

# ***i VIVE!***

CUÍDATE BIEN



# **i VIVE!**

## **CUÍDATE BIEN**

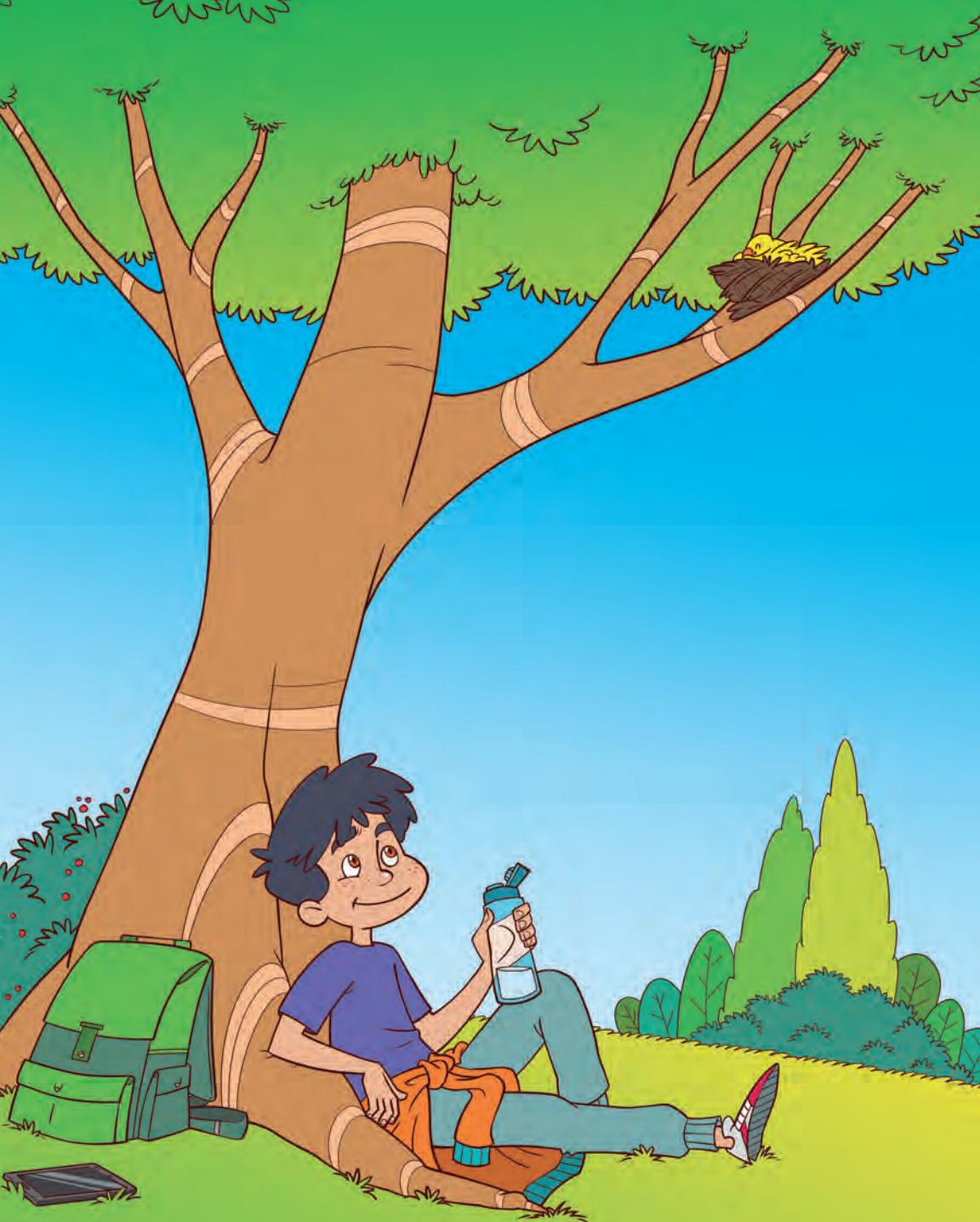
Inspirado en el libro *Vive con esperanza*,  
de Mark Finley y Peter Landless

Ilustraciones: Rogério Chimello



Asociación  
Casa Editora  
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG  
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.



# INTRODUCCIÓN

¿Cuántos años tienes? ¿Cuánto tiempo quieres vivir? Muchos niños ni siquiera piensan en esto, ¿sabías? Creen que las enfermedades siempre se mantendrán lejos de ellos y que preocuparse por la edad es cosa de viejos. Bien, el tiempo pasa para todos y, créeme, cuando menos lo pienses, no serás más un niño.

La medicina ha avanzado mucho en los últimos años, pero no podemos depender tan solo de ella para tener una buena salud ahora y en todos los años de nuestra vida. La búsqueda de una vida saludable es un desafío diario y comienza hoy, cuando aún eres pequeño.

Todos los años, las personas gastan mucho dinero para tener más salud. ¿Sabes por qué? Porque, sin ella, no nos queda mucho. Por eso, en lugar de gastar un montón de dinero en curación, podemos invertir en la prevención y la conservación de la salud. Y, cuando hablamos sobre salud, debemos pensar en todas las dimensiones: física, mental y espiritual. Prevenir problemas en esos tres aspectos es la mejor estrategia para tener una vida más saludable y feliz.

La buena noticia es que aquí, en este libro, encontrarás un poquito de todos estos asuntos. ¿Estás listo? ¡Salud y larga vida!

# Pirámide de los alimentos

Lee este texto:

## Alimentos muy saludables

Para gozar de mucha salud, es necesario cuidarse. Comer siempre en el momento correcto, tomar agua y descansar. Y quien se la pasa comiendo de todo, cualquier día, no sé, no, ¡hasta puede tragarse un sapo o chupar jabón!

Diferentes alimentos forman nuestra comida. Cada uno tiene su trabajo, desempeña una función: Unos **regulan**, otros **construyen**, otros **dan energía** para crecer, tener fuerza y jugar con alegría.

Texto: Sandra Ferreira Barbosa

¿Has escuchado a alguien decir que “eres aquello que comes”? ¡Es la pura verdad! Todo lo que ingerimos se transforma, a fin de que el cuerpo lo absorba de alguna manera y lo use para mantenerlo funcionando. Por eso, es muy importante pensar bien en lo que eliges comer.

Observa las palabras destacadas en el texto de arriba y completa la pirámide según cuál de ellas encaja mejor con cada descripción.

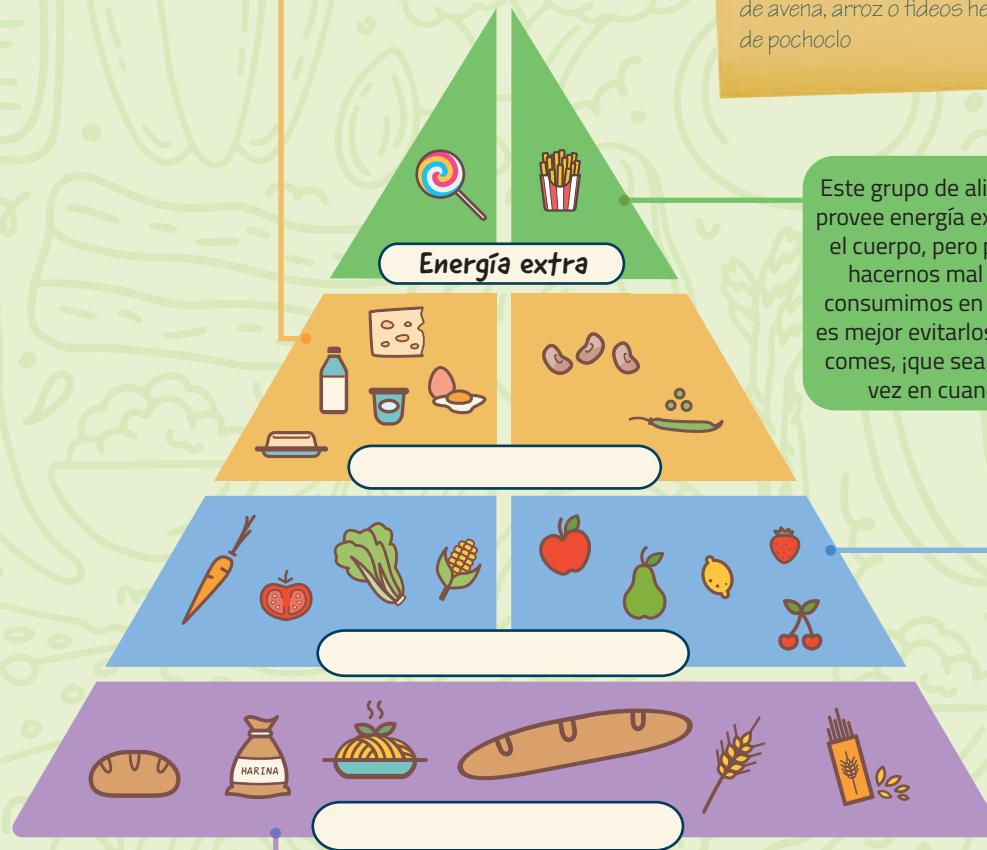
Este grupo de alimentos es el que te da ánimo para jugar, estudiar, correr, aprender cosas nuevas y mucho más. Necesitas de 6 a 11 porciones de estos alimentos por día para “cargar” el cuerpo.

Es con los nutrientes de estos alimentos con los que el cuerpo “se mantiene de pie”, forma y renueva la piel, los huesos, los músculos, el cabello, los órganos y todo tipo de tejido. Se necesitan de 2 a 3 porciones por día de estos alimentos.

### ¿Una porción de qué?

Huevos: 1 unidad  
Nueces: 1/3 taza  
Vegetales, lácteos y porotos: 1 taza  
Frutas: 1 fruta mediana o 1 taza de frutas picadas  
Cereales: 1 rodaja de pan integral, ½ taza de avena, arroz o fideos hervidos o 2 tazas de pochoclo

Este grupo de alimentos provee energía extra para el cuerpo, pero pueden hacernos mal si los consumimos en exceso; es mejor evitarlos. Si los consumes, ¡que sea solo de vez en cuando!



Estos alimentos están llenos de fibras, vitaminas y minerales, y son fundamentales para que tu cuerpo funcione con equilibrio. Recuerda incluir de 4 a 5 porciones de estos alimentos en tus comidas todos los días.

# Arcoiris de vitaminas

## Frutas y vegetales

¿Qué te parece si cantamos sobre diferentes frutas? Menciona todas las que sabes: ¡Canta con nosotros!

Sandía, kiwi, mango, Limón, ananá, Uva, coco, pomelo, Manzana verde y caqui.

Níspero y frutilla, Higo, ciruela y melón, Sandía, cacao, naranja, Palta y mamón.

Arándano, papaya, Dátil y durazno. Pera, mora y banana, Mandarina y cereza.

Los sabores son diversos; pruébalos al menos una vez para saber si te gustan y hasta se vuelva un preferido.

¿Y si ahora cantamos sobre diversos vegetales? Menciona todos los que más te gustan, ¡únete para estos versos!

Coliflor, cebolla y ajo, Remolacha y berro, Berenjena y zanahoria, Espinaca y achicoria.

Choclo, chaucha y repollo, Aceituna y mandioca, Boniato y tomate, Morrón y calabaza.

Nabo, acelga y papa, Rabanito y hongos, Pimiento, arveja y lechuga, ¡Tráiganme todos para mí!

Nunca digas que no te gusta incluso antes de probar. ¡Aprovecha, prueba! Seguramente te gustarán.

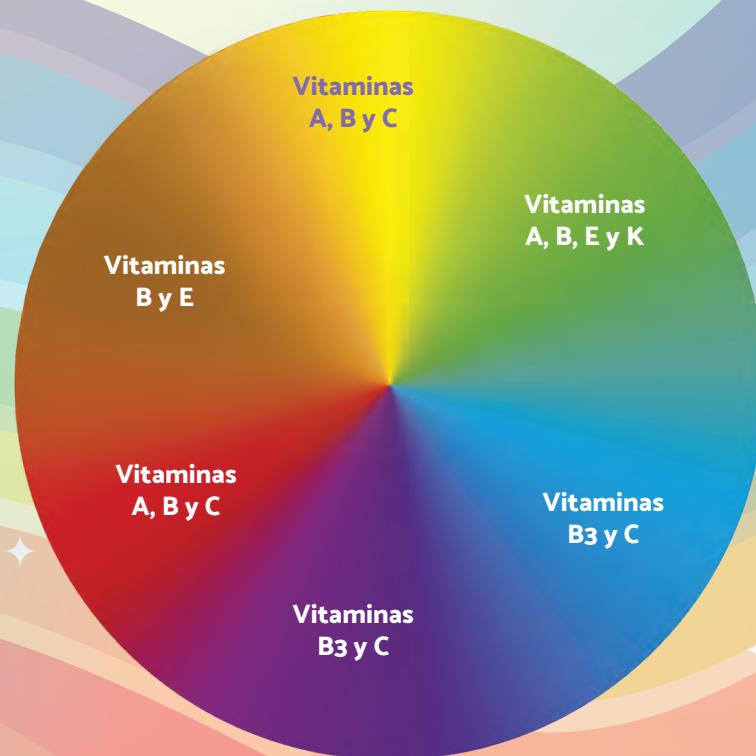
**Texto: Sandra Ferreira Barbosa**

Lee el poema una vez más. Ahora, haz un círculo alrededor de las frutas y los vegetales que más te gustan.

Haz una línea debajo de las frutas y los vegetales que no conoces.

Dibuja un \* al lado de las frutas y los vegetales que deseas comer más.

Haz un círculo alrededor de cada fruta y vegetal con el color original del alimento. Después, descubre las vitaminas que se encuentran en cada uno.



# H<sub>2</sub>O ÓPTIMA

H<sub>2</sub>O es la fórmula química del agua, y está compuesta por hidrógeno (H) y oxígeno (O).

Completa el poema con las palabras que están faltando:

CRECER – BEBER – BEBER  
– PATIO – LIMPITA – SED –  
CONTAMINADA – LAVA – MAL

## Agua limpita

Agua tan limpita, buena para \_\_\_\_\_ ,  
\_\_\_\_\_ el alimento que voy a comer,  
mata mi \_\_\_\_\_ y me hace \_\_\_\_\_ .  
¡Trae tanta alegría, me llena de placer!

Ya sea en la cocina o allá en el \_\_\_\_\_ ,  
si el agua \_\_\_\_\_ , nunca me hace  
\_\_\_\_\_ . Si la ensucias, pronto  
tendrás agua \_\_\_\_\_ que no se puede  
\_\_\_\_\_ .

¡Nada como un vaso de agua fresquita para matar la sed! ¿Sabías que, para que se pueda tomar, el agua deberá tener tres características especiales?

Ordena las letras para descubrir cuáles son.

RILNAOO \_\_\_\_\_ = sin olor

NORLICOA \_\_\_\_\_ = sin color

DISNÍPIA \_\_\_\_\_ = sin sabor

Entre el **45 %** y el **65 %** del cuerpo humano está compuesto por agua. Eso significa que necesitamos tomar suficiente agua para que todo funcione bien.

¿Qué tal tener siempre a mano una botellita llena con **agua potable**? Así, no te olvidas de tomar.

Una señal de que necesitas tomar más agua es el color de tu orina. Si tiene un color amarillo oscuro, es porque el cuerpo se está **deshidratando**.

# ¡FUERA, OBESIDAD!

No se engañen, queridos:  
¡La obesidad aumenta cada vez más!  
Pasa en el mundo, en cada país,  
y no afecta solo a los padres.  
Toda la familia sufre por la glotonería.  
Del anciano al más joven,  
y también muchos niños,  
han sentido el peso que es subir en una balanza.

Tres millones de pequeñitos  
vienen llamando la atención.  
Es hora de innovar,  
mejorar la alimentación.  
Más ensalada y vegetales;  
menos dulces, menos pan.  
Agrega más frutas aún.  
¡Ah, qué bella comida!

Di no a lo azucarado,  
dale valor a lo natural.  
¡Gaseosa, ni pensar!  
Bebe jugo y agua mineral.  
El ejercicio también suma  
en el combate a este mal.  
Dile adiós a este mal.  
Dile adiós a la obesidad,  
no traspases la señal.

Tu futuro se hace hoy.  
No te olvides de cuidar  
tu salud, mi amigo,  
porque vas a necesitar  
mucho más que belleza.  
Lo importante es el bienestar  
y lo mejor es ser saludable  
para así disfrutar la vida de verdad.

Texto: Ágatha Lemos

Marca con una X los productos que tienen bastante azúcar:



## MI PESO EN MEDIDAS

¿Vamos a ver cómo están tus medidas con relación a tu peso? Esto te ayudará a entender cómo puede estar tu salud.

Calcula el IMC (Índice de Masa Corporal):

1. Multiplica: altura x altura
2. Divide el valor de tu peso por el valor obtenido en la multiplicación, así:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$



NIÑOS				NIÑAS			
EDAD	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	EDAD	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
6	14,5	MÁS DE 16,6	MÁS DE 18,0	6	14,3	MÁS DE 16,1	MÁS DE 17,4
7	15	MÁS DE 17,3	MÁS DE 19,1	7	14,9	MÁS DE 17,1	MÁS DE 18,9
8	15,6	MÁS DE 16,7	MÁS DE 20,3	8	15,6	MÁS DE 18,1	MÁS DE 20,3
9	16,1	MÁS DE 18,8	MÁS DE 21,4	9	16,3	MÁS DE 19,1	MÁS DE 21,7
10	16,7	MÁS DE 19,6	MÁS DE 22,5	10	17	MÁS DE 20,1	MÁS DE 23,2
11	17,2	MÁS DE 20,3	MÁS DE 23,7	11	17,6	MÁS DE 21,1	MÁS DE 24,5
12	17,8	MÁS DE 21,1	MÁS DE 24,8	12	18,3	MÁS DE 22,1	MÁS DE 25,9
13	18,5	MÁS DE 21,9	MÁS DE 25,9	13	18,9	MÁS DE 23	MÁS DE 27,7
14	19,2	MÁS DE 22,7	MÁS DE 26,9	14	19,3	MÁS DE 23,8	MÁS DE 27,9
15	19,9	MÁS DE 23,6	MÁS DE 27,7	15	19,6	MÁS DE 24,2	MÁS DE 28,8

Fonte: Instituto de Criança de Ribeirão Preto-SP

¿Cuál fue tu resultado?

DESPUÉS DE CALCULAR EL IMC, OBSERVA EN LA TABLA EN QUÉ POSICIÓN ESTÁS.

ESCRIBE EL RESULTADO DE TU IMC Y PIENSA EN SUGERENCIAS QUE PUEDAN HACER MÁS SANA TU VIDA, LA VIDA DE TUS AMIGOS Y DE TU FAMILIA.

SI ESTÁS CON SOBREPESO U OBESIDAD, BUSCA A UN NUTRICIONISTA.

## CUERPO FUNCIONAL

–¡Muy bonito! –dijo la mamá, con la mano en la zona lumbar adolorida, inclinándose sobre la hija que, contorsionada, la imitaba al sacarse una cutícula mordiendo el dedo gordo del propio pie.

En medio de la confusión, apareció la abuela para ponerle fin a la destreza. ¡Pobrecita! No sabía que, al intentar levantar a la nieta, ella misma no lograría levantarse más.

A partir de la lectura de este minicuento, completa la frase: La abuela no logró levantarse porque...

- ...prefirió sentarse al lado de la nieta.
- ...se resbaló y se cayó.
- ...la postura le causó un problema, ya que tenía poca flexibilidad.

¿Sabías que la flexibilidad de los niños es una cualidad natural? Por eso, cuanto más pequeños somos, más elasticidad tenemos. Sin embargo, esta característica se va perdiendo con el pasar de los años. Por esto, necesitamos practicar actividades físicas regularmente. Si no quieres sentir la sensación de estar "oxidándote", aprovecha los consejos de ejercicios para hacerlos allí mismo, en tu casa!

Cuando hacemos un ejercicio con intensidad alta, el cuerpo transpira mucho, y con eso aumenta la circulación sanguínea, la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Eso estimula el gasto de energía.

Es importante practicar la cantidad adecuada de actividad física: ni mucho ni poco.

La práctica de ejercicios es sinónimo de calidad de vida.

## EJERCICIOS

### 1ª parte: Aeróbica

1. Mantén los brazos abiertos a los costados del cuerpo, a la altura de los hombros. Toca diez veces la planta del pie con cada mano (mano derecha, pie izquierdo; mano izquierda, pie derecho). Después, haz el movimiento hacia atrás diez veces también con cada mano. Descansa y repite la secuencia una vez más.



2. Mantén las manos apoyadas en la cadera o, si prefieres, apoya una de las manos en el abdomen y la otra en la lumbar (parte de abajo de la espalda, al final de la columna). Haz movimientos de rotación hacia el lado derecho diez veces y luego hacia el lado izquierdo. Descansa y repite una vez más ese ejercicio.

### 2ª parte: Resistencia muscular

Cada actividad tiene diez repeticiones, y repite los ejercicios con cada lado (derecho e izquierdo, diez veces cada uno). Descansa y repite una vez más la secuencia.

**Vas a necesitar una silla para apoyarte.**

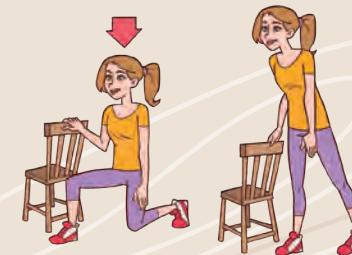
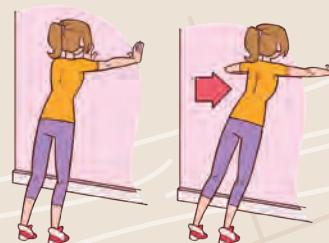
1. Ubícate de pie, en posición erguida, con los pies en línea con los hombros, apoyándote en una silla o en la pared. Levanta una pierna lateralmente, alejándola del cuerpo, y regresa a la posición original. Enseguida, eleva la misma pierna hacia atrás de la línea de la cadera, sin que el pie toque el suelo.



2. Aleja las piernas manteniendo la punta de los pies en diagonal; apoya las manos en la cadera; mantén la postura erguida. Haz movimientos hacia arriba y hacia abajo, flexionando las rodillas. Ten cuidado para que las rodillas no pasen la línea de los pies.



3. Mantente de lado hacia la pared o la silla, con una de las manos apoyada. Mantén una pierna al frente y la otra atrás. Flexiona las rodillas agachándote, sin que la rodilla toque el suelo.



4. Apoya las manos en la pared, a la altura y distancia de los hombros, con los pies alejados. Flexiona los codos y acerca el pectoral a la pared; enseguida, extiende los brazos.

Fuente: Débora França: Profesora de Educación Física en el Colegio Adventista de Jardim Lilah (San Pablo, Brasil). Revista *Vida e Saúde* (septiembre de 2021), pp. 36, 37.

## EJERCICIOS EXTRA

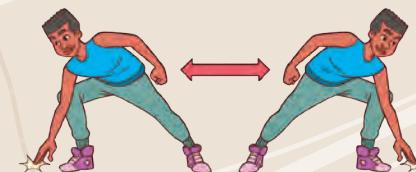
1. Corre en el mismo lugar, manteniendo las piernas extendidas (sin doblar las rodillas) y alternando los brazos con las piernas. Haz tres series de 60 segundos de duración, con cortos intervalos entre una serie y otra.



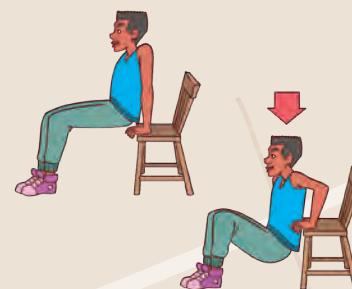
2. Estando de pie, salta y, cuando los pies toquen el suelo, agáchate, manteniendo entre las piernas y los muslos un ángulo de 40 grados. Haz tres series de 60 segundos.



3. Corre de costado unos tres metros y toca el suelo cada vez que llegues a cada extremo. Haz tres series de 60 segundos.



4. Usando una silla, con las manos apoyadas y las piernas al frente y dobladas como si estuvieras sentado, flexiona los brazos hasta que los glúteos toquen en el suelo; luego regresa a la posición inicial. Haz tres series de 15 segundos.



Fuente: Fernando Mudesto: Profesor de Educación Física en UNASP (San Pablo, Brasil). Revista *Vida e Saúde* (agosto de 2021), pp. 36, 37.

# ¿TIENES BUENOS AMIGOS?

Tener amigos es muy bueno, ¿verdad? Pero debemos pasar tiempo con quien nos hace bien, con quien nos respeta y respeta a los demás. Tus amigos ¿son así?

## Haz la prueba para evaluar:

1 Tu mejor amigo y tú están participando de un concurso de dibujos en la escuela. En el día pactado, la directora anuncia al vencedor: tú. ¿Cómo reacciona tu amigo?

- A) Se molesta y deja de hablar contigo por un tiempo.
- B) No demuestra estar molesto, pero te señala defectos en tu dibujo.
- C) Se entristece por no haber ganado, pero celebra y valora tu conquista.

2 Llega un nuevo alumno a la clase, y enseguida te acercas para hacerte amigo. Tu mejor amigo...

- A) ...pone cara larga en el acto y te dice que te alejes del nuevo alumno.
- B) ...se aleja cada vez que te acercas al otro compañero.
- C) ...sugiere que el nuevo alumno entre al grupo de estudios de ustedes.

3 Llegas con un nuevo corte de pelo. ¿Qué dice tu grupo de amigos?

- A) "¿Por qué te destruiste el pelo? ¡Quedó horrible!"
- B) "Estaba mucho mejor antes".
- C) "¿Te gustó el nuevo corte? Es bueno cambiar de vez en cuando, ¿verdad?"

4 En una charla, expresas una opinión diferente de la de tus amigos. ¿Qué dicen ellos?

- A) "Tú no sabes nada. Es obvio que no es así".
- B) "Creo que eso no tiene nada que ver, pero puedes pensar lo que quieras".
- C) "Mmmm, interesante. Nunca había pensado de esa manera".

5 ¿Cómo reacciona tu amigo cuando le cuentas que no te gustó algo que él hizo?

- A) Dice que estás exagerando y que él solo estaba jugando.
- B) Se impacienta y dice que no va a hacer más eso.
- C) Pide perdón, demuestra arrepentimiento por haberte lastimado y no vuelve a actuar de aquella manera.

6 Invitas a tu amigo a pasar la tarde en tu casa. ¿Cómo se comporta?

- A) Se queja del almuerzo, no te ayuda a lavar la loza (que es tu tarea) y se queda molesto porque lavaste la loza en lugar de darle atención.
- B) Solo quiere jugar toda la tarde, y no quiere hacer la tarea del colegio.
- C) Te ayuda con tus deberes domésticos, sugiere una manera divertida de hacer las tareas escolares y demuestra alegría por estar juntos.

7 ¿Cómo actúa tu amigo cuando está molesto contigo?

- A) Maldice, grita y deja de hablar contigo por un tiempo.
- B) Actúa con indiferencia hasta que descubras solito lo que está mal.
- C) Espera a calmarse para charlar con sinceridad, explicando lo que le molestó.

8 Estás en la fiesta de cumpleaños de un amigo, y él pone una película.

- A) Enseguida te das cuenta de que es una de las que tus papás te aconsejaron no mirar. Cuando le dices a tu amigo que no quieres mirar la película, ¿qué hace?
  - A) Se ríe de ti por seguir el consejo de tus padres, y dice que no la va a cambiar.
  - B) Dice que no necesitas mirar la película si no quieres, pero que seguirá mostrándola para quienes quieran.
  - C) Decide cambiar la película para que todos puedan mirar.

## Repuestas:

**Mayoría A:** ¿Estás seguro de que esa persona o ese grupo puede ser llamado amigo? No es normal ni correcto hacer que el otro se sienta mal. Si tu grupo de amigos hace eso, aléjate de ellos; no quieren tu bien.

**Mayoría B:** Parece que esa persona no se preocupa por tus sentimientos. Ten cuidado, para no terminar creyendo que eres menos importante. Charla con esa persona, sé sincero, y si no te acepta, es mejor alejarse.

**Mayoría C:** ¡Este sí es un amigo de verdad! Sigue cultivando y fortaleciendo esa amistad saludable.

# ¿ERES UN BUEN AMIGO?

Ahora es tu turno de evaluar cómo tratas a tus amigos.

## Responde con sinceridad

- 1 De tu grupo de amigos, todos viajan en las vacaciones, menos tú. ¿Cómo te sientes?
- A) "¡Por las fotos que me mandan, se deben estar divirtiendo bastante!"  
B) "¿Para qué están publicando fotos del viaje? Apuesto a que es para darme envidia".  
C) "¿Por qué siempre están ocupados como para hablar conmigo? No le importo a nadie".
- 2 Tu amigo está muy triste por algo que sucedió y quiere desahogarse. Durante la charla, tú...
- A) ...escuchas todo lo que tiene para decir con atención y te pones a disposición para ayudar en lo que sea necesario.  
B) ...te pasas el tiempo proponiendo varias soluciones y comparando lo que le pasa con situaciones que ya viviste.  
C) ...comienzas a pensar si a lo mejor ya se desahogó con alguna otra persona acerca de algo que hiciste que pudo haberlo entristecido.
- 3 Un amigo te cuenta algo personal y te pide que lo mantengas en secreto. ¿Cuál es tu reacción?
- A) Cumples la promesa y mantienes el secreto.  
B) Se lo cuentas solo a tu mejor amigo; después de todo, ustedes no guardan secretos el uno del otro.  
C) Crees que él no debe confiar en ti, ya que no te cuenta casi nada.
- 4 Llamas a un amigo para que vaya a tu casa, pero él dice que no quiere. ¿Cómo reaccionas?
- A) Te pones triste por no tener su compañía, pero respetas su voluntad.  
B) Insistes hasta que acepta.  
C) Imaginas qué pudiste haber hecho para que no quiera ser más tu amigo.
- 5 El día de tu cumpleaños, te pones de acuerdo para ir a un parque con tus

amigos. Uno de ellos dice que no podrá, porque recibirá la visita de familiares que viven lejos. Tú...

- A) ...sientes mucha pena por la falta del amigo, pero entiendes que tiene otro compromiso.  
B) ...terminas la amistad en el momento.  
C) ...crees que solo fue una excusa para librarse de ti.
- 6 Marcaste un compromiso con tu amigo, pero él no aparece ni avisa. ¿Qué es lo primero que piensas?
- A) "¿Qué habrá sucedido? Voy a tratar de descubrirlo".  
B) "Ya me va a escuchar cuando nos veamos de nuevo".  
C) "Yo sabía que no vendría. Debió de haber tenido algo más importante para hacer".
- 7 Haces un chiste a tu amigo, y él te pide que te detengas. Tú...
- A) ...te detienes al instante y pides perdón.  
B) ...te ríes y dices que es tan solo un chiste.  
C) ...te preocupa que él no quiera jugar más contigo.
- 8 Tu amigo no se esforzó en la escuela y tiene que rendir un recuperatorio, y eso les estorbó los planes que tenían. ¿Qué le dices?
- A) "Vamos a reprogramar nuestros paseos. Si lo necesitas, puedo ayudarte a estudiar".  
B) "¡Yo te avisé! Como hice mi parte, voy a pasear solito. Mala suerte la tuya".  
C) "Si no querías ir, solo tenías que avisar. No necesitabas quedarte en el recuperatorio solo para cancelar los paseos".

## Respuestas:

**Mayoría A:** ¡Felicitaciones! Sabes que los amigos de verdad respetan el tiempo, los límites, la voluntad y las preferencias los unos de los otros. También entiendes que todos cometemos errores y tienes paciencia cuando tu amigo se equivoca, así como te gustaría que él la tuviera contigo. ¡Sigue así!

**Mayoría B:** ¿No estarás pensando solo en ti mismo? Un buen amigo cuida de no lastimar con palabras ni con actitudes. Es mejor repensar tu manera de actuar y pedir perdón, si has lastimado a alguien.

**Mayoría C:** Una de las cosas más importantes en la amistad es la confianza. Para ser un buen amigo, necesitas confiar en ti mismo y en los demás. ¡Busca buenos amigos y confía en ellos de corazón!

Jesús enseñó la regla de oro de la amistad. ¿Sabes cuál es? **Busca en la Biblia, en Mateo 7:12. Escríbela en las siguientes líneas:**

---

---

---

La amistad no tiene nada que ver con la mentira, la broma, el chisme, la envidia y la rivalidad. No trates a nadie así y no te acerques a nadie que actúe de esa manera.

Eres muy importante. ¡Tienes mucho valor! No creas si te dicen lo contrario.

No hay que tolerar la violencia en palabras o en actos. ¡Jamás actúes con agresividad! Si enfrentas esa situación, pide ayuda a un adulto de confianza.

Un juego solo es divertido cuando todos se divierten. Si haces algún chiste y notas que a algún compañero no le gustó, pide perdón en el momento y no vuelvas a actuar así.

Si recibes algún video, foto o chiste que humille o maltrate a un compañero, ¡no lo compartas! Busca al compañero que están ofendiendo y muestra que estás de su lado. Tu actitud puede marcar toda la diferencia. El que no se posiciona en contra del *bullying* está a favor de él.

¿Estás recibiendo mensajes maliciosos? Pide ayuda a un adulto de confianza: tus padres, responsables o profesores, por ejemplo. Si es en alguna red social, denuncia los perfiles y guarda registros y pruebas de todo.

# Cómo te sientes cuando...

En la vida, pasamos por diversas situaciones que nos hacen sentir diferentes emociones. ¿Cómo te sientes cuando un juguete se rompe? ¿O cuando te vas a visitar a tus abuelos que viven lejos?

**Lee las siguientes situaciones y escribe o dibuja cómo te sentirías si estuvieras pasando por eso:**

1. Tu mamá hizo tu comida preferida para el almuerzo.
2. No encuentras a tus papás en el supermercado.
3. Llegas en primer lugar en la carrera de la clase de Educación Física.
4. Escuchas a tus papás hablando acerca de falta de dinero.
5. Tu mejor amigo se muda a otra ciudad.
6. Escuchas pajaritos que cantan por la ventana.
7. Tu hermano se come el último pedazo de una torta que te gusta mucho.
8. Ves a alguien que maltrata a un animalito en la calle.
9. Te sacas la nota máxima en una prueba para la que estudiaste mucho.
10. Alguien habla mal de ti.
11. Ayudas a un amigo que te necesita.
12. Ves a niños viviendo en la calle.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

# Un libro lleno de emoción

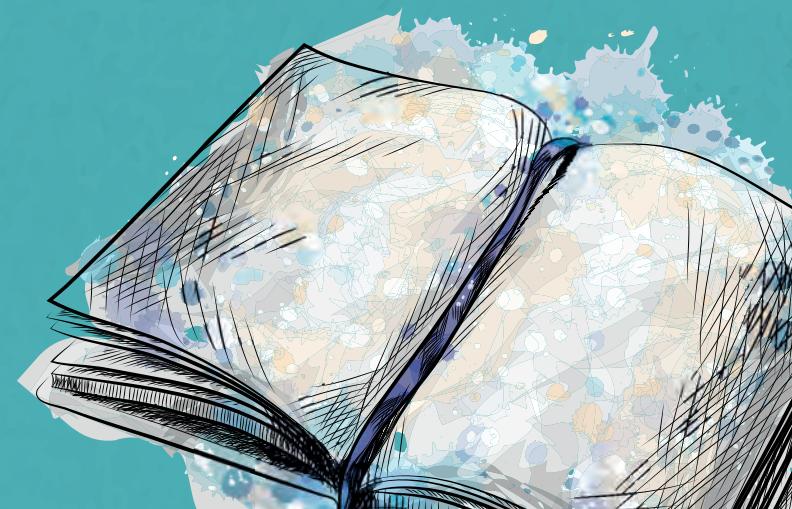
Las emociones forman parte de la vida. Es normal sentir miedo, alegría, enojo, tristeza, etc. Pero debemos aprender qué hacer cuando aparece cada sentimiento. ¿Sabías que hay un libro en la Biblia que puede ayudarte? Es el libro de los Salmos. En él, están registrados los altibajos emocionales de su autor y cómo buscaba la ayuda de Dios para enfrentar esos momentos. ¿Quieres ver?

**Lee cada uno de los siguientes salmos y, de acuerdo con los ítems de la lista de la página anterior, marca el número que corresponde a la situación en la que se podría aplicar.**

- "Dios mío, tú eres tierno y bondadoso; no te enojas fácilmente, y es muy grande tu amor. Eres bueno con tu creación, y te compadece de ella" (Salmo 145:8, 9).
- "¡Pero no hay razón para que me inquiete! ¡No hay razón para que me preocupe! ¡Pondré mi confianza en Dios mi salvador! ¡Solo a él alabaré!" (Salmo 42:5).
- "De buena gana abres la mano, y das de comer en abundancia a todos los seres vivos" (Salmo 145:16).
- "Aléjense del mal y hagan lo bueno, y procuren vivir siempre en paz" (Salmo 34:14).
- "¡Gracias, Dios mío, porque me respondiste y me salvaste!" (Salmo 118:21).
- "No des lugar al enojo ni te dejes llevar por la ira; eso es lo peor que puedes hacer" (Salmo 37:8).
- "¡Bendito seas, Dios mío, por atender a mis ruegos! Tú eres mi fuerza; me proteges como un escudo. En ti confío de corazón, pues de ti recibo ayuda. El corazón se me llena de alegría, por eso te alabo en mis cantos" (Salmo 28:6, 7).

- "Solo tú, Dios mío, me proteges como un escudo; y con tu poder me das nueva vida" (Salmo 3:3).
- "¡Defiendan a los huérfanos y a los indefensos! ¡Háganles justicia a los pobres y a los necesitados!" (Salmo 82:3).
- "Dios nuestro, ¡mientras tengamos vida te alabaremos y te cantaremos himnos! Recibe con agrado nuestros pensamientos; ¡tú eres nuestra mayor alegría!" (Salmo 104:34).
- "Dios mío, tú eres mi apoyo, ¡no me dejes! ¡Ven pronto en mi ayuda!" Salmo 22:19.
- "¡Que alaben a Dios todos los seres vivos! ¡Alabemos a nuestro Dios!" (Salmo 150:6).
- "Mi Dios, en ti confío; ¡sálvame de los que me persiguen!, ¡líbrame de todos ellos!" (Salmo 7:1).
- "Le pedí a Dios que me ayudara, y su respuesta fue positiva: ¡me libró del miedo que tenía!" (Salmo 34:4).
- "Puedo cruzar lugares peligrosos y no tener miedo de nada, porque tú eres mi pastor y siempre estás a mi lado; me guías por el buen camino y me llenas de confianza" (Salmo 23:4).

Adobe Stock | @kapona  
Todos los versículos bíblicos transcritos han sido extraídos de la Biblia, Traducción en Lengua Actual.



# EL JUEGO DE LA ESPERANZA

¡Tan bueno como tener esperanza para el futuro es llevar esperanza a otras personas! Ayudar a alguien a sonreír y tener brillo en los ojos no es tan complicado. Cada uno de nosotros puede hacer algo para mejorar su propia vida y la de quienes están a nuestro alrededor.

Consigue un dado y algunos porotos. Invita a unos amigos y, juntos, jueguen con este tablero de ideas para un mundo mejor y lleno de esperanza. Comenzando por el más joven, el jugador lanza el dado, avanza el número indicado de casilleros, lee lo que está escrito o cumple lo que se pide y pasa el turno al segundo más joven. Y así, avanza el juego, hasta que uno llegue al final, y en el transcurso todos descubrirán superconsejos y obtendrán recuerdos para tener una vida mucho más feliz.

1 ¡Vendrán mejores días!	2 ¡La vida puede ser buena! Cree en eso y <b>avanza 2 casilleros.</b>	3 Más que vivir, necesitamos florecer.	4 ¡Ten siempre una actitud positiva!	5 ¡Evita hábitos nocivos para la salud!	6 En Dios encontramos esperanza para el futuro. <b>Avanza 2 casilleros.</b>	7 Intenta siempre alimentarte de manera saludable.	8 Dios completa todo aquello que falta en nuestro corazón.	9 Menciona uno de tus planes para el futuro y <b>avanza 4 casilleros.</b>	10 Tu familia ¿se reúne para comer? Si es sí, ¡qué genial! Si no, ¿qué tal comenzar hoy?
20 Pensamientos negativos, ¡no! Pensamientos positivos, ¡sí!	19 Dios tiene un plan maravilloso para tu vida.	18 Menciona una característica positiva del jugador que está a tu izquierda. <b>Avanza 4 casilleros.</b>	17 "Amigos hay más unidos que un hermano" (Prov. 18:24).	16 Recuerda algo muy genial que te sucedió en los últimos días.	15 "Venid a mí [...] y yo os haré descansar" (Mat. 11:28).	14 ¿Tienes una Biblia en tu casa? <b>Avanza 2 casilleros.</b>	13 Cultiva el amor.	12 El mismo Dios que cura puede guiar a los médicos para realizar la sanidad.	11 "Él tiene cuidado de vosotros" (1 Ped. 5:7).
21 "No temas, porque yo estoy contigo" (Isa. 41:10).	22 Si quieres vivir para siempre, busca la Fuente de vida eterna: Dios.	23 Di la palabra "paz" en otro idioma (vale en lenguaje en señas) y <b>avanza 3 casilleros.</b>	24 Fuiste creado para ser feliz.	25 Ser bondadoso nunca hizo mal a nadie. ¡Solo hace bien!	26 Cuida tu salud física, emocional y espiritual.	27 Menciona algo malo que, tras el regreso de Jesús, dejará de existir. <b>Avanza 2 casilleros.</b>	28 Busca llevar alegría a los demás.	29 "No os entristezcáis, porque el gozo de Jehová es vuestra fuerza" (Neh. 8:10).	30 ¿Ya le hablaste a alguien acerca del poder de la oración? Si es sí, <b>avanza 2 casilleros.</b>
40 Casi todo lo que vale la pena requiere esfuerzo.	39 "Os daré un corazón nuevo" (Eze. 36:26).	38 Habla ahora con alguien que esté necesitando una palabra de esperanza. <b>Avanza 2 casilleros.</b>	37 Fe es confianza en Dios en todas las circunstancias de la vida.	36 Dios nunca nos abandona.	35 "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (Juan 10:10).	34 No queremos solo más años en nuestra vida, queremos más vida en nuestros años.	33 La fe nos ayuda a afrontar las cuestiones complicadas de la vida. <b>Avanza 2 casilleros.</b>	32 Nuestro cuerpo es una máquina fantástica. No podemos alimentarlo con comida de mala calidad.	31 Aprovecha la vida al máximo, haciendo elecciones buenas e inteligentes.
41 "Un cielo nuevo y una Tierra Nueva" nos esperan.	42 ¿Hiciste ejercicio hoy? Cuidar de ti mismo es un acto de amor.	43 <b>Avanza hasta el casillero 49,</b> porque hay esperanza para cada uno de nosotros.	44 "Dios es amor" (1 Juan 4:8). Nunca haría nada para herirnos.	45 ¿Hay alguien a quien necesitas perdonar? Perdona.	46 "Esperamos... cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia" (2 Ped. 3:13).	47 Dios llena nuestro corazón con amor.	48 Dios puede apagar todas nuestras tristezas.	49 "Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos" (Apoc. 21:4).	50 ¡Felicitaciones! Ahora ya sabes que siempre puedes tener una mejor actitud frente a la vida.

# ¿Y ESA TRISTEZA QUE NO SE PASA?

¿Sabías que hasta el 7,5 % de los niños brasileños menores a 14 años sufren de depresión? Por eso, decidimos sacarnos algunas dudas con respecto a este asunto con la psicóloga Fabíola Gomes. El resultado de esa charla figura justo aquí, para que también estés enterado de este asunto.

## Los niños ¿pueden tener depresión?

Sí pueden, y es más común de lo que nos imaginamos. Lamentablemente, la cantidad de niños con síntomas de depresión ha aumentado cada vez más.

## ¿A partir de qué edad un niño puede tener depresión?

Por increíble que parezca, la depresión puede aparecer cuando el niño es aún muy pequeño, a los dos años, porque los pequeños tienen dificultades para expresar sus emociones y decir lo que están sintiendo. Por eso, es muy importante aprender a darles nombre a los sentimientos. Necesitas saber si lo que estás sintiendo es enojo, alegría, miedo, tristeza, etc.

## ¿Qué diferencia hay entre la depresión y la tristeza?

¡Buena pregunta! La tristeza es un sentimiento que todos tienen en algún momento. ¡Y eso es normal! Es importante incluso para que entendamos qué es la alegría. La diferencia entre una tristeza normal y la que forma parte de un conjunto de síntomas que muestran que podemos estar atravesando una depresión es que, con la enfermedad, la tristeza parece no tener fin. Y muchas veces la persona ni siquiera sabe por qué está triste, pero lo está. Y esa sensación negativa parece no pasar.

## Si pensamos que estamos con depresión, ¿qué podemos hacer para ponernos bien?

¡Esa también es una buena pregunta! Yo sé que, debido al Coronavirus, hablamos mucho acerca de distanciamiento, pero es importante relacionarse. Charlar con personas de confianza ya ayuda a levantar la

autoestima y comenzar a tratar con ese problema. Hablar siempre con Dios y contarle todo lo que sucede también es excelente, especialmente cuando sea difícil dialogar con otras personas. Cuando oramos, debemos ser muy sinceros con nuestras palabras. Dios sabe lo que estamos pasando; entonces, no necesitamos esconderle nada. Es mejor abrir completamente el corazón, compartir los sentimientos y pedir orientación para buscar la ayuda de buenos especialistas. La fe nos ayuda a tener esperanza para la vida.

## ¿Qué más puede ayudar?

Ah, otra cosa buena es participar en juegos que ejerciten el cuerpo. Pueden llamar a sus papás, hermanos o amigos para saltar a la soga, jugar a las carreras, a la rayuela, a la mancha, al gallito ciego... Pero, recuerda: debe ser un juego que te ayude a moverte. Moverse ayuda mucho.

## Nuestros padres o responsables, ¿también pueden ayudar?

¡Sí, pueden! ¡Y mucho! Pero quiero pedirles permiso a ustedes ahora y charlar directamente con ellos para responder a preguntas que los padres normalmente hacen...

Muestra a tus papás la continuación de la charla:

# ¡AHORA ES CON USTEDES, PAPÁ Y MAMÁ!

## ¿Qué puede ocasionar la depresión infantil?

La depresión puede ser tanto de origen psicológico como biológico. Los padres con un historial de depresión pueden transmitir esta enfermedad a sus hijos genéticamente. Además, está el factor de la convivencia, porque el niño termina aprendiendo una manera de enfrentar la vida que lo predispone a la depresión.

## ¿Cómo identificar si mi hijo está con depresión?

Hay que estar atento y observar el comportamiento de tu hijo. Por ejemplo, un niño que no era considerado "mañoso" o "berrinchoso" comienza a presentar estas características. Hay que investigar esto. Y es más: hay varias señales de alerta que deben ser evaluadas por un especialista; por ejemplo, si el niño pasó por situaciones de *bullying*, cambio de escuela, mudanza de ciudad, apatía, separación de los padres, cualquier tipo de conflicto, y esas cuestiones generan angustia, agresividad, alteraciones en la rutina del sueño o de la alimentación, dificultad de aprendizaje, falta de atención, dolor de cabeza, dolor de estómago, exceso de miedo o aislamiento.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo, en el caso de que presente síntomas de depresión?

Ofrece un ambiente acogedor, donde el niño pueda sentirse amparado y seguro para contar lo que lo haya lastimado emocionalmente. Dedícale tiempo y atención; muéstrale que pueden charlar acerca de cualquier asunto y siempre que lo desee. Pero es esencial no dejar que solo pase el tiempo. Busca la ayuda de un profesional para que tu hijo reciba atención y tratamiento cuanto antes.

Fabiola de Paula Garcia Gomes  
es psicóloga y terapeuta familiar. (fabiolapg10@gmail.com)



Adobe Stock | @Anna

# El caso de Elías

El profeta Elías caminó un día entero por el desierto. Al fin, se sentó debajo de un árbol y, **desanimado**, perdió las ganas de vivir. Oró: "¡Basta, Señor!"

*¿Alguna vez te has sentido así?*

Era un hombre que siempre hacía la voluntad de Dios y recién había sido testigo de un milagro en el monte Carmelo (1 Rey. 18:20-39). Pero

alguien lo **amenazó** (1 Rey. 19:1-3), y se sintió **aterrorizado**. Elías ¿tenía **¡Es desesperante sentirse amenazado!** motivos para temer la amenaza? Sí, pero en lugar de contar con la

← **protección de Dios**, decidió huir.

*nosotros también podemos contar con esa protección*

*¡Y, cuando el terror invade, es difícil ver una salida!*

Dios tuvo que poner a Elías en un **programa de recuperación** para **¡Muy importante!**

deprimidos. Él quería estar en la oscuridad, **dentro de una cueva**. Dios **¡Pero esconderse o huir son cosas que no ayudan de verdad!** tuvo que enviar un terremoto y un fuerte viento para sacarlo de allí.

Después, el Señor lo ayudó a **corregir los pensamientos** equivocados que

tenía. Él pensaba que era el único que adoraba a Dios, pero supo que había más de 7 mil personas como él. **Nuestros pensamientos comandan la manera en que actuamos frente a cualquier situación, ya sea buena o no.**

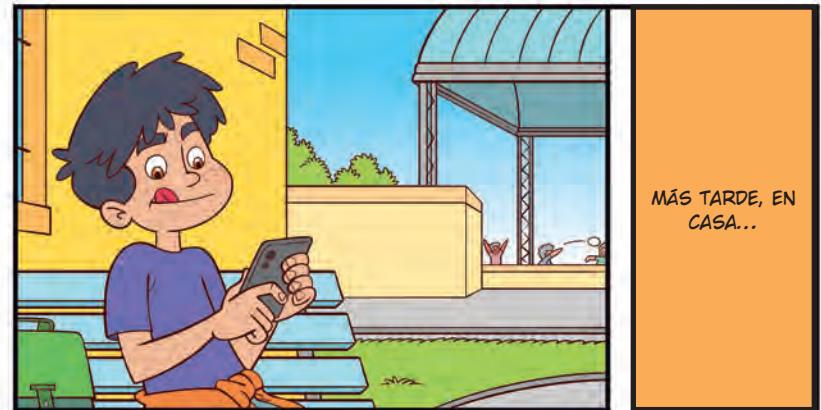
Para ayudar a Elías a superar la depresión, Dios le dio **tareas** específicas (1 Rey. 19:15, 16). El profeta tuvo una recuperación

maravillosa. No solo se liberó de la depresión, sino además finalmente fue llevado al cielo sin siquiera morir (2 Rey. 2:11). **Con depresión, no tenemos ganas de hacer nada; ¡pero ocuparse es una buena idea!**

# JUEGO EN EQUIPO



Texto: Anne Lutz Hirte Ilustración: Rogério Chinnolo





NO ESTOY ENTENDIENDO NADA... ¿QUÉ ERA LO QUE DIJO LA PROFESORA EN CLASE?



CREO QUE VOY A JUGAR UN POQUITO. ASÍ, VOY A PODER ESTUDIAR MEJOR.



¡TE TRAJE JUGO, HIJO!

¿PARA MÍ? AH... GRACIAS, MAMÁ. ¡YA LO TOMO!



SOLO UN NIVEL MÁS DE ESTE JUEGO Y ME VOY A ESTUDIAR...



¡VAMOS, MATEMÁTICAS! ¡AHORA ES TU TURNO!



DEJAR EL CELULAR DE LADO Y ESTUDIAR PARECÍA UNA TAREA IMPOSIBLE.



**SEÑAL 4**



¡HOLA, HIJO! HACE TIEMPO QUE ESTÁS AHÍ. ¿ESTUDIASTE PARA LA PRUEBA?

¿ESTUDIAR? ¡AH, SÍ! ¡CLARO, PAPÁ! ESTUDIÉ TODO LO QUE PIDIÓ LA PROFESORA.



¡MUY BIEN! ¡AHORA VAMOS A CENAR!

**SEÑAL 5**



AL DÍA SIGUIENTE, A LA HORA DE LA PRUEBA...

NO PUEDO... NO LOGRO ACORDARME DE NADA...

¿QUÉ PASÓ? DIJISTE QUE HABÍAS ESTUDIADO PARA ESTA PRUEBA...

EL RESULTADO VINO ALGUNOS DÍAS MÁS TARDE...



LA PROFESORA TAMBIÉN ESTÁ PREOCUPADA POR TU NOTA, HIJO. ELLA DIJO QUE PARECES NO PRESTAR MUCHA ATENCIÓN A LAS CLASES.

¡SÍ... LO SÉ... YO LO INTENTÉ, PERO CREO QUE...

LA CHARLA FUE INTERRUPTIDA POR EL SONIDO DE UNA NOTIFICACIÓN EN EL CELULAR DE HÉCTOR.



AH... ¡AHÍ ESTÁ EL PROBLEMA!



¿EN EL CELULAR? ¡PERO YO SOLO JUEGO DE VEZ EN CUANDO, MAMÁ!



Y LAS CONSECUENCIAS YA ESTÁN APARECIENDO. ¡MIRA ESTA NOTA!



PARECE QUE NO ES TAN ASÍ, HIJO. ESTE APARATITO HA TOMADO TU TIEMPO.



¿Y CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE PRACTICASTE UN DEPORTE, FUISTE A JUGAR A LA PELOTA ALLÁ, EN EL CAMPITO? TUS AMIGOS SIEMPRE PASAN POR AQUÍ, PERO NUNCA TE ANIMAS A IR.

VAMOS A GUARDAR TU CELULAR AQUÍ Y PRESTAR MUCHA ATENCIÓN PARA QUE NO PIERDAS TODO TU TIEMPO CON ÉL.



¡YA SÉ CÓMO VAMOS A SOLUCIONAR ESTO!



¿NO TE PARECE QUE ESTO TE VA A AYUDAR, HIJO?



¡YO SÉ QUE NO ES FÁCIL CAMBIAR LOS HÁBITOS, PERO VAMOS A HACERLO JUNTOS! NO ESTÁS SOLO EN ESTE DESAFÍO.

¡ES UN NIVEL QUE VAMOS A PASAR EN EQUIPO, HÉCTOR!

¡SÍ... CREO QUE SÍ...

ESTAS ACOSTUMBRADO A PASAR POR NIVELES LLENOS DE OBSTÁCULOS EN LOS JUEGOS, ¿VERDAD? ENTONCES, PIENSA QUE ESTE NIVEL VA A SER MÁS FÁCIL ¡PORQUE TENDRÁS LA AYUDA DE UN EQUIPO!



¡UN SUPEREQUIPO, ¿VISTE?



Y, PARA COMENZAR, ¿QUÉ TAL BUSCAR TU BICICLETA PARA QUE DEMOS UNA VUELTA EN LA PLAZA?



¡QUÉ EXCELENTE IDEA! SOLO NECESITO RECORDAR DÓNDE GUARDÉ MI CASCO DE PROTECCIÓN.

AH, DEBE ESTAR EN AQUELLA HABITACIÓN DEL DESORDEN. AHÍ ESTÁ EL PRIMER OBSTÁCULO.



¿ME AYUDAS, HIJO?



¡ALLÁ VAMOS, PAPÁ! PARA ESO ESTÁN LOS EQUIPOS, ¿VERDAD?



En esta historia aparecen algunas señales que nos indican que el celular y los juegos se estaban transformando en un vicio para Héctor.

**Vuelve a las páginas y observa las cinco señales marcadas:**

1. Querer estar conectado todo el tiempo.
2. Sentirse muy animado cuando está *online*.
3. Perder la noción del tiempo en que se permanece conectado.
4. Tratar de mantenerse lejos del celular, pero no lograrlo.
5. Mentir acerca del tiempo que se pasa con el celular.



El exceso de tiempo en Internet puede causar depresión, ansiedad, baja autoestima y agresividad en los niños.

En Latinoamérica, el 91% del público infantil se conecta a Internet todos los días.



Cada hora de uso de los dispositivos electrónicos corresponde a 15 minutos menos de sueño.

El vicio por los juegos fue oficialmente reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un problema de salud mental.

**¡ATENCIÓN!**

Hay muchos peligros detrás de las pantallas. Por eso, usa el celular siempre con la supervisión de un adulto.

Adobe Stock | @elenabisi

**AAAAAAA... ¡QUÉ SUEÑO!**

DESPIERTA, MARINA, DESPIERTA. ¡DESPIERTA!

¿HMMMM?



ES HORA DE DORMIR, MARINA. APAGA EL TELEVISOR Y VETE A TU HABITACIÓN.

ESTÁ BIEN, MAMÁ.



MARINA, ¿OTRA VEZ TE ESTÁS DURMIENDO? ¡DESPIERTA!

¿HMMM?



¿SABÍAS QUE EL SUEÑO, ADÉMÁS DE RELAJAR Y DESCANSAR EL CUERPO, AYUDA A AUMENTAR EL BUEN ÁNIMO?

DORMIR HACE QUE APRENDAMOS MEJOR, DA ENERGÍA PARA LAS ACTIVIDADES, Y ADÉMÁS LIBERA HORMONAS RELACIONADAS CON EL CRECIMIENTO.

Y HAY MÁS: DORMIR DE DÍA NO TRAE LOS MISMOS BENEFICIOS QUE DORMIR A LA NOCHE.

¡QUIEN HACE ESTO NO ESTÁ APROVECHANDO LA VIDA! ¡DUERME TEMPRANO, Y SÉ MÁS FELIZ!

UNA BUENA DIVERSIÓN COMIENZA CON UNA BUENA NOCHE DE DESCANSO.

FIN

## ACTIVIDADES

¿Qué hacen tu familia y tú entre la cena y la hora de ir a dormir? Es genial jugar un poco en ese tiempito, ¿verdad? Pero ¿estarás eligiendo actividades que te calmen en lugar de agitarte? Observa los consejos de juegos que pueden hacer que esos momentos sean divertidos y relajantes. ¡Lo importante es desacelerar!

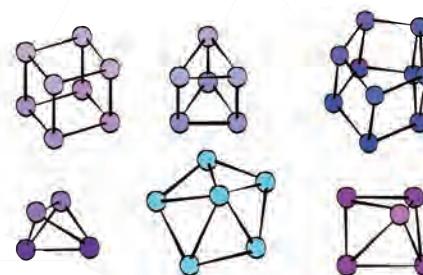
### 1. Juego temático de la memoria

Recorta las siguientes imágenes y pégalas en una cartulina. Después gira las cartas e intenta encontrar los pares de objetos.

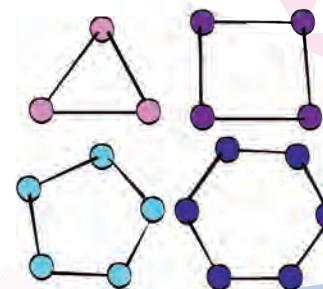


## 2. Modelado matemático

Para recrear estas figuras geométricas, solo vas a necesitar palitos de dientes y plastilina.



Para niños menores, las figuras no necesitan tener el aspecto tridimensional (3D). Pueden armarlos de una manera más sencilla.



Recuerda que descansar no es tan solo dormir o estar en reposo.

Algunos juegos también pueden ayudarnos a estar más tranquilos y calmados.

Cada niño tiene su preferencia a la hora de dormir, y los padres normalmente ya tienen un ritual establecido. Pero, para darle una manito al sueño, estas cosas pueden funcionar:

*Escuchar historias*

*Mantener el ambiente en penumbra*

*Hacer una cabañita del sueño*

*Cantar canciones tranquilas*

*Orar con los padres*

*Pedir a los padres que usen esencias de aroma suave y agradable en el ambiente*

*Recibir una caricia*



# ¡PUEDES CREER!

Camila venía cabizbaja de la oficina del director, cuando una compañera de clase la encontró en el pasillo:

- Uyyyy, ¿qué cara es esa? –preguntó Elisa.
- Cansada... –respondió la muchacha con un suspiro.
- ¿Cansada de qué? –quiso saber la amiga.
- De todo.

Y la muchacha comenzó a contar que la mamá se había enfermado, el papá había perdido su empleo, y ahora ella venía de la oficina del director, porque alguien la había acusado de hacer un grafiti en el muro de la escuela.

-¡Y no fui yo! –completó Camila, molesta-. Parece que Dios no está de mi lado.

-No digas eso –interrumpió Elisa-. Él te cuida más de lo que te imaginas. ¡Puedes estar segura!

Camila hizo una mueca ante el comentario de su amiga.

-¿Me cuidará realmente? En los últimos días, ni siquiera he podido dormir tranquila: me la paso pensando en todos esos problemas.

Entonces Elisa le pidió a Camila que la acompañara a la biblioteca.

-Bien, hay mucha gente a la que le gusta leer el libro de los Salmos antes de dormir. Yo no tengo una Biblia aquí, pero vamos a encontrar una en la biblioteca.

De los estantes, Elisa sacó una gran Biblia y hojeó hasta encontrar los Salmos. Después de leer varios de ellos, comentó:

-Dicen que trae calma y ayuda a dormir mejor. Deberías intentarlo. Mira este de aquí. Salmo 4:8: "En paz me acostaré y asimismo dormiré, porque sólo tú, Jehová, me haces vivir confiado".

-No sé si eso me va a calmar. Todo está saliendo mal en mi vida. Ni siquiera parece que Dios esté conmigo. ¿Cómo puede alguien seguir teniendo fe así?

Elisa escuchó a la amiga un poco pensativa.

-Camila, creo que no estás viendo la fe como realmente es.

- ¿Cómo es eso?
- La fe no depende de la situación en la que estamos –comenzó Elisa.
- Ah, ¿no? ¿De qué depende?
- Elisa volvió a hojear la Biblia, pero, esta vez, de manera más rápida. Quería encontrar uno de los libros del Nuevo Testamento.
- Hay una parte de la Biblia que vale la pena que conozcas –dijo ella.
- ¿Cuál? –preguntó la amiga, curiosa.
- Los famosos de Hebreos 11.
- ¿Cómo?!
- Ah, sabía que no lo conocías... –dijo Elisa, ya encontrando los primeros versículos-. Acá está, lo encontré.
- Y leyó...



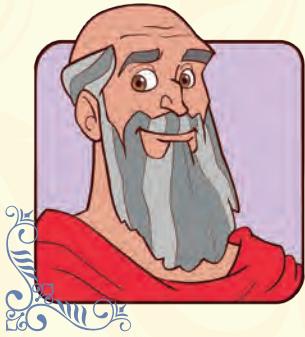
## ABEL

*"Por la fe Abel ofreció a Dios más excelente sacrificio que Caín, por lo cual alcanzó testimonio de que era justo, dando Dios testimonio de sus ofrendas; y muerto, aún habla por ella" (Heb. 11:4).*

## ENOC

*"Por la fe Enoc fue traspuesto para no ver muerte, y no fue hallado, porque lo traspuso Dios; y antes que fuera traspuesto, tuvo testimonio de haber agradado a Dios" (Heb. 11:5).*



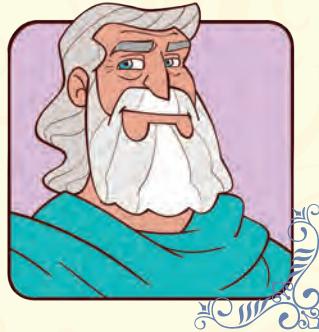


## NOÉ

*"Por la fe Noé, cuando fue advertido por Dios acerca de cosas que aún no se veían, con temor preparó el arca en que su casa se salvaría" (Heb. 11:7).*

## ABRAHAM

*"Por la fe Abraham, siendo llamado, obedeció para salir al lugar que había de recibir como herencia; y salió sin saber a dónde iba. Por la fe habitó como extranjero en la tierra prometida como en tierra ajena, habitando en tiendas con Isaac y Jacob, coherederos de la misma promesa. [...] Por la fe Abraham, cuando fue probado, ofreció a Isaac: el que había recibido las promesas, ofrecía su unigénito" (Heb. 11:8, 9, 17).*



## JACOB

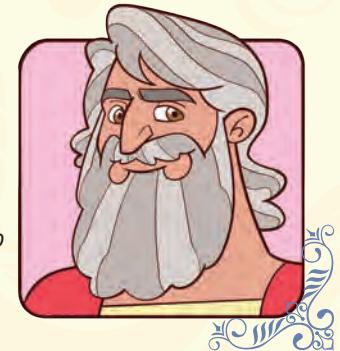
*"Por la fe Jacob, al morir, bendijo a cada uno de los hijos de José" (Heb. 11:21).*

## JOSÉ

*"Por la fe José, al morir, mencionó la salida de los hijos de Israel y dio mandamiento acerca de sus huesos" (Heb. 11:22).*

## MOISÉS

*"Por la fe Moisés, hecho ya grande, rehusó llamarse hijo de la hija del faraón, prefiriendo ser maltratado con el pueblo de Dios, antes que gozar de los deleites temporales del pecado. [...] Por la fe dejó a Egipto, no temiendo la ira del rey, porque se sostuvo como viendo al Invisible" (Heb. 11:24, 25, 27).*



## SARA

*"Por la fe también la misma Sara, siendo estéril, recibió fuerza para concebir; y dio a luz aun fuera del tiempo de la edad, porque creyó que era fiel quien lo había prometido" (Heb. 11:11).*



## ISAAC

*"Por la fe bendijo Isaac a Jacob y a Esaú respecto a cosas venideras" (Heb. 11:20).*



## RAHAB

*"Por la fe Rahab, la ramera, no pereció juntamente con los desobedientes, porque recibió a los espías en paz" (Heb. 11:31).*



–Y la Biblia pone aún más nombres en este listado: Gedeón, Barac, Sansón, Jefté, David, Samuel y tantos otros profetas –completó Elisa.

–Conozco la historia de varios de ellos –comentó Camila, recordando a los personajes bíblicos.

–Entonces, dime –desafió Elisa, cerrando la Biblia–, ellos ¿fueron o no fueron hombres y mujeres de fe?

–¡Sí, lo fueron!

–Dios ¿estaba o no con ellos? –insistió Elisa.

–¡Estaba, con certeza!

–Y, dime una cosita más –Elisa volvió a hablar–: la vida de ellos ¿fue fácil?

–No... Muchos tuvieron luchas difíciles...

Elisa miró fijamente a la amiga, mientras decía:

–Es eso, amiga. En el mundo hay maldad, y eso no quiere decir que Dios no está con nosotros.

Camila quería entender cómo aquellos hombres y mujeres citados en la Biblia, aun enfrentando problemas, eran considerados personas de fe.

–¿Cuál era el secreto de ellos para mantener la fe cuando todo parecía estar saliendo mal?

–Ah, el secreto, Camila, es que ellos confiaban en Dios, y así ellos tenían...

**Encuentra lo que Elisa le dijo a Camila que tienen las personas que confían en Dios. Sustituye cada letra de las palabras destacadas en la siguiente página por la letra anterior a ella en el siguiente orden.**

A B C D E F G H I J K  
L M N Ñ O P Q R S  
T U V W X Y Z \*

GVFS\*B en momentos de debilidad.

FTQFSBÑ\*B cuando surge la depresión.

PSJFÑUBDJPÑ cuando todos a su alrededor dudan.

BMFHSJB en momentos de tristeza.

QB\* frente a la ansiedad.

TBCJEVSJB para enfrentar la ignorancia.

DPSBKF, aunque la situación fuera atemorizante.

–¿Vamos a comenzar a ver la vida con otros ojos? ¿Con más fe?

–¡Tienes razón, Elisa! Voy a esforzarme por hacerlo.

Las dos niñas escucharon el timbre del fin del recreo y salieron de la biblioteca. Ambas estaban animadas: Elisa, por haber ayudado a su amiga; Camila, por haber comprendido que la fe nos ayuda a confiar en Dios, y para él, no existen cosas imposibles o derrotas.

Haz siempre buenas elecciones en favor de tu salud, y con el tiempo te sorprenderás por lo que sucederá.

**Ahora, tacha todas las letras W, X, Y, Z y lee algo muy importante. Escribe en las líneas de más abajo la frase que se formó.**

i	P	U	X	E	X	Y	D	E	S
Y	A	S	U	Y	M	I	R	E	Y
L	Y	M	A	N	D	O	X	D	E
T	W	U	X	Y	S	Y	X	A	Z
L	U	Y	D	E	N	E	Y	W	S
Y	T	E	X	M	O	X	M	X	Y
Z	E	X	Z	N	Y	T	O	W	!

---

---

Respuesta: ¡Puedes asumir el mando de tu salud en este momento!



Ilustración: Chimello

¡Vive!  
Cúdate bien

Título del original: *Viva! Cuide bem de você*

Dirección: Natalia Jonas  
Traducción: Gisell Erfurth  
Diseño de tapa: Rogério Chimello  
Diseño del interior: Paulo Martins  
Ilustración: Rogério Chimello

IMPRESO EN LA ARGENTINA  
Printed in Argentina

Primera edición  
MMXXII - 165.800M

Es propiedad. © Casa Editora Brasileira 2022.  
© Asociación Casa Editora Sudamericana, 2022.  
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-555-9

Ferreira de Oliveira, Sueli  
¡Vive! : cúdate bien / Sueli Ferreira de Oliveira ; Director Natalia Jonas. - la ed - Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2022.  
48 p. ; 20 x 13 cm.

Traducción de: Gisell Erfurth de Juez.  
ISBN 978-987-798-555-9

I. Vida cristiana. I. Jonas, Natalia, dir. II. Erfurth de Juez, Gisell, trad. III. Título. CDD 230

Se terminó de imprimir el 31 de enero de 2022 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor. —112913—