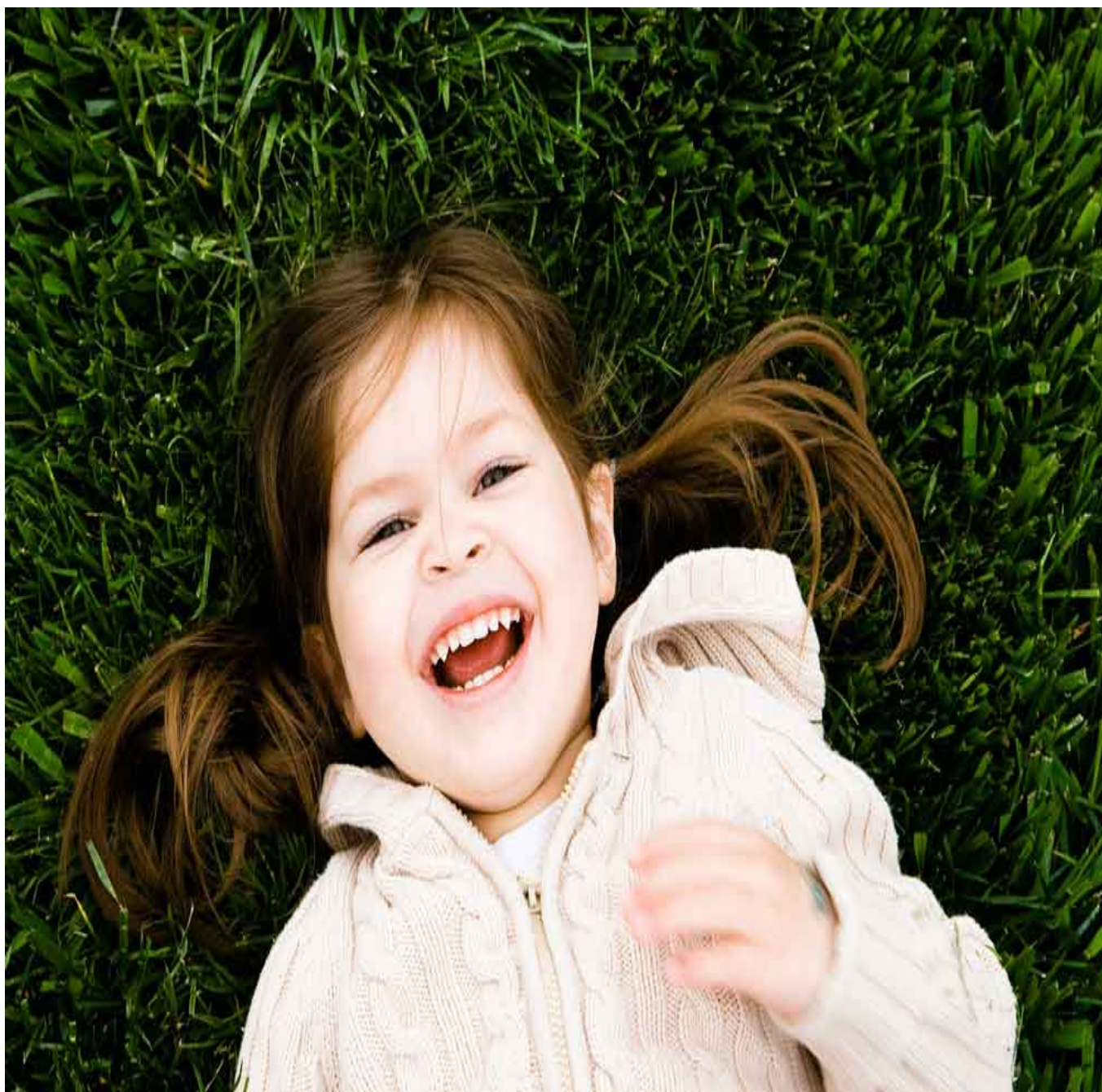


Matutina para Menores, Jueves 18 de Marzo de 2021

Descripción



¿Quién dijo que el corazón alegre es una buena medicina?

¿El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos?•
(Proverbios 17:22, RV95).

Marca la respuesta correcta

1. Salomón.
2. Jesús.
3. Daniel.

¿Sabes que ya en el vientre de tu mamá sonreías?

La mayoría de las veces sonreímos sin pensar, porque escuchamos alguna buena noticia, porque vemos a un ser querido o se nos contagia si vemos a alguien sonreír. Los científicos dicen que nuestro cerebro tarda 0,01 segundos en procesar algo que nos haga sonreír.

¿Sabías que una sonrisa dura seis segundos y que mueve diecisiete músculos de la cara?

Además, una sonrisa activa la circulación de la sangre y fortalece los músculos de la zona abdominal. Y algo mucho más importante, una sonrisa no solo cambia la expresión de la cara, sino que también hace que el cerebro produzca endorfinas, que son unas sustancias que bloquean la sensación de dolor, las preocupaciones y la tristeza, y proveen una sensación de bienestar y felicidad.

De modo que reírse tiene numerosas ventajas: activa el sistema inmunológico para evitar enfermedades, previene el infarto de corazón, disminuye la ansiedad, aumenta la autoestima y evita el miedo, el enojo, la tristeza y el aburrimiento.

En suma, como ya dijo el sabio rey Salomón en la Biblia: sonreír y tener una actitud alegre es la mejor medicina para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Acuéstate de sonreír, cada día, y contagia tu felicidad a los que te rodean, de ese modo no solo serás más feliz, sino que harás felices a los demás.

Dibuja una sonrisa en tu Diario de Oración y escribe en ella tu oración de hoy.