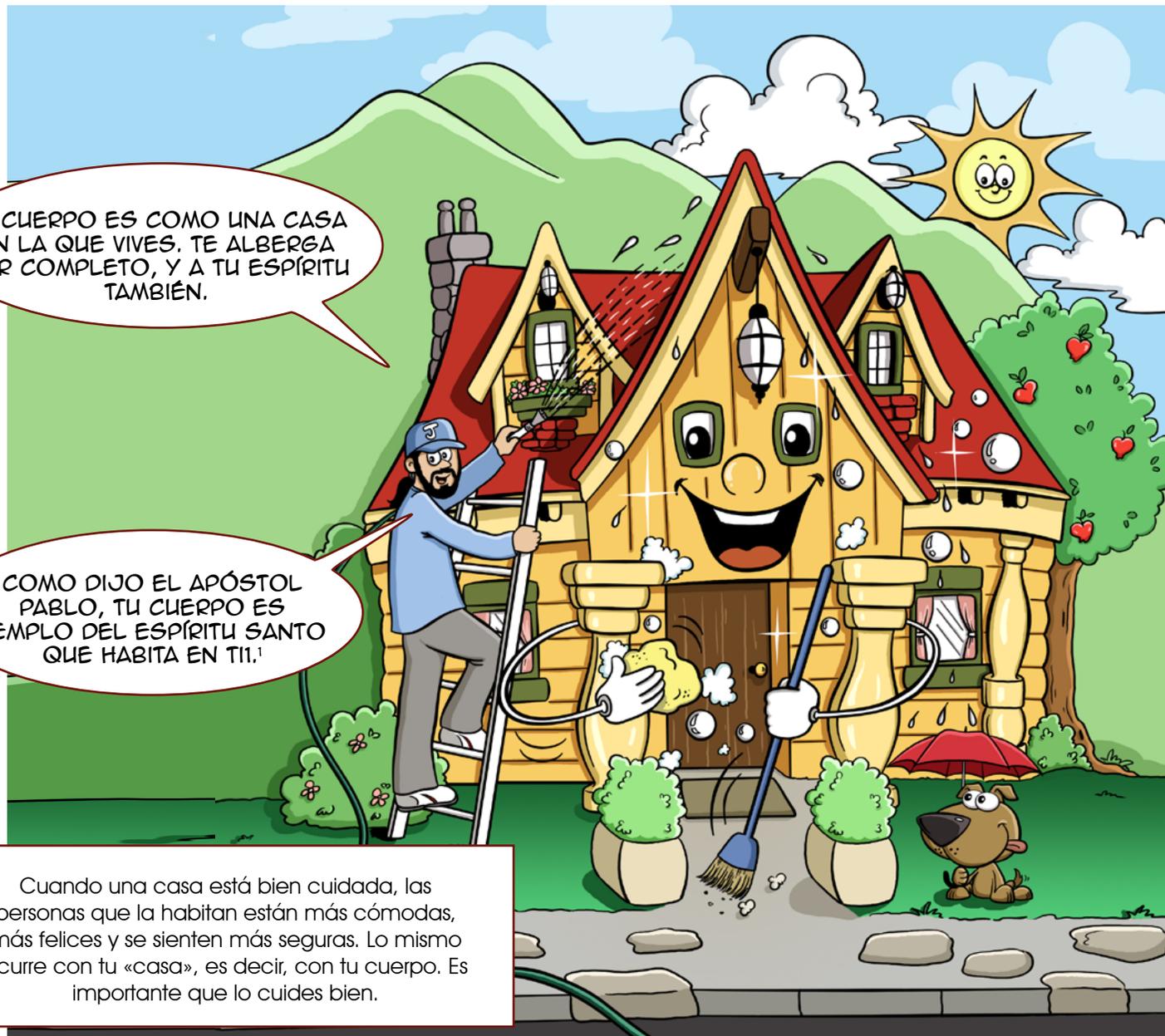


# CUIDA BIEN TU «CASA»

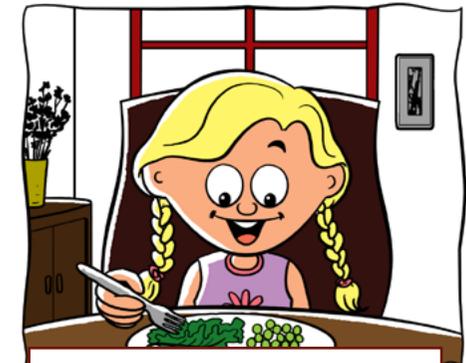
TU CUERPO ES COMO UNA CASA EN LA QUE VIVES. TE ALBERGA POR COMPLETO, Y A TU ESPÍRITU TAMBIÉN.

COMO DIJO EL APÓSTOL PABLO, TU CUERPO ES TEMPLO DEL ESPÍRITU SANTO QUE HABITA EN TÍ.<sup>1</sup>

Cuando una casa está bien cuidada, las personas que la habitan están más cómodas, más felices y se sienten más seguras. Lo mismo ocurre con tu «casa», es decir, con tu cuerpo. Es importante que lo cuides bien.



Cuidas bien tu cuerpo cuando:



Comes alimentos saludables y bebes mucha agua



Haces suficiente ejercicio físico



Te mantienes limpio

Tu «casa» también precisa dormir bastantes horas, aunque preferirías quedarte levantado jugando o haciendo otras cosas en lugar de irte a dormir.



Sin embargo, la razón por la que tienes que acostarte a la hora que te dicen tus papás, es porque estás creciendo. Necesitas dormir mucho. Además, dormir mantiene tu mente y tu cuerpo fuertes al darte lo que necesitas, y eso hará que seas una persona más feliz y saludable.



Pablo, vienes por la noche.

¡ALTO, CABALLERO! ¿A DÓNDE TE DIRIGES?... ..

ME DUELE LA GARGANTA, Y ESTOY MUY CANSADO.



Al día siguiente.

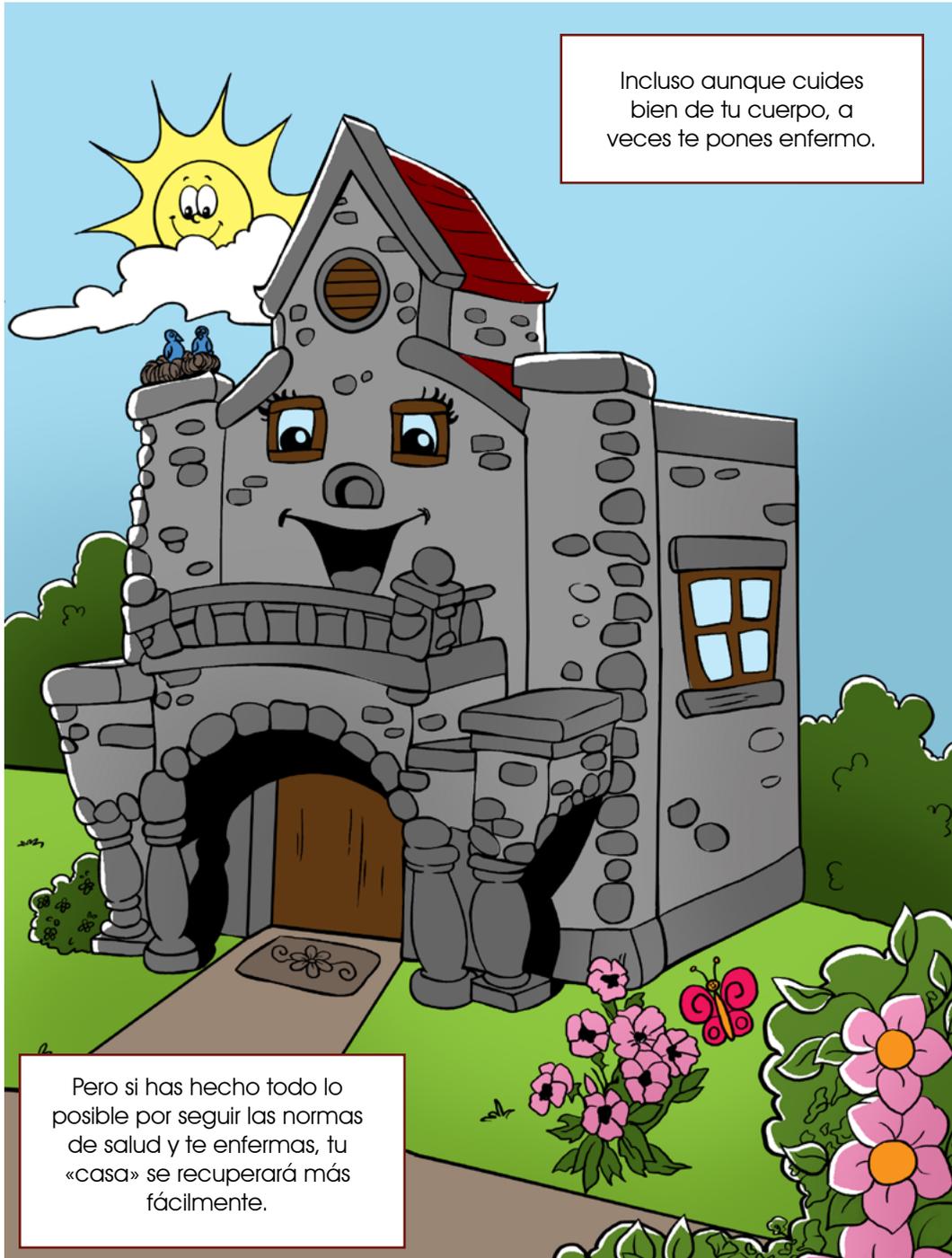
¿QUIEREN QUE LEAMOS ESTE RELATO JUNTOS?

¡ESTOY DESEANDO SABER LO QUE PASARÁ A CONTINUACIÓN!

PABLO, ¿ESTÁS BIEN?

DESPUÉS DE APAGAR LAS LUCES, ¿SEGUISTE JUGANDO?





Incluso aunque cuides bien de tu cuerpo, a veces te pones enfermo.

Pero si has hecho todo lo posible por seguir las normas de salud y te enfermas, tu «casa» se recuperará más fácilmente.



Unos días más tarde.

¡EL EJERCICIO TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE PARA MANTENERSE SALUDABLE!

Se encuadra en: Desarrollo personal: Conducta personal: Salud, higiene y apariencia personal-1

Adaptado de los escritos de LFI. Ilustraciones: Leila Shae.

Colores: Stefan Merour. Diseño: Stefan Merour.

Publicado por Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2017