

Matutina para Menores | Domingo 03 de Diciembre de 2023 | Supersaludable

Descripción



Supersaludable

“Buen remedio es el corazón alegre, pero el ánimo triste resta energías” (Proverbios 17:22).

¿Escuchaste hablar alguna vez de las enfermedades psicosomáticas? Son aquellas que “empiezan en la mente”, es decir, surgen por no saber controlar las emociones y luego se reflejan en el cuerpo. Así, por ejemplo, una persona que está muy nerviosa puede tener problemas digestivos.

¿Sabías que los seres humanos estamos compuestos por diferentes áreas? Ellas son: la física, la mental, la espiritual y la social. Tener salud significa estar bien en cada una de ellas, porque todas están conectadas y, si un área está mal, puede afectar a otra. Si quieres tener salud, puedes seguir estos consejos:

Establece metas. Si escribes tus objetivos (o sea, aquello que quieres lograr), aprovecharás mejor tu tiempo y estarás motivado para alcanzarlos. Algunas metas pueden ser: que te vaya bien en la escuela y pasar de año, hacer tu culto personal todos los días, cuidar de tu mascota, ser un buen hijo, etc.

Haz ejercicio. El ejercicio físico te ayudará a evitar muchos problemas de salud, además te permitirá tener una mente más aguda, te hará más fuerte y resistente físicamente, y te ayudará a afrontar los desafíos.

Aliméntate adecuadamente. Come más alimentos saludables y menos productos procesados e industrializados, es decir, los que venden en los supermercados (galletitas, golosinas, comida rápida).

Edifica tu vida espiritual. La fe y la oración te ayudarán a combatir la ansiedad y el desánimo; también reforzarán tu sistema inmunológico y favorecerán la buena salud.

Relaciónate pacíficamente con tu entorno. Vivir de acuerdo con tus creencias y ser amigo de Jesús te permitirá estar tranquilo y vivir en paz con todos.

¿Qué esperas para ser supersaludable en las cuatro áreas de tu vida? Pídele a Dios que te ayude a seguir estos consejos.