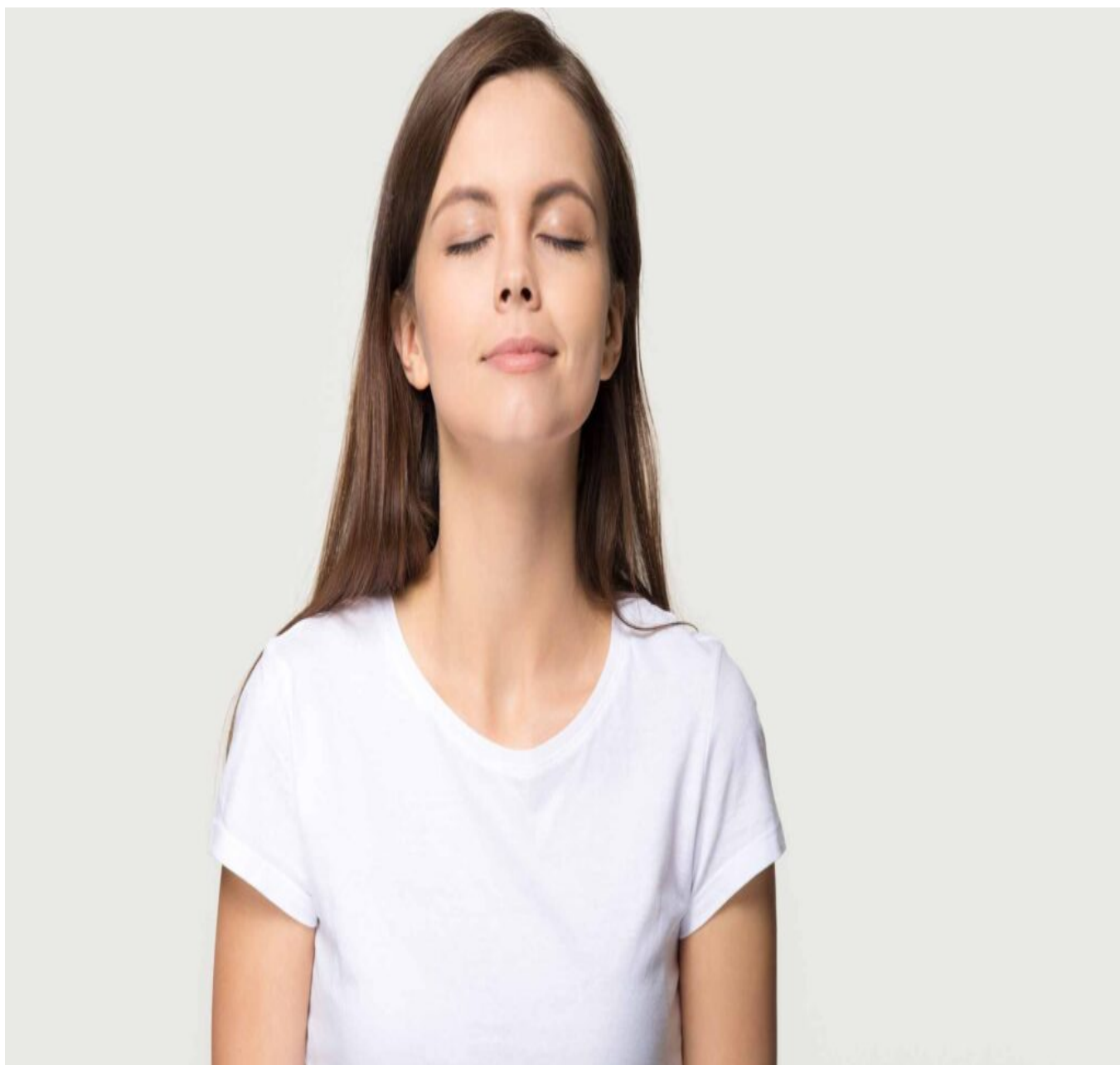


Matutina para Adolescentes | Jueves 11 de Abril de 2024 | Equilibrio

Descripción



Equilibrio

Conserva siempre el buen juicio, hijo mío, y no pierdas de vista la discreción, pues serán para ti fuente de vida, y te adornarán como un collar. Proverbios 3:21-22

HOY DESCUBRIRÁS CÓMO OBSERVAR la relación que existe entre las células y el agua.

Vierte agua vasos hasta la mitad. A continuación, añade cuatro cucharadas soperas de sal a uno de ellos. Corta una zanahoria por la mitad y sumerge cada mitad en cada uno de los vasos. Deja reposando por un día. Las células de la zanahoria sumergida en el medio salino probablemente perderán agua, que hará la zanahoria se encoja o se arrugue.

En cambio, las células de la zanahoria en el agua pura se hincharán, al absorber el agua del medio. A este proceso lo llamamos ósmosis: paso del agua de un medio más diluido a otro más concentrado. Es un intento de las células de mantener el equilibrio entre el medio, externo y el interno.

En Proverbios, el sabio le aconseja a su hijo que mantenga el equilibrio, pues eso dará vida y belleza a sus caminos. ¿Alguna vez te has sentido desequilibrado? A menudo culpamos a los demás de nuestro desequilibrio: tal vez un amigo o un familiar te haga «perder la cabeza».

Otras veces culpamos a las situaciones: «¿Sabes qué? Por lo general soy una persona equilibrada, pero en esta situación me fue imposible mantener la calma».

Independientemente de nuestras excusas, TENEMOS QUE BUSCAR EL EQUILIBRIO CADA DÍA POR NUESTRO PROPIO BIEN Y POR EL BIEN DE LOS QUE NOS RODEAN. Pero, ¿qué medidas prácticas pueden aportar equilibrio a nuestras vidas?

Si alguien quiere desahogarse, ESCUCHA CON SOLIDARIDAD.

Si hay peleas, SÉ UNA VOZ PACIFICADORA.

Si no hay amor, SE LA PRESENCIA QUE ENTREGA UN ABRAZO Y TRAE CALIDEZ.

Libera buenos sentimientos para diluir las tristezas, las heridas y el dolor de los que te rodean. No siempre será fácil, pero estos gestos darán vida y belleza a tus caminos.