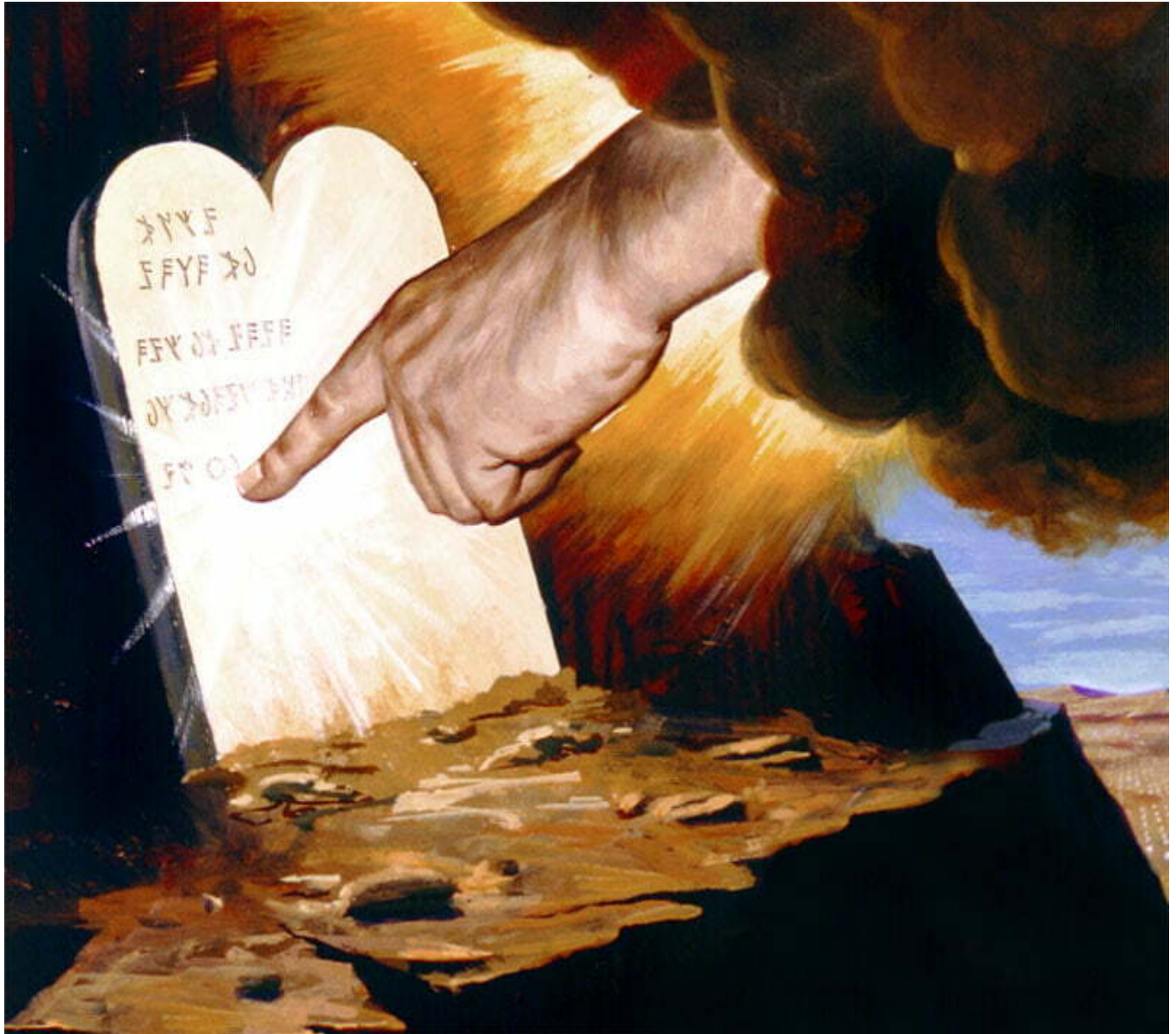


Sábado 20 Noviembre de 2021 | Matutina para Menores |  Cu l es el séptimo día?

Descripción



 Cu l es el séptimo día?

 Podr n recogerlo durante seis días, pero el séptimo día, que es sábado, no

¿Cuántas horas duermes tú? (Levítico 16:26).

Marca la respuesta correcta

1. El domingo.
2. El sábado.
3. El viernes.

¿Cuántas horas duermes tú?

Hay personas a las que les gusta dormir muchas horas, mientras que otras se despiertan muy temprano y están llenas de energía hasta la noche. Si descansas entre diez y doce horas, lo estás haciendo muy bien. Seguro que tienes energía suficiente durante todo el día y además te va muy bien en la escuela.

Dios nos creó para movernos, aprender, ayudar a los demás, jugar... Pero también pensó en el descanso que necesitamos para recuperar las fuerzas y para que todos los órganos se relajen, se mantengan en buen estado y se reparen.

Dios no solo pensó en el descanso diario, sino que también pensó en darnos un tiempo, cada semana, para descansar de la escuela, del trabajo, de la televisión y recuperar fuerzas para la siguiente semana. Un tiempo para recordar que Él es nuestro Creador. ¿Sabes de qué día de la semana se trata? Del más óptimo día de la semana, el **sábado**. Puedes buscarlo en la **Biblia**, en Génesis 2:2 y 3.

Ese día tenemos tiempo para estar con nuestra **familia**, para ir a la **iglesia** y para disfrutar de la naturaleza. Es un día especial para comunicarnos con Dios, leer historias de la Biblia, cantar y alabarle.

Del mismo modo que Dios creó un día para descansar, también nos dio la noche para que durmiéramos cada día las horas necesarias. Porque mientras duermes ¡creces!

Si quieres estar de buen humor durante el día, mantener tu mente y tu cuerpo saludables y crecer: ¡acuéstate temprano y duerme más de ocho horas!

Dale las gracias a Jesús en tu Diario de Oración por el más óptimo día y por el descanso.