

---

Matutina para Adolescentes | SÃ¡bado 11 de Mayo de 2024 | Sin sed

## DescripciÃ³n



**Sin sed**

«El que beba del agua que yo le daré, nunca volverá a tener sed. Porque el agua que yo le daré se convertirá en manantial de agua que brotará dándole vida eterna»  
(Juan 4:14).

ANTES DE LEER EL TEXTO DE HOY, BEBE UN VASO DE AGUA. ¿YA LO HICISTE? ENTONCES, SIGAMOS!

TODOS SABEMOS QUE ES IMPORTANTE BEBER AGUA, PERO ¿POR QUÉ necesitamos este líquido? Las reacciones que se producen en nuestro metabolismo, la regulación de la temperatura y la circulación sanguínea son solo algunas de las funciones de nuestro organismo que dependen del agua. Además, la falta de agua influye en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Pero ¿cuánta agua debemos beber al día? Varios estudios muestran la dificultad de definir una cantidad necesaria de agua para los distintos grupos de población. Sin embargo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda:

HOMBRES: 2.5 LITROS / MUJERES: 2 LITROS

El versículo de hoy relata parte de una conversación muy interesante que Jesús mantuvo con una mujer que había ido a buscar agua a un pozo. Jesús se presenta como el AGUA VIVA, que sacia la sed espiritual de todos los que lo buscan sinceramente.

En Apocalipsis 21: 6, Cristo nos dice: «Al que tenga sed le daré a beber del manantial del agua de la vida, sin que le cueste nada». Esa fuente es para cualquiera que tenga sed de verdad, justicia y amor verdadero.

¿Aceptarás un doble desafío? El primero: lleva siempre contigo una botella de agua para que te acompañe durante tus actividades e intenta beber la cantidad de agua recomendada. El segundo: intenta mantenerte hidratado espiritualmente acudiendo a la fuente de Agua Viva todos los días.  
¡Empieza hoy mismo!

¿Cuántos vasos de agua has bebido hoy?