

Mirian Montanari Grüdtner



# Bueno. para mí

**Cómo cuidar mi  
cuerpo, mi mente  
y a mis amigos**

# ÍNDICE

Introducción – A los padres ..... 5

## **PARTE I – MI CUERPO Y YO** ..... 6

Capítulo 1 – ¿Por qué cuidar mi salud?..... 8

Capítulo 2 – ¿Gordo o delgado? ..... 14

Capítulo 3 – ¿Feo o guapo? ..... 20

Capítulo 4 – ¡Come bien!..... 26

Capítulo 5 – ¡Muévete! ..... 34

Capítulo 6 – Bebe para vivir..... 40

Capítulo 7 – Sol y aire libre..... 44

Capítulo 8 – El descanso..... 50

Capítulo 9 – Agua y jabón..... 56

Capítulo 10 – ¡Eso no! ..... 62



## **PARTE II – MI MENTE Y YO** ..... 70

Capítulo 1 – ¿Por qué cuidar la mente? ..... 72

Capítulo 2 – ¿Rápido o lento? ..... 78

Capítulo 3 – Tomando las decisiones correctas..... 82

Capítulo 4 – Las ventanas de la mente..... 86

Capítulo 5 – La importancia de la lectura..... 90

Capítulo 6 – Y hablando de televisión y compañía..... 96

Capítulo 7 – La buena música..... 102

Capítulo 8 – ¡Usa la cabeza!..... 108

<b>PARTE III – MIS RELACIONES INTERPERSONALES Y YO</b> .....	112
Capítulo 1 – ¿Por qué hay que cuidar las relaciones interpersonales? .....	114
Capítulo 2 – Consiguiendo buenos amigos.....	120
Capítulo 3 – Dando y recibiendo respeto – Aprendiendo a decir «no» .....	124
Capítulo 4 – Obedecer no es tan aburrido... ..	128
Capítulo 5 – Buenas compañías o malas compañías.....	134
Capítulo 6 – Buenos ambientes o malos ambientes .....	138
Capítulo 7 – «¡Te quiero mucho!» .....	146
Capítulo 8 – La confianza en Dios.....	152
<b>RESPUESTAS DE LAS ACTIVIDADES</b> .....	158
<b>GLOSARIO</b> .....	159



## PARTE I

# MI CUERPO Y YO

## ¿POR QUÉ CUIDAR MI SALUD?



, y por encima de todo, significa tener una mente independiente y libre, que no se encuentre controlada por los vicios o las malas influencias, a fin de tomar siempre las mejores decisiones. Para lograr esto, es necesario tener hábitos saludables, tales como realizar actividades físicas, dejar de comer cosas dulces y tomar refrescos azucarados a todas horas, apagar más temprano el ordenador (computadora), dormir mejor, recibir los rayos del sol, respirar aire puro, y otras variadas y buenas actitudes que podrás descubrir aquí. ¿Qué te parece?

¿Has oído hablar de Novak Djokovic? Es uno de los más grandes jugadores de tenis del mundo. ¡Posee más de cincuenta títulos! ¿Crees que Djokovic ha comenzado a ganar títulos sin haber hecho nada en especial? ¿Nada que cambiar una larga lista de hábitos respecto a lo que comía y bebía, al tiempo que entrenaba, al control de sus pensamientos y sentimientos, y en el momento de entrenar con los demás. Fue entonces que su cuerpo, como un todo (físico, mental y emocional) alcanzó un mayor equilibrio. Y ahí comenzó su palmarés de victorias. ¿Qué te parece? ¿Qué me responderías? ¿«Para no poner en riesgo la salud...»?

### ¡PARA LOS PADRES!

¿Os habéis detenido a pensar que, en mayor o menor medida, nuestras disposiciones y condiciones físicas, nuestros hábitos de alimentación, y nuestras tendencias morales y mentales aparecen reproducidas en nuestros hijos? Al mismo tiempo que les enseñamos, también tenemos la gran oportunidad de revisar nuestros hábitos y llevar a cabo algunos cambios. Cuando les educamos a través de un buen ejemplo, el resultado es mucho más efectivo que cuando solamente decimos una cosa y hacemos otra.



## ¿GORDO O DELGADO?

**¡V**amos directamente al grano! ¿Has oído hablar de la obesidad infantil? Este es un serio problema que se ha convertido en una preocupación mundial. Observa esta noticia: Nueva York prohíbe la venta de refrescos azucarados de más de medio litro.<sup>1</sup> ¿Sabes por qué se generó esta prohibición? Porque más de la mitad de los adultos en Nueva York y el 40% de los niños en las escuelas públicas son obesos o tienen exceso de peso. ¿Qué es ser obeso? Cada persona tiene un peso ideal, de acuerdo a su altura y edad. Tú podrías calcular el tuyo utilizando la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC), de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS). La fórmula es  $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$ . Hacerlo es muy fácil: 1. Multiplica tu altura por ella misma. 2. Ahora divide tu peso por el resultado de la multiplicación anterior. Anota el resultado. De acuerdo con la OMS, el IMC que representa al peso ideal oscila entre 18,5 y 24,9. Compara tu resultado con la tabla que se encuentra a continuación:

PESO	ÍNDICE DE MASA CORPORAL
Peso bajo	Por debajo de 18,4
<b>Peso normal</b>	<b>18,5 - 24,9</b>
Sobrepeso	25,0 - 29,9
Obesidad grado I	30,0 - 34,9
Obesidad grado II	35,0 - 39,9
Obesidad grado III	40,0 y más



## 2. Alimentación inadecuada

comida basura, las bebidas azucaradas, los panecillos, las galletas, las tartas, los bizcochos llenos de sal, grasas no saludables, pastas refinadas, azúcar y colorantes artificiales, los refrescos, los dulces, los helados, los micos, han ocupado el lugar de las frutas, las verduras, los cereales y los alimentos saludables.

## 3. Problemas emocionales

Los niños y adultos que tienen problemas con la comida sufren de problemas de autoestima, ansiedad, depresión. Sería mucho mejor que se les enseñara los orígenes de esos problemas, en vez de tratarlos, en vez de ignorar el problema aún mayor de la comida, ¿no te parece? He oído a muchos niños y adultos decir: «¡Ay, no puedo comer fruta!»; «yo nunca bebo agua porque me da sed»; «no bebo agua porque me da sed»; «no bebo agua porque me da sed». ¡No! Los malos hábitos son los que causan el aumento de peso corporal, lo que puede provocar hipertensión arterial, diabetes tipo 2, complicaciones cardíacas, ortopédicas, gastrointestinales, etcétera.



La belleza real, la que no necesita de tantas máscaras, nace de dentro hacia afuera. Esta belleza verdadera se ve con **el carácter**. La persona verdadera es simpática, alegre, bondadosa, amable, se acepta a sí misma y a los demás, se respeta a sí misma y a sus semejantes.

Más allá de estar ligada al carácter, la belleza tiene que ver con aquello que hace que el cuerpo funcione bien y no se enferme. Cuando cuidamos la alimentación, cuando bebemos mucha agua, estamos nutriendo todo el organismo, incluyendo las uñas y la piel. También, entre lo que contribuye a la belleza, está la actitud mental correcta, una buena noche de sueño, una higiene cuidadosa, la práctica de actividades físicas, el mantenimiento de una postura correcta y de la postura correcta, etcétera.

¿Qué tal si las demás personas también dijieran: «¡Qué bella persona eres! ¡Qué hermosa eres! ¡Qué hermosa eres!»?



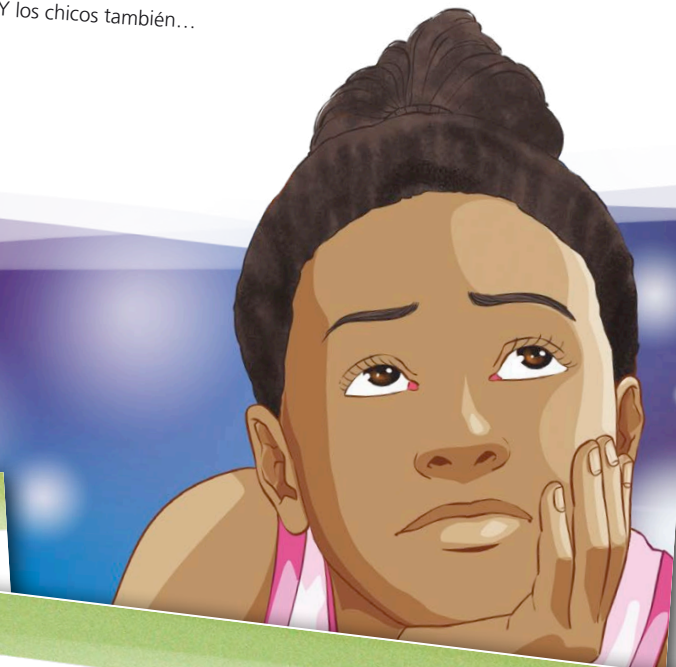
# ¿FEO O GUAPO?

¿Qué pregunta! ¿Acaso existe alguien que no quiera ser guapo? ¡Y no hay nada de malo en esto! El problema es que, a veces, las personas confunden la belleza real con la falsa o aparente.

¿Has oído hablar de los concursos de belleza infantil? Esas pobres niñas se pasan horas en el salón de belleza y en las clases de modelaje. ¡Son tan pequeñas! Sin embargo, se preocupan por sus vestidos, peinados y maquillaje.

Estos concursos de belleza infantiles mueven millones de dólares al año en los que participan niñas y niños. Además de las grandes cantidades de dinero que invierten los padres y muchos otros, además de que sus hijas lleguen a ser misses, modelos, actrices o cantantes.

Y los chicos también...



# ¡COME BIEN!

¿Hamburguesas, patatas fritas, nuggets, refrescos y un delicioso postre. ¿Quién no ha estado en un restaurante de comida rápida? Estamos tan familiarizados con esta comida que da la impresión de que siempre han existido. Lo cierto es que años atrás, cuando no se consumían tantos alimentos industrializados llenos de sal, grasa, azúcar y aditivos artificiales, los niños, los adolescentes y los adultos se habían alimentado tan bien como hoy.

¿Cómo es que llegamos a este tipo de alimentación? Con el crecimiento de las ciudades, cada vez menos gente vive en el campo. La vida se vuelve más ajetreada y las personas buscaron formas más rápidas de realizar sus labores. Así nació la comida rápida. Entonces, a fin de que las comidas no se estropearan en corto tiempo, se comenzaron a utilizar los conservantes. De esta manera, la industria alimentaria creó comestibles que, al estar más alejados de su estado original, pobres en nutrientes y ricos en sustancias perjudiciales para la salud.





¿Qué tipo de nutrientes necesita nuestro organismo? En la lista que aparece a continuación encontramos solamente los alimentos de origen vegetal. En el número uno están aquellos que debemos consumir y, al final, los que deberán ser consumidos en menor cantidad, dado a la necesidad del organismo no es tan grande con relación a los demás. Si deseas saber exactamente las cantidades que debes consumir, un profesional podrá hacerte una evaluación considerando tu peso, altura, edad, nivel de actividad física y objetivos que deseas alcanzar.

Para gozar de una buena salud necesitamos de los siguientes nutrientes:

- Hidratos de carbono.**
- Vitaminas.**
- Proteínas.**
- Sales minerales.**



## PARA LOS PADRES

Montar en bicicleta, correr, practicar juegos de pelota y a cualquier otro juego movido, son ejemplos de actividades físicas que benefician al cuerpo de una manera integral y desarrollan lúdicamente, capacidades tales como la flexibilidad, fuerza, agilidad, coordinación, equilibrio y fuerza corporal. Estas actividades también facilitan el fortalecimiento de los vínculos afectivos entre los padres y sus hijos.

## ¡MUÉVETE!

¿Lo conoces? Michael Phelps, el gran nadador olímpico, es considerado uno de los más grandes atletas de todos los tiempos. Batió alrededor de cuarenta récords y conquistó más de veinte medallas olímpicas.

¿Cómo es que llegamos a este tipo de alimentación? Cuando era un niño, le diagnosticaron trastorno por déficit de atención (TDAH). El TDAH es un trastorno del sistema nervioso que afecta el comportamiento en la infancia y se caracteriza por la falta de atención, inquietud e impulsividad. Este trastorno tiene problemas en la escuela.

Phelps comenzó a nadar con siete años de edad y, muy pronto, destacó para los Juegos Olímpicos de Sídney (Australia).

La natación ayudó a Phelps a quemar el exceso de energía, a controlar sus ansiedades, desarrollando la coordinación motora, la atención, la concentración, convirtiéndolo en un campeón.

Y de Lionel Messi, ¿has oído hablar? A los trece años, Messi comenzó a jugar de los clubes argentinos de fútbol; sin embargo, en esa misma época, le diagnosticaron una deficiencia de la hormona del crecimiento. Messi media solamente 1,60 metros de altura. El muchachito recibió ayuda económica para someterse al tratamiento necesario. Y, a pesar de los dolores que sentía, aprovechó las oportunidades que le ofrecieron para empeñarse a mejorar en el deporte. Y no solamente superó su carencia, sino que también se convirtió en uno de los mejores jugadores de fútbol del mundo.

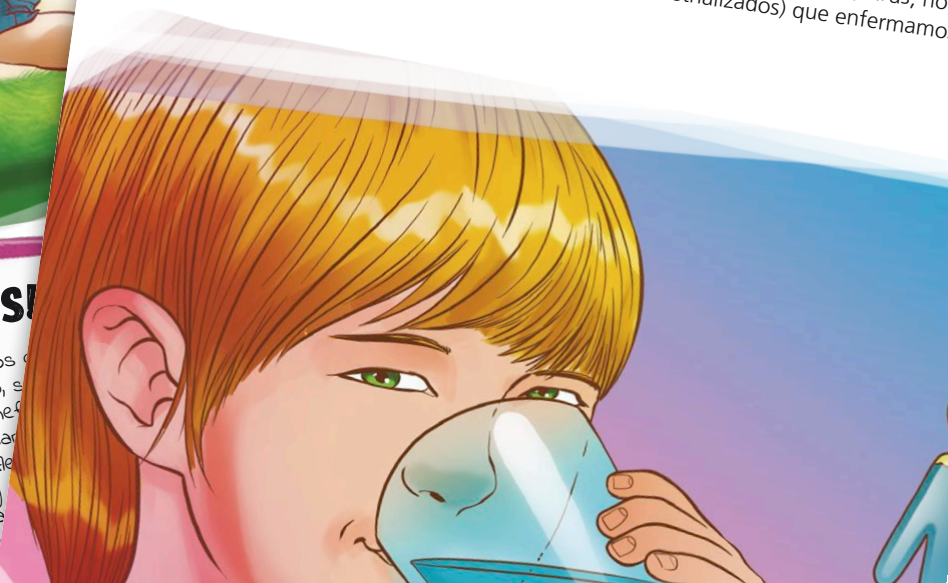
¿Sabías que nuestro cuerpo no fue creado para permanecer inmóvil? Imagínate que hasta los animales necesitan moverse para tener más salud y longevidad. De acuerdo con la revista Science, los elefantes africanos viven, de promedio, 56 años; esto se da cuando viven en libertad, en la naturaleza. Sin embargo, en cautiverio, apenas viven 17 años. Los elefantes asiáticos pueden vivir, de promedio, 42 años si están sueltos y libres; en un zoológico, viven solamente 19 años.

La mayoría de los pueblos ha reconocido la importancia de moverse para tener salud. Por eso, en varias partes del planeta se promueve el hacer ejercicio. Es así como...

## BEBE PARA VIVIR

La verdad es que nuestro planeta se podría llamar Agua en lugar de Tierra. El planeta contiene más partes líquidas que sólidas... Lo mismo sucede con el cuerpo humano. La mitad está formada por líquidos!

El agua es uno de los elementos más importantes para el mantenimiento de la vida. El cuerpo de un niño está compuesto por un 80% de agua, mientras que el cuerpo de un adulto contiene un 65%. En los primeros meses de vida, los líquidos son provistos por la leche materna. A fin de poder filtrar la sangre y limpiar todas las impurezas, cada hora pasan por los riñones más o menos 190 litros de sangre. Imagínate el sufrimiento de esos pobres filtros cuando bebemos poca agua. Si esto sucede, en nuestro cuerpo se acumulan los desechos (lo que sobra de aquello que comemos, bacterias, virus, hongos y sustancias químicas agregados a los alimentos industrializados) que enfermamos.



# SOL Y AIRE LIBRE



**S**i yo te dijera la palabra «sol», ¿qué es lo que viene a tu mente? Tal vez te acuerdes de aquella ocasión en la cual se te puso la piel ardiendo como fuego, o te venga el recuerdo de tu madre pidiéndote que te pongas protector solar, ¿verdad?

Hoy en día se habla tanto de protegerse de los rayos solares, del envejecimiento de la piel y del cáncer que, a veces, vemos al sol solamente como un enemigo. Sin embargo, es la principal fuente de calor y de luz que poseemos. Sin él, la vida sería imposible.

El sol es el centro de nuestro sistema planetario y queda a una distancia cercana a los 150 millones de kilómetros de la Tierra. Su luz atraviesa el espacio a una velocidad de aproximadamente 300.000 kilómetros por segundo, y sus rayos, cuando se utilizan correctamente, proporcionan buena salud; sin embargo, si se los usa mal, provocan graves lesiones.

La luz solar está compuesta por un gran número de rayos, además de los que producen el bronceado, e infrarrojos (IR) que proporcionan

# AGUA Y JABÓN...

**¿S**abías que en la Edad Media no existían hábitos de higiene como en la actualidad? El baño completo era anual. Los aseos diarios se hacían frotándose con paños húmedos. Debido a que el jabón era muy caro, y no tenían agua corriente en las casas, las prendas de vestir se lavaban unas cuantas veces al año. Estas oían mal y atraían a los piojos y otros insectos.



# EL DESCANSO

que cuando tus padres te piden que te vayas temprano a la cama no es una exageración por parte de ellos. Nadie puede vivir sin dormir; además, es necesario dormir bien. Las ratitas que usan en los laboratorios, cuando las mandan a dormir, no soportan más de diez días. Se mueren a causa de una infección.

En la Universidad de Chicago (Estados Unidos) se realizó un estudio con once personas de 18 y 27 años de edad, a quienes solamente les permitieron dormir como ocho horas durante seis días. ¿Y sabes lo que sucedió? Un examen posterior del funcionamiento de su organismo parecía el de una persona de 60 años. Los niveles de insulina eran semejantes a los de las personas diabéticas. El periodo de ocho horas de sueño cada 24 horas es imprescindible. Este periodo es indispensable para mantenernos despiertos durante el día y dar reposo al cuerpo que también sirve para mantenernos saludables y aumentar nuestros niveles de energía. Nuestro desempeño físico y mental está directamente relacionado con la cantidad de descanso.

El sueño, nuestros órganos pasan por un periodo de reparación (el cerebro, los músculos, etc.). Después de haber trabajado tanto, todos ellos necesitan descansar al final del día. Mientras lo hacen, realizan importantes funciones. Una de ellas es la liberación de las hormonas del crecimiento, las cuales son importantes desde los primeros años de vida hasta la finalización del proceso de desarrollo físico. Algunos necesitan menos horas diarias de sueño, otros más. Los niños de dos a los tres años de edad deberían dormir de doce a catorce horas al día; los niños de cuatro a los seis años de edad deberían dormir de diez a doce horas; los niños de siete a los nueve años deberían dormir de nueve a diez horas; los niños de diez a los trece años deberían dormir de ocho a nueve horas; los adolescentes deberían dormir de siete a ocho horas; las niñas deberían dormir de siete a ocho horas; las niñas deberían dormir de siete a ocho horas; las niñas deberían dormir de siete a ocho horas.

En las personas adultas, la hormona del crecimiento continúa siendo liberada durante el sueño, evitando la debilidad muscular y garantizando el crecimiento. Durante el sueño, el sistema inmunológico (el ejército que nos defiende cuando estamos enfermos) se fortalece; también se lleva a cabo la liberación de la insulina (ayuda a regular el azúcar de la sangre evitando la diabetes) y de otras hormonas.

# ¡ESTO NO!

**M**ientras preparaba este capítulo, vi un vídeo en el que un hombre mostraba un video de sus manos y explicaba que era hijo de un comisario y que, nuevamente, había sido apresado por robo a mano armada (lo pillaron robando para pagar una deuda). Dijo que había empezado a consumir marihuana a los trece años y se había vuelto adicto; después pasó a consumir drogas más duras. Al principio robaba dentro de su propia casa, pero después lo hizo fuera. Comentó que había estado en prisión durante tres años, además de haber sido detenido ocho veces. Con el rostro descompuesto, rogó a los televidentes: «Por lo más sagrado, ¡nunca pruebes ese vicio malo que te aniquila como yo!».

En la misma época, un periódico publicó la historia de la trágica muerte de una muchacha de doce años. Llevaba ingresada seis días en la Unidad de Cuidados Intensivos de un hospital a causa de una infección generalizada. Había consumido alcohol y drogas; además, existía la sospecha de que había sido violada durante una fiesta. Con apenas doce años.

Cuando hablamos de drogas, nos viene a la mente algo muy dañino, que provoca la muerte, que trae mucha desgracia y es ilegal, ¿verdad?

Sin embargo, existen otras drogas que también hacen mucho daño, tales como el tabaco y el alcohol, que también conducen a la muerte y no están prohibidas. Por eso, lo importante no es saber si las drogas están prohibidas o no, sino conocer cuánto daño hacen y mantenerse alejados de ellas.

Se le llama droga a cualquier sustancia que altera el funcionamiento normal del organismo.



# MI MENTE Y YO

Algunos investigadores descubrieron las importantes funciones que tienen los lóbulos frontales cuando comenzaron a estudiar el cerebro de Phineas P. Gage (1823-1861), un hombre que supervisaba la construcción de las vías del ferrocarril, en Vermont (Estados Unidos). En 1848, estaba preparando la pólvora para hacer explotar una enorme piedra y, al colocar con fuerza una barra de acero en el agujero practicado en la piedra, una explosión hizo que esa barra, disparada a gran velocidad, golpeará su cráneo. Entró por su mejilla izquierda, le destruyó el ojo, atravesó la parte frontal del cerebro y salió por la parte superior derecha del cráneo. Phineas perdió la conciencia inmediatamente, sin embargo, pronto la recuperó y lo llevaron al médico. Iba caminando y hablando. A pesar de lo aparatoso de la lesión, sobrevivió a ella y se recuperó bien, físicamente. Sin embargo, poco tiempo después, su comportamiento comenzó a manifestarse muy extraño. Se volvió antipático, malhablado, mentiroso e incapaz de permanecer en un trabajo por mucho tiempo. Sus amigos dijeron que Gage ya no era el mismo.


[illegible]

**H**as oído hablar de los atletas de la mente? Son campeones de memorización, ya que consiguen guardar una enorme cantidad de información en menor tiempo posible.

¿Qué te parecería memorizar en orden cincuenta y cartas de juego recién barajadas, recordar nombres de noventa y nueve personas, leer y recitar de memoria un poema de cincuenta líneas? Pues es así. Esos estudiantes dedican la mayor parte de su tiempo a entrenar el cerebro a fin de participar en concursos por todo el mundo.

¿Quién no le gustaría ser siempre así de rápido para esas proezas, no es cierto? Bien, pues debes saber que no son personas excepcionalmente dotadas. Simplemente usan técnicas que se utilizaban en la antigüedad y que consisten en asociar símbolos a las imágenes o palabras. Está claro que es muy difícil grabar en la memoria largas secuencias de cifras. Pero si a estas se las asocia con imágenes cotidianas, resultará posible su memorización. Los psicólogos dicen que una información se memoriza más fácilmente cuando se la asocia con imágenes destacadas, escenas, lugares o personas conocidas. En los cursos de lectura se hace uso de unas cuantas palabras. Al evocar esas palabras, el alumno recordará el contenido del capítulo. Los atletas de la mente elaboran largas historias para memorizar números y palabras.

¿Quieres conocer los secretos para que tú también seas un campeón en concursos de memoria?



los secretos para que tú también seas un campeón de la memoria. Primero, no el cerebro es como un músculo. Necesita ser entrenado para archivar la información tan rápido en el momento en que necesita acordarse de algo. No es que sea suficiente con pensar: «Yo quiero ser rápido» y ¡buuummm!, de vuelta en el chico más veloz de todos los tiempos. Mientras estudias el cerebro, la neurociencia, está siempre realizando investigaciones a través de los años para descubrir los más secretos que ayudarán a usar el cerebro en su máxima capacidad. ¡Un gran revelado que compartiremos pronto!



# TOMANDO LAS DECISIONES CORRECTAS

no se estimula al cerebro, este se vuelve «perezoso» y de este modo, disminuyen sus capacidades de memorización y de agilidad. Escoge un poema de diez a veinte líneas y comprueba en cuánto tiempo logras aprenderlo de memoria.

## hora del desafío

### ¡PARA LOS PADRES!

Con toda seguridad deseas que tu hijo sea inteligente. No te olvides de que, mucho más importante que el tipo de estímulo, es la forma como este se le ofrece. El cariño y la demostración de afecto deben ir junto a la capacidad de desarrollar la capacidad de tomar decisiones necesarias recursos emocionales.



### ¡PARA LOS PADRES!

Por los siete años de edad se produce el nacimiento de la percepción en el niño. A esta edad, es capaz de sopesar y analizar los motivos y las consecuencias de sus acciones, de descubrir lo que es bueno y lo que es malo. A esta fase para que tu hijo se desarrolle en un ambiente de rectitud y cariño, estimulando el desarrollo de la responsabilidad. Evita intervenir excesivamente en sus decisiones. En la medida en que vaya creciendo, concédele mayor autonomía y capacidad de elección. Cuestiones tales como la hora de ir a dormir, la hora de ir a la escuela, la hora de ir a la cama, la hora de ir a poner o cuál es la historia que le vas a contar, las decisiones tomadas por él.

¿Te has parado a pensar que posees grandes facultades que te distinguen de los animales y te asemejan al propio Dios?

Cuando Dios creó al ser humano, le otorgó la *razón* y la *conciencia*.<sup>1</sup> Estas son las herramientas para ayudarte a tomar decisiones.

La razón permite razonar; es decir, comparar, medir, juzgar, evaluar, operar con conceptos, resolver problemas, encontrar la coherencia o las contradicciones entre ellos. Sacar conclusiones. A veces, la razón se usa como sinónimo de inteligencia.

Además, nosotros tenemos la capacidad de inventar muchas cosas y descubrir maneras de vivir la vida diaria. Pero si solamente tuviéramos la razón, estaríamos incompletos.

Dios colocó en nosotros la conciencia. A través de ella, ¡Dios se comunicó con la creación, Dios hablaba cara a cara con Adán y Eva. Después de que pecaron, Dios se comunicó mediante la palabra con algunas personas, ayudándolas a tomar decisiones.

En la actualidad, es más común que Dios se comunique a través de nuestros pensamientos. ¿Dónde tienen lugar esos procesos? En los lóbulos frontales. ¡Sí!

Además, la razón y la conciencia, nos hacen diferentes de los animales y más capaces. Gracias a ellas podemos alcanzar un adecuado discernimiento a fin de poder tomar decisiones correctas.

Antes de que Adán pecara, su mente estaba perfectamente equilibrada. La razón y la conciencia, en el resto de las facultades: emociones, afectos, relaciones interpersonales.

Sin embargo, después del pecado, las emociones comenzaron a tomar el control. Cuando no te atreviste a rechazar la invitación a casa de un compañero que se enfadara contigo. Aunque no deseabas ir, aceptaste. Tomaste una decisión por las emociones y no por la razón.

Para tomar decisiones correctas, antes es necesario reflexionar, hasta llegar a conocer la situación. Sin olvidarte, claro está, de buscar la sabiduría de Dios.

Las decisiones equivocadas e incluso desastrosas, a menudo, se toman cuando no se reflexiona.

## LAS VENTANAS DE LA MENTE

¿Qué es lo que harías si vieras nubes oscuras y abundantes, el viento soplara muy fuerte y se estuviera aproximando una tempestad hacia tu casa arrastrando todo lo que encuentra a su paso? ¿Cerrarías las puertas y las ventanas o las dejarías abiertas?

Si dejaras las puertas y las ventanas abiertas, el viento, el agua de lluvia y la suciedad entrarían en tu casa, ¿no es cierto? ¡Me imagino que tú dejarías todo bien cerrado! ¡Yo haría lo mismo!

¿Sabes que nuestro cuerpo también tiene ventanas? ¡Es cierto! Y, de la misma manera que tu casa ha de tener las ventanas abiertas para que entren el aire fresco y el sol, las ventanas de tu cuerpo deben estar abiertas para lo que es bueno. Y es así como tu casa debe mantener las puertas bien cerradas ante los ladrones, la lluvia, el viento fuerte y la suciedad, las ventanas de nuestro cuerpo han de hacerlo para todo aquello que no nos proporcionará buena salud ni felicidad.

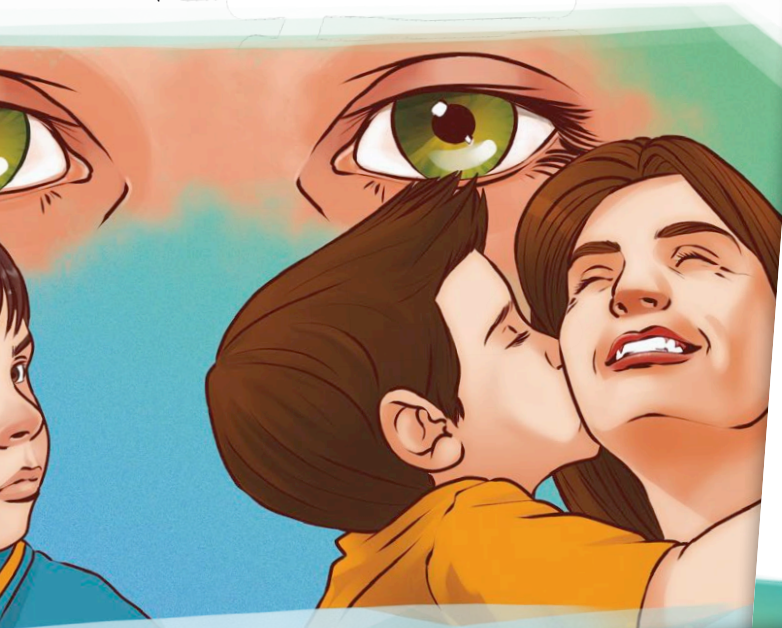
Las ventanas de nuestro cuerpo son los cinco sentidos: vista, tacto, olfato, oído y el gusto. Los órganos responsables de estos sentidos son: los ojos (para la vista), la piel (para el tacto), las fosas nasales (para el olfato), el oído (para la audición) y la lengua (para el gusto).

Estos órganos están conectados al cerebro por medio de las terminaciones nerviosas, las cuales transmiten los diversos estímulos del ambiente al sistema nervioso central, donde salen las «órdenes» que hacen que el cuerpo responda.



## ¡Hora de desafío JUNTO CON LOS PADRES!

Ahora que ya sabes que tu paladar se renueva, ¿qué tal si invitas a tus padres a probar, todos juntos, algún alimento que no os guste? Está claro que este ha de ser saludable. Mientras lo coméis, pensad de qué manera ese alimento beneficiará vuestra salud. Después, comedlo varias veces más. ¿Te animas a probar? ¡Al final os terminará gustando!



## LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA

**B**enjamin Carson es un neurocirujano estadounidense que se hizo famoso al nacer en 1987, a gemelos siameses unidos por la cabeza. Su historia ha sido relatada en *Manos milagrosas*.

Su madre era una persona sin estudios que trabajaba en tres lugares diferentes a la vez para mantener a sus dos hijitos. Ella fue lo suficientemente sabia como para asegurarse de que sus hijos pasaban demasiado tiempo frente a la televisión, y ese era el motivo de su preocupación.

Ella había visto muchos libros en las casas en donde trabajaba y, cierto día, decidió que sus hijos debían ser buenos lectores. Ellos rechazaron la idea de leer dos libros por semana, pero ella insistió. Sin embargo, ella se mantuvo firme, así que no les quedó más que obedecer. Pero a medida que los chicos leían, iban descubriendo que la lectura era muy placentera, así que llegaron a ser verdaderos «devoradores de libros».

El hábito de la lectura fue el punto de partida de un gran cambio. No solo aumentó el rendimiento escolar de los muchachos, sino que Curtis terminó siendo ingeniero y Ben, de haber sido un alumno flojo e indiferente, se convirtió en un médico mundialmente conocido.

Según confirman variadas investigaciones, los niños que tienen contacto con la lectura a corta edad aprenden de un modo más eficaz, leen mejor, graban en su mente la correcta grafía de las palabras y escriben y hablan más correctamente. La lectura entrena al cerebro y el niño desarrolla la creatividad y la imaginación, adquiere cultura, conocimientos y valores. Aquel que está acostumbrado a la lectura desde pequeño estará más preparado para los estudios, el trabajo y la vida, tal como les sucedió a Curtis y a Ben.

Por otro lado, cuando se pasan muchas horas frente a la televisión y el ordenador (computadora), el cerebro y el cuerpo se vuelven perezosos.

Pero entonces, ¿será que todos los libros son buenos? Arthur Schopenhauer, un filósofo alemán del siglo XIX, afirmó que no importa que sean la última novedad, algunos libros son un veneno intelectual; son inútiles y perjudiciales como la mala hierba, pues no tienen el objetivo de ennoblecer al lector, sino el de quitarle su dinero, tiempo y atención, dirigiéndole hacia algo que arruina el espíritu.

## Y HABLANDO DE TELEVISIÓN Y COMPAÑÍA...

**¿T**e imaginas un mundo sin televisión, ordenadores y teléfonos inteligentes? ¡Pues ese mundo existió! Los niños y los adolescentes no se quedaban dentro de casa, sino en los parques, jugando a las carreras, a saltar a la cuerda, a jugar con la pelota, a policías y ladrones (juego de persecución) y otros juegos. Se reían y sudaban muchísimo jugando; eran más felices y más delgados.

Entonces apareció la televisión, el ordenador (computadora) y las pantallas de todo tipo. Y con ellos, nació la *adicción electrónica*. ¡Vaya! Esta causó un gran cambio en los hábitos y costumbres de niños, adolescentes y adultos. La gente disminuyó el tiempo que pasaba al aire libre y, casi sin darse cuenta, comenzó a pasar horas delante de la televisión, del ordenador o de cualquier tipo de pantalla, en una postura perjudicial para la columna, casi sin mover el cuerpo ni parpadear. También se volvieron más solitarios ante sus pantallas.

¿Sabes cuánto tiempo pasas delante de la televisión o del ordenador? ¿Cómo te sientes después de todo ese tiempo? ¿Serías capaz de pasar un día o una semana lejos de ellos? Diversos estudios nos muestran los efectos que provoca el exceso de tiempo pasado delante de estos aparatos. En Inglaterra, los investigadores le preguntaron a 1.013 niños de entre diez y once años de edad, cuánto tiempo pasaban al día jugando con juegos de vídeo o viendo programas en la televisión. Respondieron entre cero y cinco horas. También se les preguntó acerca de cómo se sentían en general. Muchos respondieron: «Generalmente me siento solo, triste y con ganas de llorar», y también: «Me gusta jugar solo».<sup>1</sup>

Los investigadores descubrieron que los niños que pasaban dos o más horas diarias ante una pantalla, aunque fueran muy activas físicamente, eran más hiperactivos, tenían más dificultades para entablar amistades y más problemas emocionales (tales como déficit de atención, timidez y agresividad) que aquellos que pasaban menos tiempo frente a esos aparatos. Es bastante serio, ¿no es cierto?

La televisión y el ordenador no son malos en sí mismos; sin embargo, veamos otros perjuicios que provoca permanecer demasiado tiempo ante ellos.



La atención exige concentración mental. Recibir tantas impresiones sensoriales como la televisión y el ordenador hacen, no termina por traer consecuencias positivas. Cuando el ambiente se vuelve demasiado estimulante, se genera la necesidad de ese exceso de estímulos. Esto genera problemas de concentración, dificultad para quedarse solo consigo mismo y para reflexionar. La hiperactividad, dificultad para quedarse solo consigo mismo y para reflexionar, son problemas que se relacionan con el exceso de peso. En los Estados Unidos mueren más niños por obesidad que por cualquier otra causa. Un grupo de investigadores hicieron un seguimiento a 980 niños cada dos años desde los veintinueve años de edad, y percibieron que una de las grandes causas de la obesidad era el tiempo que habían pasado ante la televisión en la infancia. El estudio reveló que el índice de su masa corporal en la adolescencia, mayor era el índice de su masa corporal en la adultez.

# LA BUENA MÚSICA

**D**etente un poco y presta atención a los diferentes tipos de sonidos que puedes oír ahora. En este momento yo estoy oyendo a los pajaritos cantando y al vecino que vive al lado de casa que está silbando una canción.

¿Has percibido que la música siempre está presente en nuestra vida diaria? Forma parte de nuestra existencia desde que nacemos. Con toda seguridad, tus padres te cantaban canciones de cuna cuando eras un bebé, y tú mismo ya debes haber transformado varios objetos en instrumentos musicales, ya fuera golpeando tapas que hacían mucho ruido, botes de plástico cubiertos de mesa unos contra otros o sacudiendo rítmicamente en la mesa.

¿Sabías que la música es uno de los mejores medios de aprendizaje en la primera infancia? El neurólogo Oliver Sacks ha dicho: «La actividad musical involucra a varias funciones del cerebro».



1. Mejora la capacidad de escuchar en tu desarrollo fonemas. De esta manera es más fácil.
2. Estimula el raciocinio para las matemáticas.
3. Mientras aprendes el lenguaje musical, aprendes a reconocer los símbolos musicales. Esto aumenta tu capacidad de transformar objetos en música.
4. Ayuda a equilibrar el cuerpo y la mente, lo que disminuye la ansiedad.

5. Al memorizar letras y notas musicales, al escuchar otros idiomas y la música, estarás reforzando la memoria y la atención.

Como lenguaje universal de comunicación, la música se utiliza para muchas cosas. ¿Has observado cómo la usan los anuncios publicitarios para vender un producto? ¿Has notado cómo la música está presente en las películas y en los dibujos animados, en los juegos de video, en los cultos religiosos y en tantas otras situaciones? ¿Sabes por qué? Porque la melodía, la armonía y el ritmo tienen una gran capacidad de movilizar las emociones.

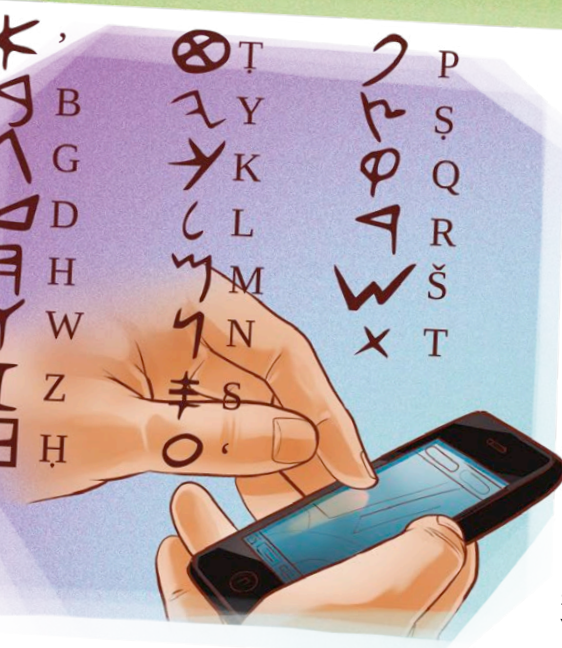
Sin embargo, ¿será que toda la música le hace bien al cerebro?

Ya hemos visto cómo ella, más que cualquier otro arte, moviliza al cerebro. Tiene acceso directo a las áreas que controlan nuestros impulsos, emociones y motivaciones. También alcanza directamente al sistema de percepciones integradas; es decir, activa varios sentidos al mismo tiempo: el gusto, el olfato, la vista, etcétera. Por eso podemos acordarnos de un aroma o de una imagen después de haber oído determinado sonido.



## ¿USA LA CABEZA!

**M**e imagino que habrás cruzado la calle muchas veces. Sin embargo, ¿te has dado cuenta de cuántas tareas realiza tu cerebro a fin de que puedas cruzar con seguridad? ¿Hubiera un semáforo, el trabajo sería menor; sin embargo, si no lo hubiera, tu cerebro calculará la velocidad de los automóviles que vienen, si los movimientos de los peatones, la distancia que recorrerás hasta el otro lado de la calle y si se acercan los automóviles y cuán rápido deberás cruzar.



en la memoria! Carecían de cuaderno de anotaciones, ordenador, grabadora, cámara fotográfica... Estos excelentes ejercicios mentales hacían que sus mentes brillaran.

En la actualidad, las personas piensan menos porque pueden contar con la ayuda de muchos aparatos electrónicos, como los smart phone, por ejemplo. Está claro que la tecnología nos ha venido a ayudar mucho; sin embargo, cuando dependemos de esta para todo, dejamos de lado el acto de pensar, el cual es indispensable; dejamos de usar el gran potencial que posee nuestro cerebro y contribuimos en el desarrollo de males como la enfermedad de Alzheimer.

En el capítulo 2, hemos visto varios consejos para mejorar tu rendimiento mental. Y ahora, ya que estamos hablando de entrenar la mente, ¿qué te parece realizar algunos ejercicios?

Para fortalecer tu memoria, aquí van dos consejos. Intenta ser **más observador**. Por naturaleza, no somos muy observadores. Ahora hazte este test. ¿Tu reloj de pulsera es analógico? Si lo fuera, tápalo y di si el número seis de tu reloj está en números arábigos o romanos. ¿Acertaste? La mayoría de las personas se equivoca. Cubre el reloj nuevamente y responde qué hora es en este momento. Probablemente, te hayas equivocado. ¿Has visto cuán poco observador eres?



## PARTE III MIS RELACIONES INTERPERSONALES Y YO

## ¿POR QUÉ HAY QUE CUIDAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES?

Imaginas cómo sería vivir solo en una isla? ¿Pasar los días, las semanas, el mes, los años, sin tocar a alguien, sin nadie con quien conversar? Nadie te estropearía tus cosas, nadie te mandaría arreglar tu cuarto, guardar tu teléfono inteligente, o hacer las tareas escolares... ¿Qué bueno, no? Pensándolo mejor... ¿y cuando tú necesitaras alguna información, o alguien para jugar y conversar, para abrazarlo o tocarlo, para contarle acerca de tu día, o compartir alguna noticia? Sería extraño, y hasta muy frustrante tener a nadie, ¿no te parece?

## CONSIGUIENDO BUENOS AMIGOS

Una de las cosas más importantes que todos deberíais aprender es la de ser generoso y altruista. No solamente porque es lo correcto, sino porque es fundamental para conseguir relaciones interpersonales saludables y las fuentes de felicidad de los seres humanos.

¿Deseas tener muchos amigos? Tal vez sea mejor preocuparte por su cantidad. Podemos tener muchos compañeros; sin embargo, aquellos que están presentes aun cuando no obtengan ninguna ventaja de nosotros, no respetan y quieren lo mejor para nosotros. Pero no todos saben lo que el sabio Salomón dijo: «Hay amigos que llevan a la ruina y hay amigos que son como un hermano» (Proverbios 18: 24).

La amistad es uno de los valores más importantes en el desarrollo de la vida. Necesitamos saber la manera de relacionarnos. Así que resulta importante ser un buen amigo y cómo escoger un buen amigo. ¿Tú sabes cómo escoger amigos y cómo mantener una buena amistad? Un buen amigo es alguien que te ayuda y esto es necesario cultivar y alimentar la amistad día tras día.

Lo  
a de  
la gr  
cómo  
llas



¿Realizamos una representación? Este es un juego para que puedas hacerlo con tus amigos o compañeros. A partir de una situación determinada, cada uno actuará como lo haría un buen amigo.

1. Un compañero está triste porque su amigo se quedó todo el día...

La amistad verdadera trae beneficios mutuos: «El hierro se afila con el hierro, y el hombre en el trato con el hombre» (Proverbios 27: 17).

En el capítulo 5, podrás ver algunos consejos muy prácticos de cómo escoger buenos amigos.

El día 20 de julio es el día...

# DANDO Y RECIBIENDO RESPETO - APRENDIENDO A DECIR «NO»

En los capítulos anteriores ya hemos hablado de la importancia de las relaciones interpersonales. Todos necesitamos relacionarnos. Tú te relacionas con tu papá, tu mamá, los abuelos, los tíos, primos, compañeros de la escuela, maestros, vecinos, la cajera del supermercado, la maestra...

Pero existen también los amigos o amigas con los cuales tienes mayor intimidad. Aunque, de alguna manera, es necesario saber relacionarse con todos, puedes elegir a tus amigos; sin embargo, no siempre podrás escoger a aquellos que estarán compartiendo el mismo espacio que tú.

El secreto de relacionarse correctamente es aprender primero a ser amigo de Dios, después ser amigo de ti mismo, y entonces, ofrecer lo que tienes de bueno a los demás. Podrás conocer más acerca de esto en el capítulo 8.

En el mundo en que vivimos, estamos rodeados de diferencias. Las personas se visten de distintas maneras...



## OBEDECER NO ES TAN ABURRIDO...

Alguna vez has respondido: «¡Ah, que aburrido!», cuando tus padres o profesores te han mandado algo? La obediencia no es siempre agradable, ¿no es verdad? Es como si fuera un freno que te impide hacer todo lo que quieres. Cuando tú naciste, no sabías nada de aquello que es necesario para vivir adecuadamente en la sociedad, para protegerte de los peligros y para ser una persona feliz y exitosa. Cuando eras pequeño, no eras consciente, por ejemplo, de que colocar el dedo en el enchufe, jugar con un cuchillo, hablar con extraños y andar solito por la calle podían ser cosas muy peligrosas. Si hubieran dejado solo, sin nadie que te enseñara acerca de las reglas del comportamiento...



Haz una lista de las cosas que no te hacen feliz, que te gustaría que fueran diferentes. Muéstrasela a tus padres y conversa con ellos acerca de lo que se puede mejorar. Por ejemplo: «Yo me siento muy triste cuando me gritáis», «A mí me gustaría que me explicarais los motivos por los cuales me decís que no».



### Hora del desafío



...do un niño se siente aceptado, deja de buscar cada momento la aprobación de los adultos» (María Montessori).

...usto de decir...  
...plica obedecer las reglas...  
...a alguien o a algo: primero, a los...  
...al jefe de trabajo...  
...ediciencia es una de las lecciones más importantes que...  
...ben a obedecer serán más felices que aquellos a quienes se les...  
...e muchas historias de personas obedientes. Nuestros primeros padres, po...  
...o, perdieron su bello hogar en el Edén. Cuando desobedecemos en las p...  
...mos preparándonos para desobedecer también en las grandes...  
...s padres han sido enviados por Dios para enseñarte la obediencia? Es...  
...uy grande la que ellos tienen delante de Dios, a fin de transmitir esas e...  
...prio. Si ellos son muy rígidos en esta tarea, o demasiado pasivos, tendrán...  
...a Dios. Por eso, ellos te ponen normas, dicen «no» en algunas ocasiones...  
...hagas todo lo que deseas.



# BUENAS COMPAÑÍAS O MALAS COMPAÑÍAS

Como ya hemos visto, hemos de respetar a todas las personas. Sin embargo, cuando se trata de amigos, es mejor tener pocos y buenos que tener muchos y no poder confiar en ellos, ¿no es verdad? Entonces, ¿cómo podremos saber quién es un buen amigo y quién no lo es? En los capítulos anteriores ya hemos tratado acerca de las diferentes cualidades de un buen amigo. Ahora, vamos a hablar acerca de las amistades que no son buenas, esas que debes evitar.

La Biblia nos advierte acerca de los peligros de las compañías equivocadas. En ella encontrarás historias de buenas y de malas amistades. Una de estas historias nos cuenta acerca de dos amigos: David y Jonatán, hijo del rey Saúl. El celoso monarca intentó matar al joven David, quien había sido escogido por Dios como su sucesor. Jonatán podría haberlo mirado con envidia y odio, pues como hijo del rey, era el heredero al trono. Sin embargo, Jonatán mantuvo una amistad fiel con David durante toda su vida. Cuando Saúl intentó matar a David, Jonatán protegió a su amigo, sin defender los errores de su padre. ¡Esa fue una amistad loable!

Otra historia bíblica nos habla de Amnón, hijo del rey David, y de Jonadab, su primo. Cuando Amnón le contó que deseaba hacer algo malo, Jonadab podría haber aprovechado la oportunidad para corregirlo y orientarlo. Sin embargo, no solamente apoyó el perverso plan, sino que lo ayudó para que pudiera llevarlo a cabo. Pero todo derivó en una gran tragedia: su propia muerte. Jonadab no era un verdadero amigo.

La tercera historia es sobre Roboam, nieto de David e hijo del rey Salomón. Cuando su padre murió, se convirtió en el rey de Israel y buscó el consejo de varias personas antes de tomar una decisión muy importante para el reino. Los amigos sabios e inteligentes le dieron un buen consejo; sin embargo, él prefirió seguir el mal consejo de sus falsos amigos. El resultado de esto fue la división del reino y la pérdida de gran parte de su influencia.

Los amigos nos pueden influir más que las personas con las cuales tenemos mucha intimidad. Este es uno de los peligros de convivir con amigos de dudosa reputación.



# BUENOS AMBIENTES O MALOS AMBIENTES

¿Será que el entorno tiene algo que ver con nuestras elecciones, nuestra salud y nuestra felicidad? Para los estudiosos, este es un factor de gran significado en la vida humana. Diversos investigadores han estudiado cómo el ambiente físico influye directamente en el desarrollo infantil y la manera en que los niños sienten, piensan y se comportan, describiendo que el entorno modifica el comportamiento, afecta los pensamientos, los sentimientos, las interacciones sociales y el bienestar físico.

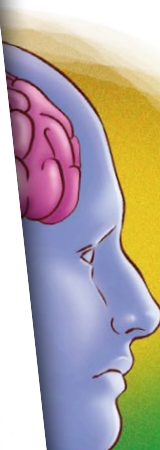
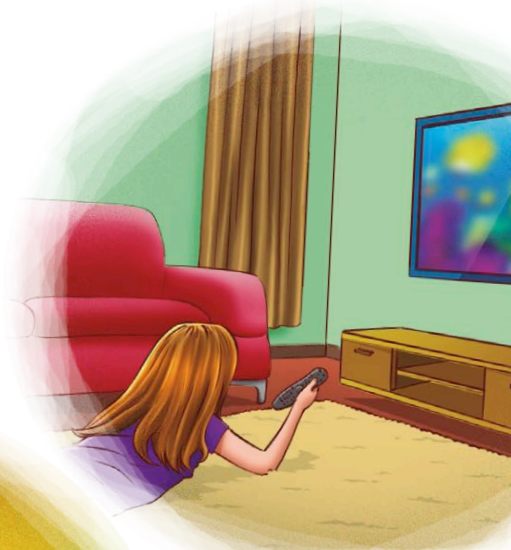
Mientras eres niño, las elecciones que haces de los ambientes tienen que ver con que sea un lugar propicio para jugar, quiénes son las personas que estarán allí, las cosas interesantes que podrás comprar y la belleza del lugar o los sentimientos agradables que despierta en ti.



y podemos aprovechar la oportunidad para ayudarlos a fin de ser constructivos. Sin embargo, cuando necesitamos confiar en alguien, debemos tener cautela, pues el peligro viene cuando somos demasiado confiados por las malas compañías.

Fíjate en algunos consejos de la Biblia acerca de cómo tener buenas compañías.

1. «El justo es guía de su prójimo, pero el camino del malo se oscurece» (Proverbios 12: 26). Así como a Roboam y tal como hizo Jonatán, evita malos consejos. Las elecciones que tú tomas no invitan a otras personas, sino que pueden decidir tu fracaso o tu éxito. Mejor es elegir un amigo que nos guíe en las buenas compañías.



3. ¿Este ambiente está controlando mis opiniones, mis sentimientos, pensamientos y comportamiento?
4. ¿Este anuncio me está incentivando a comprar cosas que no necesito?
5. Este ambiente, ¿me acerca o me aleja de Dios?
6. ¿Me ayuda a ser íntegro, cortés, respetuoso con los demás, responsable, o estimula la agresión, la arrogancia y el egoísmo?

# ¡TE QUIERO MUCHO!

Laura tenía diez años. Un día, su padre tuvo que ser ingresado en el hospital. Su madre, doña Alicia, se encontraba muy ocupada atendiendo las cosas en los días al hospital a visitarlo. Laura percibía que su madre estaba un día, mientras su mamá salía nuevamente para ir hacia el hospital a escribirle varias tarjetitas y distribuir las por la casa.

Entonces, tomó papeles de varios colores, tijeras, pegamento y marcó corazones de distintos tamaños. Después, escribió un mensaje diferente en cada uno.

Rápidamente, se dio cuenta de que los muebles estaban llenos de polvo. Así que, con un paño y líquido para abrillantar, dejó todo muy limpio y distribuyó los carteles por toda la casa.

La madre llegó tarde y, al llegar a la puerta del salón, allí, en el pomo, estaba el primer mensaje: «¡Mamita, te quiero mucho!». Ella se sorprendió y, al encender la luz, vio que los muebles estaban limpios y que había más mensajes: uno pegado en la mesa, otro en el aparador, otro en la puerta de su dormitorio, en la cabecera de su cama y en el espejo del baño... «¡Mamita, tú vives dentro de mi corazón!». «Tú eres muy especial para mí». «¡Tú eres la mejor!».

protestando, o aún más, agrediéndolos físicamente. Otras personas, y los padres dejaban crecer a los hijos sin preocuparse si estos hacían las cosas así.

Mostrar afecto es una actitud que puede ser aprendida.

Si tú quieres tener amigos, necesitas aprender a elogiar a las personas. Porque eso anima el corazón de quien lo escucha y también de quien lo escucha de este modo las relaciones. Cuando no demostramos nuestro cariño por los demás, acaba volviéndose frío.

Existe otro motivo: los otros nunca van a adivinar lo que tú sientes por ellos si no se lo manifestas con tu actitud.

## LA CONFIANZA EN DIOS

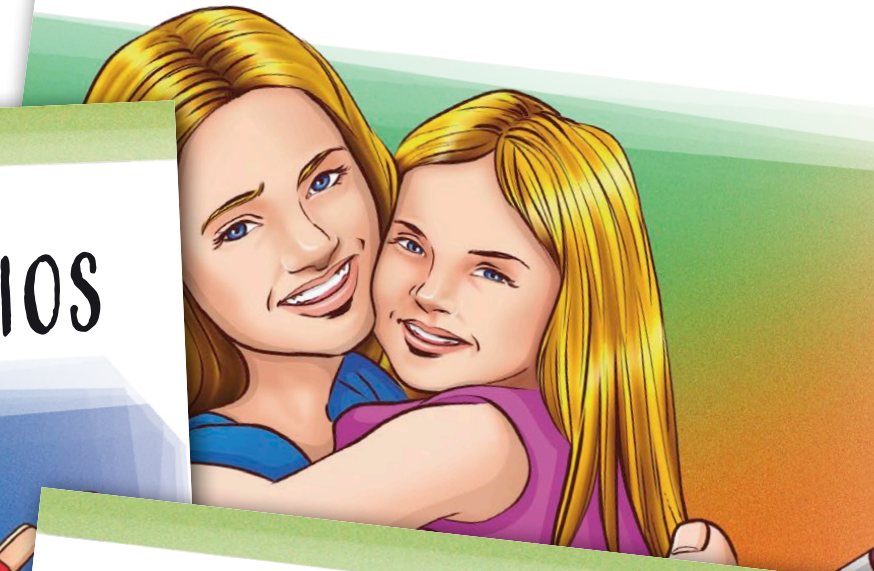


Yo tenía cinco años y estaba jugando en el jardín del fondo de mi casa cuando me arreglara para salir con ella.

Pero tenía que sujetarme el cabello y mi broche había desaparecido en todos los lugares y no lo encontré. Volví al jardín, vacié mi caja de juguetes y guardé de nuevo todos mis juguetes.

Entonces, me acordé de que mi madre me había enseñado que para pedirle ayuda a alguien a quien yo no veía, pero que me oía. Me puse de rodillas y oré: «Querido Dios, por favor, ayúdame a encontrar el broche para salir con mi madre».

Después de la oración, decidí vaciar nuevamente la caja de juguetes cuando vi el broche exactamente encima de los juguetes.



ver a Dios personalmente, no significa que no le importe cada detalle de lo que hacemos, o que no esté haciendo algo por nosotros.

A Él le importa tanto que vino al mundo por ti, por mí, y por toda la humanidad. Él nos dio las orientaciones que necesitamos para vivir en este mundo y están registradas en la Biblia. Leyéndola sabremos de dónde vinimos, hacia dónde vamos, lo que aún falta que se haga, y cómo podemos estar preparados para la vida eterna que Él desea devolvernos.

Además, existe una manera de comunicarnos con Dios: la oración. A través de ella, podemos hablar con Dios como si estuviéramos hablando con un amigo. Para orar, cerramos los ojos y hablamos. «Querido Dios, ¿vamos a conversar? Yo quiero contarte lo que me pasó...» «Querido Dios, ¡estoy feliz! ¡Quiero darte gracias!». O aún más, podemos pedirle que haga algo por nosotros, así como hice yo por primera vez cuando tenía cinco años. Después de esto, continué conversando con Dios todos los días, ¡es mi mejor Amigo! ¿No es fantástico poder contarle nuestros miedos y dudas?

Pues bien, cuando tú conversas con Dios todos los días...

Sanos y felices. ¿Qué padres no querrían que sus hijos estuvieran siempre así?

En la actualidad, la salud y la felicidad son dos factores estrechamente relacionados, que se complementan para alcanzar la unidad, tanto en la vida de los adultos, como en la de los niños.

En BUENO PARA MÍ, el cuerpo, la mente y las relaciones se convierten en protagonistas para ilustrar la manera de alcanzar la salud y la felicidad a través de la armonía de las tres dimensiones en la vida de los niños.

BUENO PARA MÍ pretende servir de orientación para los niños, con ayuda de sus padres, en cuanto a su *cuerpo*, abordando temas como la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y los hábitos de higiene, entre otros; su *mente*, con temas como la toma de decisiones, el hábito de la lectura y el entrenamiento de la mente; y sus *amistades*, con enfoque en la importancia del respeto, las relaciones de calidad, la obediencia o la confianza en Dios, entre otros.

Aprovecha para descubrir estas ideas y disfrutar de las actividades propuestas, así podrás decir ¡esto es BUENO PARA MÍ!

