



## Temperancia

- ❑ 1. Memorizar y firmar el voto de temperancia:

“Consciente de la importancia de tener un cuerpo y una mente saludable, prometo que, con la ayuda de Dios, viviré una vida cristiana de verdadera temperancia en todas las cosas y me abstendré del uso del tabaco, alcohol o cualquier otro narcótico.”

\_\_\_\_\_  
Tu firma

- ❑ 2. Memorizar dos de los siguientes textos de la Biblia y dos de las siguientes citas de los escritos de Elena G. de White:

### Textos de la Biblia

- |    |                     |    |                 |
|----|---------------------|----|-----------------|
| a. | Romanos 12:1-2      | d. | Proverbios 20:1 |
| b. | 1 Corintios 10:31   | e. | Gálatas 5:22-23 |
| c. | 1 Corintios 6:19-20 | f. | 3 Juan 2        |

### Escritos de Elena G. de White

- a. “La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable”. *Temperancia*, pág. 122.
- b. “La única conducta segura consiste en no tocar ni probar té, café, vino, tabaco, opio ni bebidas alcohólicas”. *Consejos sobre el régimen alimenticio*, pág. 514.
- c. “...sólo la temperancia es el fundamento de todas las gracias que proceden de Dios, el fundamento de todas las victorias a ganarse”. *Temperancia*, pág 179.
- d. “Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios” *Temperancia*, pág .100.
- e. “El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio”. *Ministerio de Curación*, pág. 251.

- ❑ 3. Realizar cuatro de los siguientes: Consulte el manual de Jóvenes Adventistas para una vida mejor (*AYBL Adventist Youth for Better Living*) para más detalles.
  - a. Escribir y presentar un discurso de un período de cinco a ocho minutos (discurso ceremonial).
  - b. Escribir un ensayo sobre el alcohol, el tabaco, las drogas, o la aptitud física de 150 a 200 palabras y su compromiso con un estilo de vida saludable.
  - c. Escribir una canción publicitaria de cuatro líneas en relación a la prevención contra las drogas.
  - d. Dibujar/hacer un póster 22 x 28 pulgadas (55.9 x 63.5 cm) que hable sobre los efectos nocivos de una droga, el tabaco o el alcohol.
  - e. Hacer una exposición del uso indebido de sustancias dañinas (drogas), para un centro comercial local, la biblioteca, o la escuela.
  - f. Hacer un álbum de recortes de al menos 20 páginas que muestra diversos anuncios de prevención contra las drogas.
  - g. Compartir con al menos otras cinco personas (excluir sus familiares inmediatos) lo que usted ha realizado a partir de la lista anterior y obtener la firma de los votos del compromiso de temperancia.

- ❑ 4. Conocer y explicar:
  - a. La razón detrás de la advertencia en los paquetes de cigarrillos: “ Advertencia - fumar es nocivo para la salud”.

---



---



---

- b. Siete componentes del humo de tabaco:

La nicotina \_\_\_\_\_

---

Arsénico \_\_\_\_\_

---

Formaldehido \_\_\_\_\_

---

Monóxido de carbono \_\_\_\_\_

---

Cianuro \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fenol benzopireno \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Amoníaco \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**c.** Conocer y explicar

Enfisema \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cirrosis \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Adicción \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**d.** Los efectos de ellos durante el embarazo

tabaco \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

alcohol \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

drogas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Leer el capítulo "Los estimulantes y estupefacientes" en el *Ministerio de curación*. Ser capaz de hablar brevemente o proporcionar un resumen escrito aproximadamente de dos o tres párrafos de largo.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ❑ 6. Después de estudiar los siguientes materiales, hacer una lista de tres cosas que contribuyen a la temperancia y buen estado de salud. (Otros diferentes al abstenerse de lo que es perjudicial.)
  - a. *La temperancia* la página 122 párrafo 1 (Temperancia en el trabajo...)
  - b. *Consejos sobre el régimen alimenticio*, página 486 párrafo 3 (Nosotros somos...)
  - c. *La temperancia* página 123 párrafo 3 (Temperancia en el estudio...)
  - d. *La temperancia* página 126 párrafo 5 (Dios lleva...)
  - e. *Ministerio de curación*, página 107 párrafo 2 (La iglesia de...)
  - f. *La temperancia* página 131 párrafo 2 (Los hábitos...)
  - 1. \_\_\_\_\_
  - 2. \_\_\_\_\_
  - 3. \_\_\_\_\_

- ❑ 7. Discutir las siguientes situaciones y jugar el rol de lo que usted haría si:
  - a. Su mejor amigo le pide que pruebe un cigarrillo.
  - b. Un compañero de clase le ofrece dinero para vender marihuana.
  - c. Un pariente de edad avanzada le ofrece un trago de cerveza.
  - d. El humo del cigarrillo de un extraño te molesta.
  - e. Un amigo te invita a fumar marihuana.
  - f. Te encuentras en una fiesta con un amigo, éste se emborracha e insiste en que te llevará a casa manejando.