañan el cuerpo y la mente

¿Cómo reaccionarían si ustedes tuvieran un hijo que les dijera: "Es mi cuerpo y con él hago lo que quiero"?

Lea la Cita de Elder Marvin J. Ashton

"Me viene a la memoria un joven, casado y con hijos, que abusa de las drogas; poniendo en peligro a su familia, su empleo, su dignidad y su propia vida. Sus lamentos proclamándose adicto penetran el alma. El uso de la cocaína y otras drogas encadena al vicio a los que las consumen. Los traficantes de drogas no sólo proveen las cadenas para otros, sino que también ellos se ponen los grilletes de la iniquidad. A los que no han caído les digo: Rechacen las drogas con todas sus fuerzas; a los que tienen el vicio: busquen la ayuda necesaria para sacudirse las cadenas que les arrastrarán y ahogarán. Las drogas no son una 'solución rápida', sino una salida rápida por una puerta que a menudo se abre sólo para dar paso al sufrimiento y la autodestrucción.

"Créanme si les digo que ver a un drogadicto es uno de los espectáculos más lamentables que he presenciado en mi vida; son prisioneros en su propio cuerpo; muchos se sienten totalmente indefensos, dependientes y desesperados; pero ninguno debería sentirse desahuciado. Levanten esas cadenas y luchen por su dignidad, su paz y su propósito en la vida. Cualquiera que les diga que las drogas son 'divertidas' es un mentiroso" ("Sacudíos de las cadenas con las cuales estáis sujetos", Liahona, enero de 1987, pág. 14).

¿Qué le dirían a la persona que dice que su adicción a las drogas sólo lo perjudica a él?

¿Cómo puede la drogadicción destruir la familia de una persona?

APLICACIÓN Y EJEMPLOS

A Noa su hermana menor le preguntó "¿Por qué no puedo probar bebidas alcohólicas y tabaco por lo menos una vez para saber por mí misma cómo son? Nunca más lo volveré hacer. ¿Qué daño me puede hacer una sola vez?"

¿Qué le sugerirías a Noa que dijera a su hermana?

La familia de José no es miembro de la Iglesia. Ellos no aprobaron plenamente que él se uniera a la Iglesia y ahora piensan que él los mira con aire de suficiencia. A menudo tratan de tentarlo a que tome o fume; pero a pesar de sentirse frustrado, está decidido a guardar sus normas. No desea pensar mal de sus adres, pero a la vez desea que ellos se cuiden mejor.

- ¿Qué consejo le darías a José?

Material de lectura del alumno de la Semana 12:

- Doctrina y Convenios 89; 93:35.
- *El Evangelio y la vida productiva—Manual del alumno*, págs. 83–88.

¿Ha leído los materiales de Lectura? ☐Si ☐No

Nota Importante: Las líneas son referenciales, Usted puede explayar sus respuestas usando hojas adicionales.

Fuente: El Evangelio y la Vida Productiva - Manual del Maestro - Religión 150