
Matutina para Adolescentes | Martes 14 de Mayo de 2024 | Descansa

Descripción



Descansa

«Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar» (Mateo 11: 28).

PROBABLEMENTE, HAYAS OÍDO A ALGUIEN DECIR: «Vete a dormir, de lo contrario no crecerás», y no le hayas dado mucha importancia a esa frase. Pero lo cierto es que quien te dijo eso tenía razón! Muchos estudios científicos lo demuestran.

¿Sabías que la hormona del crecimiento (GH) se produce y libera durante el sueño? Sin embargo, de nada sirve acostarse a la madrugada y compensar el sueño, pasando el día siguiente durmiendo hasta la hora del almuerzo. La GH se libera en mayor cantidad unos 30 minutos después de conciliar el sueño, y en el periodo comprendido entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. En otras palabras, para aprovechar la mayor liberación de GH, hay que estar dormido como muy tarde a las 21:30 horas.

El descanso, que incluye reposo y sueño, es uno de los remedios naturales dejados por Dios para que podamos tener una VIDA PLENA. Desde la creación del mundo, Dios se preocupa por nuestro descanso. Al crear la Tierra en seis días, descansó el séptimo día, reservándolo para ser nuestro día de descanso cada semana (Génesis 2: 2-3).

Pero Dios quiere darnos mucho más que un descanso físico. Jesús nos invita a que acudamos a Él en busca de descanso espiritual. En el versículo bíblico que sigue al que leemos hoy, nos explica en qué consiste ese descanso y cómo conseguirlo: «Acepten el yugo que les pongo, y aprendan de mí, que soy paciente y de corazón humilde; así encontrarán descanso» (Mateo 11:29).

¿Estás cansado y agobiado? Experimenta el descanso físico durmiendo bien todos los días y descansando el sábado; además de eso, experimenta también el descanso para tu alma, que solo Jesús puede dar. Acepta la invitación de Jesús y descansa en Él.

ORA. DESCANSA. CONFÍA.