



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”.

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

- “La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable.” *Temperancia*, pág. 122.
- “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.
- “...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.
- “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.
- “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.

- Escribir y presentar un discurso de un período de cinco a ocho minutos (discurso ceremonial).
- 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.
- Escribir una canción publicitaria de cuatro líneas en relación a la prevención contra las drogas.
- 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.
- Hacer una exposición del uso indebido de sustancias dañinas (drogas), para un centro comercial local, la biblioteca, o la escuela.
- Hacer un álbum de recortes de al menos 20 páginas que muestra diversos anuncios de prevención contra las drogas.
- 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:

- La razón detrás de la advertencia en los paquetes de cigarrillos: "Advertencia - fumar es nocivo para la salud".

(continúa en la siguiente página)

- b. Siete componentes del humo de tabaco:
 - (1) La nicotina
 - (2) Arsénico
 - (3) Formaldehido
 - (4) Monóxido de carbono
 - (5) Cianuro
 - (6) Fenol benzopireno
 - (7) Amoníaco
 - c. Enfisema, la cirrosis, la adicción
 - d. Los efectos del tabaco, el alcohol, las drogas y el embarazo
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...)
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.

Nivel de destreza 1

Especialidad original 1976