



## Cuidando de Nuestros Cuerpos

Durante toda la historia, las personas han construido lugares hermosos para la gloria de Dios. Los Israelitas guardaron las tablas con los Diez Mandamientos en el Arca de la Alianza, la cual residía en una carpa. Ellos creían que el Espíritu de Dios moraba en la carpa. Después, el Rey Saul erigió el gran Templo en Jerusalem para alojar el Arca de la Alianza, y el Espíritu de Dios moraba en el “más santo de los santos.” María llevó a nuestro Salvador en el templo de su cuerpo, y el Hijo de Dios vivió entre nosotros! Nosotros debemos respetar la santidad de nuestros cuerpos cuidando de nosotros mismos.

### **Piénsenlo**

Ya que el Espíritu de Dios vive en cada uno de nosotros, nuestros cuerpos son lugares donde habita Dios. ¿Cómo nos recuerdan estas imágenes las cosas con las que podemos cuidar de nuestro cuerpo y nuestra alma? ¿Cómo nos recuerdan estas imágenes las cosas que nos pueden dañar?



### **Actúen**

- Nutre tu cuerpo. Sé valiente! Prueba nuevas comidas, especialmente frutas y vegetales. Aminora la comida chatarra y come cosas saludables. Recuerda de mostrar tu gratitud a Dios dando una bendición antes de comer.
- Asegura dejar tiempo para el mantenimiento físico y el ejercicio. El ejercicio y dormir lo suficiente mantendrá el cuerpo en buen estado físico y la mente alerta. La TV, juegos de video y electrónicos pueden disminuir tu metabolismo y perturbar los patrones del sueño. ¿Tus hábitos y pasatiempos benefician tu cuerpo y tu alma?
- Pregunta a miembros de la familia, a los adultos y jóvenes y niños, que nombren una cosa que quisieran hacer para cuidar mejor sus cuerpos y un modo en que pueden cuidar mejor de su alma. Escriban sus propias metas y pónganlas donde se vean. Si pueden incorporar estas acciones en su vida por 21 días, se les convertirá en un buen hábito!

### **Escritura**

“¿No sabes que tú eres el templo de Dios, y que el Espíritu de Dios habita en ti?” 1Cor 3:16

### **Recursos**

**Especialmente para los padres:**

[www.casafamilyday.org](http://www.casafamilyday.org) – Learn about *Family Day 2007 – A Day to Eat Dinner with Your Family.*

[www.catholicparenting.com](http://www.catholicparenting.com) – a collection of treasures for parents, including tips and resources for parenting from birth to adolescence.

**For everyone -** [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)