

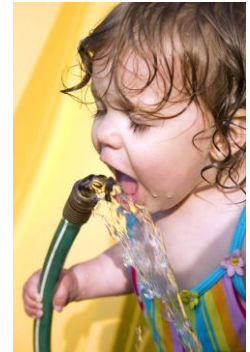
LECCIÓN 1

“Agua limpia y fresca”

Material visual: Figura oso # 1

Objetivo: Destacar la importancia del uso del agua

A todos los osos les encanta el agua. Los osos pequeños gozan mucho salpicándose, nadando y jugando en el agua fresca. Al crecer, pronto aprenden a pescar, porque la comida preferida de los osos es el pescado. Muy pronto el osito, se convierte en un adulto y llega a pesar más de 1,500 libras.



Como es tan grande y voluminoso, el oso está hambriento todo el tiempo. ¡Ellos comen, comen y comen y pareciera que no van a parar de comer! La comida para ellos es muy importante, pero no tan importante como es el agua para el cuerpo de un oso.

Los osos grandes y pequeños necesitan tomar grandes cantidades de agua diariamente. La comida que ingieren les hace sentir mucha sed y por eso necesitan tomar agua. Pero, aunque te parezca extraño los osos no toman agua sucia o llena de barro. A los osos les gusta el agua limpia, clara y cristalina. Algunos de los hombres que cuidan los bosques han visto osos colar el agua entre sus mandíbulas antes de tomársela.

El agua es también muy importante para los humanos. Gran parte de nuestro cuerpo está compuesto de agua. Cuando creces y llegas a pesar 80 libras (42 kilos), 50 de esas libras de todo tu cuerpo serán agua.

Cada parte del cuerpo está formada por agua, ¡aún tus dientes! Necesitamos tomar agua diariamente para estar saludables. Algunos doctores nos dicen que debemos tomar de seis a ocho vasos de agua todos los días. El alimento que comemos tiene algo de agua en si mismo, pero para realmente tener la cantidad suficiente de agua que necesitamos debemos seguir el consejo de los médicos de tomar agua limpia y fresca, todos los días. Debemos imitar a nuestros amigos los osos que toman mucha agua.

Nuestros riñones necesitan mucha agua para que puedan funcionar bien. También nuestra sangre se limpia y purificada si tomamos bastante cantidad de agua. ¿Sabías que nuestra piel respira y saca sustancias venenosas de nuestro cuerpo? Por ello tomar un buen baño diariamente es algo muy importante para nuestra salud. Cuando nos enfermamos con fiebre o cuando nos da un resfriado, es muy beneficioso tomar agua en cantidades mayores de lo que lo hacemos regularmente. Esto nos ayudará a lavar los venenos de nuestro cuerpo, y nos sentiremos mejor más rápidamente.

Muchas personas no toman tiempo para beber agua. Tomar uno o dos vasos de agua en la

mañana cuando te levantas es un buen hábito que todos debiéramos adquirir. También debemos tomar un vaso con agua por lo menos media hora antes de cada comida. Por supuesto no debemos olvidar tomar agua cuando tenemos sed durante el día, y aún cuando estemos muy ocupados también.

Jesús nos ofrece que tomemos del Agua de Vida. Esta clase de agua solamente nos la puede dar Jesús. La Biblia declara:

“... Ven. Y el que tiene sed, venga; y el que quiera, tome del agua de la vida gratuitamente”
(Apocalipsis 22:17)



LECCIÓN 2

“Mucho, mucho aire fresco”



Material visual: Figura del oso # 5

Objetivo: Destacar la importancia del uso del aire

Saben algo, ¡ los osos siempre tienen sus narices al aire! Eso se debe a que ellos constantemente están olfateando el aire. Tienen un sentido del olfato muy sensible, y por eso cuando se humedecen la nariz con su lengua, pueden olfatear aún mejor.

Aunque los osos no lo saben, el aire es vital para la vida de ellos. Por un instinto natural en los osos, Jesús le permite a los animales seleccionar una cueva con la ventilación apropiada. Los osos necesitan respirar aire fresco durante el tiempo que pasan durmiendo en el invierno.

El aire fresco es necesario para todo lo que tiene vida en nuestro planeta. Dios nos dio dos pulmones, que son como unos globos, para que suplan de aire fresco a nuestro cuerpo y saquen el aire que está contaminado. Podríamos vivir por un corto tiempo sin comer, pero no podemos vivir ni cinco minutos sin el aire. Nuestros pulmones funcionan mejor cuando nos sentamos en posición derecha, ya que la buena postura es importante para permitirle a los pulmones expandirse y así obtener una buena cantidad de oxígeno cuando respiramos profundamente.

El aire entra a nuestro cuerpo por la boca y la nariz. Los pulmones toman el oxígeno del aire fresco y lo llevan a nuestra sangre sacando también el bióxido de carbono que allí hay. Dios ha diseñado este proceso para que se realice automáticamente de manera que podemos estar respirando día y noche sin preocuparnos como se realiza todo esto. Es muy importante que dejemos una ventana abierta durante la noche cuando nos retiramos a dormir de manera que el aire fresco entre mientras estamos

durmiendo, al igual que el aire entra en la cuevas de los osos cuando duermen durante el largo invierno.

Cuando se fuma cigarrillos o se utilizan otras drogas estamos llenando nuestros pulmones de aire contaminado y de esa forma nos enfermamos y destruimos los pulmones. De paso, queremos sugerirte que trates de no respirar el aire de lugares donde están fumando cigarrillos o pipas con tabaco porque es un aire contaminado que hace daño a tu cuerpo y no te resulta seguro para tu salud.

Debemos interesarnos por mantener nuestro cuerpo puro y los pulmones libres de toda contaminación posible como lo dispuso Dios en la creación. Cuando respiramos abundante aire fresco, esto nos ayudará a vivir más saludables, felices y contentos. Entonces diremos como Job:

“El espíritu de Dios me hizo, y el soplo del Omnipotente me dio vida”. (Job 33:4)