



CUIDADO PERSONAL

¿ACASO NO SABEN QUE SU CUERPO ESTEMPLO DEL ESPÍRITU SANTO?.

COMO SABES, LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA EN LA QUE OCURREN MUCHOS CAMBIOS, DE TODO TIPO: FÍSICOS, EMOCIONALES Y SOCIALES.

Por ejemplo, en la manera de vestirte, las relaciones que tienes en tu escuela, con tu familia, en tus emociones, etc. Algunos de estos cambios los puedes ver en tu cuerpo, y de esto hablaremos hoy.

La mayor parte de este desarrollo en el organismo se debe a unas sustancias llamadas "hormonas". Las hormonas son producidas por la tiroides, riñón, páncreas, hígado, testículos, ovarios, entre muchos otros órganos más; y son ellas quienes nos envían mensajes químicos para regular diariamente: el sueño, el apetito, el humor, la digestión, el ritmo cardíaco, la sudoración, presión arterial, etc. Así, podemos entender por qué desde

los 12 años (o antes) hay cambios en nuestro cuerpo como: crecer en estatura; la voz se puede volver más grave (gruesa); sudamos más (y el olor ya no es muy agradable); la cara se puede llenar de grasa y/o barros; el vello en axilas, zonas íntimas, brazos y piernas aumenta; tenemos más sueño de lo habitual; tenemos más o menos hambre que antes.

Y aunque estos cambios hormonales no dependen 100% de nosotros mismos, sí hay cosas que podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y aspecto personal, hablando de la salud. Pero, mi cuerpo y la salud, ¿qué tienen que ver con Dios? Pablo nos responde con una parte de su carta a los Corintios al decir: ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo? (...) Ustedes no son dueños de sus propios cuerpos; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios. Entonces, ¿tenemos que cuidar nuestros cuerpos! Para con ello, honrar a Dios. Y ¿cómo lo cuido? Te

dejo algunas recomendaciones:

Higiene personal: se debe tener la costumbre del baño diario, teniendo especial atención en la cabeza (cabello), axilas, cuello, zona genital y pies, pues son las partes que más sufren los efectos de la sudoración; debes evitar el uso de cualquier tipo de cremas para el acné (la mayoría son perjudiciales para la piel, es mejor que consultes a un experto); también asear los dientes (constantemente) y orejas (evitando el uso de hisopos que pueden provocar infecciones); por último, tener uñas limpias y de preferencia bien recortadas (recto).

Actividad física: se recomienda en la adolescencia realizar ejercicio físico aeróbico (por ejemplo, caminar o correr, nadar o andar en bici) durante 60 minutos al día.

Descanso: Dormir de 8 horas y media a 9 horas y media diariamente; el

sueño ayuda a nuestro cerebro y cuerpo a descansar y fortalecerse.

Lectura: lee mínimo una hora al día. Con la lectura se pueden prevenir o retardar enfermedades en la vida adulta como demencia o Alzheimer. (De preferencia lee la Biblia)

Todo lo que somos y tenemos, incluido nuestro cuerpo, es por y para Dios. Cuidémoslo y eso nos ayudará a sentirnos bien en todas las esferas de nuestra vida.

Bibliografía:

www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente.



TODO LO QUE SOMOS Y TENEMOS, INCLUIDO NUESTRO CUERPO, ES POR Y
PARACDIOS. CUIDÉMOSLO Y ESO NOS AYUDARÁ A SENTIRNOS BIEN EN TODAS LAS ESFERAS
DE NUESTRA VIDA