LECCIÓN 5

“Solo un poquito de miel”

Material visual: botella de miel

Objetivo: Destacar la importancia del auto-dominio y control

Si en alguna ocasión viste un oso en un museo de exhibición o en un zoológico, probablemente notaste lo grande que tienen los dientes. Los osos tiene 42 dientes. Los dientes incisivos y los caninos son bien afilados y puntiagudos. Debido a que los osos comen casi de todo, incluyendo cortezas de árboles y otras cosas más necesitan tener dientes que le permitan masticar esos alimentos.

Nosotros los humanos también necesitamos depender de los dientes. Las personas adultas tienen 32 dientes permanentes. Lamentablemente muchos adultos ya no tienen esa cantidad de dientes porque han perdido algunos de ellos a causa de las caries dentales. De hecho las caries dentales es una de las enfermedades más comunes de hoy. En los Estados Unidos, más de la mitad de los niños que tienen tres años tienen por lo menos un diente con carie.

Algo que es muy necesario es el aprender a cepillarse y limpiarse los dientes, de manera que puedan mantenerse saludables. Si nos cepillamos los dientes después de cada comida y antes de ir a la cama en la noche, y si recordamos que debemos ir al dentista para que nos revise los dientes estaremos cuidándolos para que nos dure muchos años.

Otra cosa que es muy importante es no comer demasiados dulces, caramelos y refrescos o bebidas a base de soda. Cuando se consume mucha azúcar no solamente se dañan nuestros dientes, sino que también se destruyen las células blancas que nos protegen de las enfermedades. Debemos pedirle a Jesús que nos ayude a no comer tanto dulce de manera que podamos disfrutar de buena salud.

Las personas que han tenido que sufrir a consecuencia de un dolor de muela te podrán decir lo desagradable que es eso. Salomón escribió acerca de las caries dentales y del control en el capítulo 25 del libro de Proverbios. Allí nos da muy buenos consejos que debiéramos aprender. Leamos el versículo 16:

> “¿Hallaste miel? Come lo que te basta, no sea que hastiado de ella la vomites”. Y en el versículo 19 añade: “Como diente roto y pie descoyuntado es la confianza en el prevaricador en tiempo de angustia”.

LECCIÓN 6

“Esos ositos juguetones”

Material visual: niños jugando
Objetivo: Destacar la importancia del ejercicio

Los osos pequeñitos aprenden de sus mamás muchas lecciones en su vida. De hecho, la mamá es la única maestra que tienen los ositos. Ella debe enseñarles cómo conseguir alimento, dónde y cómo conseguir una cueva para refugiarse y muchas cosas más.

Pero hay una cosa que la mamá osa no necesita enseñarle a sus ositos y es cómo jugar. ¡A los ositos no hay que enseñarles a jugar porque para ellos el saltar, el trepar, el dar volteretas y jugar parece ser tan sencillo como el respirar. Los osos son por naturaleza juguetones, viven muy felices y disfrutan de la paz de la naturaleza, así como también disfrutan de los juegos que les producen actividad.

Los osos juegan algunos juegos que ustedes los niños conocen. Dos de los juegos que más les agradan son el de tocarse y salir corriendo, y el de perseguirse. A los ositos les encanta jugar dentro del agua. Ellos son expertos nadadores de manera que les fascina chapotear en el agua unos con otros.

A los niños también les gusta jugar. Dios se siente contento de que podamos disfrutar de los juegos y así como los osos, El quiere que aprendamos mediante los juegos de manera que ese ejercicio que hacemos nos ayude a tener cuerpos sanos y fuertes. El ejercicio que hacemos cuando estamos jugando nos permite desarrollar un cuerpo en buena forma. Nuestro cuerpo necesita la actividad y si la hacemos al aire libre y disfrutando los rayos del sol estaremos más saludables. Nuestro corazón y pulmones funcionan mejor cuando hacemos ejercicios y de igual forma nuestros músculos adquieren la tonicidad y fortaleza que necesitan.

Entre los muchos ejercicios que nos ayudan a crecer se encuentran el correr bicicleta, patinar, nadar, correr y también el caminar. También podemos hacer ejercicio cuando jugamos y trabajamos. A papá y a mamá le hace falta que les ayudemos con algunas tareas y esa es una buena forma de hacer ejercicio mientras trabajamos. Además algo que debemos saber es que el hacer un trabajo para las personas que amamos nos produce sentimientos de bienestar que nos hacen sentir felices y promueven la buena salud.

No solamente los niños se benefician del ejercicio; todas las personas lo pueden hacer. Los médicos le aconsejan a sus pacientes que hagan bastante ejercicio. Los maestros enseñan educación física a sus estudiantes en la escuela y más y más personas están aprendiendo lo importante que es hacer suficiente ejercicio para mantener sus cuerpos sanos.

Dios nos da la fortaleza y energía que necesitamos para mantenernos saludables. Hace mucho tiempo el profeta Isaías declaró lo siguiente:

“Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán”. Isaías 40:31