**¡SALUDABLE POR JESÚS!**

****

**20 OCTUBRE 2012**

**Directores de Ministerio Infantil de las Uniones,**

**Asociaciones, Misiones e Iglesias**

**De la División Interamericana**

Muy estimados: “¡Cuán hermosos son los pies de los que anuncian las buenas de salvación!”

Es con oración y agradecimiento a Dios por el ministerio que cada uno de ustedes hace a favor de los niños que Dios nos ha dado para conducir al cielo, que les envío hoy el material para el Día del Niño

Adventista 2012.

El tema de la salud en los niños es uno que ha ocupado últimamente las mentes y el esfuerzo de dignatarios de las naciones más grandes del mundo, y que sigue ocupando un lugar especial para nuestra iglesia, ya que se nos fue dado desde mucho tiempo atrás por la Palabra y profecía de Dios.

Esperamos que sea de gran ayuda para todos. El refrescar y ampliar nuestro conocimiento es parte esencial de nuestro ministerio, y comenzando con los padres y maestros, los adultos que somos los que modelamos el comportamiento futuro de los niños, pedimos al Padre celestial su ayuda y dirección.

Muy apto en nuestro lema quinquenal “Cada niño un discípulo de Jesús” que seamos nosotros los que les ayudemos al permitir un cambio primeramente en nosotros.

Agradezco a la Sra. Natalia de Espinosa, ex directora de ministerio infantil de la Unión Mexicana del

Norte, por contribuir en la preparación de este material que estoy segura será de gran bendición para muchos.

Pongamos todo nuestro empeño para que este sábado 20 de octubre sea especial y de gran enseñanza.

Dios les bendiga abundantemente,

**M Dinorah Rivera, Directora**

**Ministerio Infantil**

**División Interamericana**

**¡SALUDABLE POR JESÚS!**

 **INTRODUCCIÓN:**

Los niños son herencia de Jehová y es responsabilidad de los padres y de la iglesia inculcar en ellos hábitos de vida que favorezcan un cuerpo saludable, un desarrollo mental y equilibrio emocional. Este programa sugerente tiene dos propósitos:

1. Mostrar a los niños y niñas de la iglesia la importancia de cuidar su cuerpo como templo del Espíritu Santo y mantenerlo saludable como una expresión de su amor por Jesús.
2. Presentar un desafío a cada uno de los padres a fin de que se comprometan a hacer su parte proporcionando atención, afecto y dedicación al inculcar buenos hábitos de salud en cada uno de sus hijos.

**RECOMENDACIONES IMPORTANTES:**

1. Escenario: Elabore una escena de naturaleza, que incluya algunas plantas y un árbol frutal. En uno de los extremos del escenario simule el interior de una casa. Coloque una camita; una mesa con algunas frutas, semillas (nueces, almendras, cacahuates, etc.), pan integral, crema de cacahuate, un recipiente (jarra) con atole de avena y otro recipiente con fruta picada. Coloque todo al centro de la mesa y alrededor coloque cuatro sillas, acomode cuatro platos, tenedores y vasos, ya que este escenario servirá para el rincón infantil.
2. A fin de hacer un impacto visual al presentar el sermón y para que se tenga una idea clara de los alimentos que necesitamos consumir en cada comida, se sugiere preparar de antemano los siguientes materiales: Un plato grande de cartón, o en lona (1.50 m. de diámetro) con el diseño del “Plato de buen comer”, solo mostrando los colores y letreros de cada sección. Entregue a los niños las figuras de los alimentos de cada sección para que las coloquen cuando el predicador lo indique. Coloque trozos de cinta con pegamento en el fondo del “plato” para adherir cada una de las figuras en las secciones que corresponden.
3. Haga los arreglos oportunos para que los niños dirijan el programa del culto ese día.
4. Al final del sermón, en el momento del llamado, que los niños ayuden a repartir las “Tarjetas de compromiso” (formato al final de este documento). Fotocopie suficientes de estas tarjetas y entregue a todos los asistentes.
5. Estamos incluyendo un seminario para los niños y sus padres: Puede ser presentado el sábado de tarde por un doctor, enfermera, o alguien relacionado con el área de la salud. En su defecto, alguien que esté convencido e interesado en esta área tan importante.
6. Realizar un curso de Cocina infantil el domingo por la mañana. Ideas al final de este documento.

**RINCÓN INFANTIL**

**Pequeño diálogo de una familia.**

**Personajes: Una familia (papá, mamá, niño de unos 6 años y niña de 3 ó 4)**

**Primera escena**: Los niños están acostados en una camita en un extremo de la plataforma, la mamá abre una puerta y entra para despertarlos.

 Mamá: ¡Es hora de levantarse niños! ¡Gracias a Dios, es un nuevo día! Gracias al descanso durante la noche, todos tenemos nuevas fuerzas hoy. Recuerden arrodillarse y darle gracias a Dios.

Niños: Estiran los brazos, se levantan y se arrodillan para orar.

Mamá: Ya saben dónde está su ropa, alístense ya que debemos estar listos para llegar a tiempo a la escuela. Pero antes de irnos agradeceremos a Dios por su Palabra y por los alimentos.

Papá: ¿Ya están listos? Vengan niños, los estoy esperando (se sienta a la mesa) (llegan los niños y la mamá y se acomodan también a la mesa) Cantemos un corito, y repasemos el texto bíblico de hoy (leen el versículo del matinal). Al salir de casa debemos confiar que Dios sigue acompañándonos y nos cuidará durante este día. Tengan confianza. Ahora vamos a orar por los alimentos (ora él o le pide a alguien que lo haga).

Mamá: Bien, es hora de desayunar. Ahora les sirvo fruta picada y un poco de avena en sus vasos (que sirva un poquito en cada plato, sólo para realizar la acción)

Niña: Da una probadita y dice: Mmm, qué rica fruta, ¡tiene un sabor muy dulce!

Mamá: Sí, hija, Dios hizo la fruta porque nuestro cuerpo lo necesita. Cuando comemos frutas nos mantenemos más sanos y fuertes.

Niño: A mí me gusta el pan con crema de cacahuate y miel. Mmm… y qué rica está la avena.

Gracias mamá. ¡Yo quiero ser un niño saludable! Por eso voy a comer sólo buenos alimentos (mientras dice esto, toma una rebanada de pan y le unta crema de cacahuate).

Papá: ¿Saben niños? Estoy muy feliz porque cuando comemos alimentos saludables, alabamos a Dios. Esto es como cantar y orar. Cuando comemos saludablemente es como si le decimos a Jesús que lo amamos mucho cuidando nuestros cuerpos. En 1ª de Corintios 10:31 dice: “Ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios”.

Mamá: ¡Ya es hora de llevarlos a la escuela, busquen sus mochilas y vámonos!

Niños: Síiiiiii, ya estamos listos.

(Todos salen de la escena)

**Segunda escena:** (Que sólo se oiga la voz diciendo: Ya llegaron los niños de la escuela, comieron una rica ensalada, algunas semillas y una sopa de legumbres (frijoles, ó lentejas, ó garbanzos…), tortillas o pan. Dedican por la tarde el tiempo necesario para hacer sus tareas, descansan un rato y veamos qué hacen ahora).

(Entran los niños vestidos con ropa casual o deportiva, traen una pelota tirándosela uno a otro y se colocan en el escenario de naturaleza)

Niño: Mami, ven a jugar con nosotros un ratito.

Mamá: Sí, hijos voy enseguida, papá todavía no llega, pero yo puedo jugar con ustedes (se aproxima a ellos, juega por un momento)… La tarde se ha ido y ahora es tiempo de cenar, después se dan un buen baño, y a descansar. Hemos pasado un lindo día, ¿verdad? ¡Lo aprovechamos muy bien!

Niño: Yo quisiera seguir jugando, pero, recuerdo que a Dios le agrada que cuide mi cuerpo.

Por eso mejor voy a prepararme para descansar (todos salen del escenario).

(Ahora, la persona que va a predicar o la encargada del rincón infantil, se dirige al grupo de niños que pasaron y presenciaron el diálogo)

Queridos niños, recuerden que es muy importante comer alimentos saludables para ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse sano, hacer ejercicio todos los días jugando, o corriendo, o andando en bicicleta y no se les olvide, también es muy importante que duerman lo suficiente para que su cuerpo descanse y tenga nuevas fuerzas cada día.

Cuando comes alimentos saludables, haces ejercicio, descansas suficiente, te hidratas como debes, y amas a Jesús sobre todas las cosas, es entonces cuando cumples el deseo de

Jesús. Él desea que tengas vida y la tengas en abundancia.

Terminar con una oración.

**SERMÓN: ¡Saludable por JESÚS!**

**Textos Bíblicos: Juan 10:10; 3 Juan 2.**

**I. INTRODUCCIÓN:**

Hoy es un día muy especial para nuestros niños. En las iglesias de todo el mundo se celebra el Día del Niño Adventista. Como iglesia nos unimos reconociendo que cada uno de ellos es valioso e importante, en la familia de Cristo. Nos gozamos con ellos por eso nos unimos como iglesia para recordarles que Dios les ama tanto, que hace mucho tiempo envió a Jesús su Hijo amado para “…que tengan vida y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10).

¡Que tengan vida! y la tengan en ¡abundancia!

Vamos a leer juntos la Palabra de Dios: Juan 10:10 u.p., Jesús dice: “… yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (elaborar un cartel que pueda ser visible para todos que incluya una figura de Jesús y en letras grandes y legibles el versículo clave Juan 10:10, o una diapositiva).

Es el deseo de Jesús que cada niño y cada niña vivan saludables y felices. No sólo en su infancia, sino al ir creciendo y hasta llegar a ser adultos.

Niños y niñas: ¡Que tengan vida! y la tengan en ¡abundancia! ¿Ustedes saben lo que esto significa? ¿Estar sanos, que no te duela nada? ¿Que estés siempre contento, en lugar de estar triste o aburrido? ¿Que tengas deseos de aprender, en lugar de tener pereza en actividades escolares o de estudio?

Padres y madres: ¿ustedes saben lo que esto significa? Verdaderamente es un desafío, ya que la responsabilidad primaria está sobre sus hombros.

Nuestro amante Jesús anhela que cada uno de sus hijos tenga “vida y la tenga en abundancia”. En otras palabras diríamos que cada uno goce en esta tierra de una CALIDAD

DE VIDA = SALUD INFANTIL, y se proyecte hasta la eternidad.

Estamos viviendo una realidad que está muy lejos de lo que Dios desea para nuestros niños.

Es lamentable ver resultados de investigaciones que muestran una cruda realidad. Por muchos lados encontramos niños obesos, niños inestables emocionalmente, niños con enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, y/o tumores cancerosos; niños que han sido maltratados y que han recibido un trato descuidado en cuanto a las necesidades primarias en su temprana edad.

Sólo en México, los estudios revelan que 1 de cada 3 niños tiene exceso de peso. La

Secretaría General del Consejo Nacional de Población, indica que una de las principales causas de muerte entre niños de preescolar es la muerte por tumores malignos.

Autoridades y personas interesadas en la salud infantil han hecho estudios que revelan algunos factores que afectan la salud de los niños alrededor del mundo. En relación a niños que lamentablemente padecen diabetes, obesidad y otras enfermedades degenerativas, se señala que hay varios factores que afectan directamente entre los cuales destacan: Una dieta inadecuada y falta de actividad física.

 (NOTA: Sería conveniente que antes de presentar este tema, consulten algunas estadísticas que revelen resultados de su propio país).

Generalmente pensamos que un niño es saludable cuando no muestra signos o síntomas de una enfermedad. Sin embargo, al hablar de salud lo estamos haciendo en el sentido más amplio de la palabra, tiene que ver con todo el ser.

Veamos las siguientes declaraciones respecto a salud y específicamente sobre salud infantil:

1. La Organización Mundial de la Salud en 1948 definió a la salud como "un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad” (www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf).
2. La salud de los niños abarca su bienestar físico, mental, emocional y social, desde la infancia hasta la adolescencia (www.lasaludinfantil.com/definicion-de-salud-infantil - España).
3. La sierva del Señor, Elena G. de White, declara: “Los padres deben considerar esto. Deben comprender los principios que constituyen la base del cuidado y de la educación de los hijos. Deben ser capaces de criarlos con buena salud física, mental y moral” (Ministerio de Curación, p. 294).

Como vemos en las declaraciones anteriores, a fin de fomentar una salud completa, es necesario tomar en cuenta todo el ser, colocando buenos cimientos, es decir, que adquieran buenos hábitos que garanticen un cuerpo sano y un carácter bien equilibrado.

Consideraremos cuatro factores importantes que favorecerán la salud de nuestros niños.

**II. DESARROLLO:**

Factores que contribuyen a la buena salud y un desarrollo equilibrado.

**A. Nutrición adecuada.** Es de suma importancia que durante la infancia el niño reciba los nutrientes esenciales para lograr un desarrollo equilibrado. Es en esta etapa de la vida cuando comienzan a establecerse los hábitos alimentarios.

La sierva del Señor, Elena G. de White en el libro Conducción del Niño, en el capítulo 16, menciona que durante los primeros años “…necesitamos prestar la mayor atención a la constitución física del niño a fin de asegurar las mejores condiciones para el desarrollo del cuerpo y del cerebro”. Esto quiere decir que nos corresponde hacer nuestra parte investigando lo que el cuerpo necesita para su desarrollo y proporcionarle al niño alimento que le “nutra”, y no necesariamente lo que le “llene” o “se le antoje”.

El cuerpo humano es lo más maravilloso del mundo natural. Dios, nuestro Creador, hizo también los elementos nutricionales que nuestro cuerpo necesita. En Génesis 1:29 dio al hombre la dieta ideal “frutas y semillas”; después del pecado agrega “hierbas silvestres” (Gén. 3:18) y a través de la historia esa dieta fue modificándose.

La ciencia ha confirmado que la dieta a base de frutas, verduras, legumbres, semillas, cereales, y frutos secos… contienen las proteínas, las vitaminas y minerales que se necesitan para el buen funcionamiento de cada órgano de nuestro cuerpo.

Elena G. de White, también, al respecto, declara lo siguiente: “Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante” (El Ministerio de Curación, pág. 228, (1905).

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al niño en edad escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

La asociación “5 al día” indica que 5 es el número de raciones de frutas y verduras que hay que incluir en el consumo diario de niños y adultos.

Para tener una idea de los alimentos que podemos escoger y las cantidades que debemos considerar al planear un plato de comida, vamos a pedir a los niños que coloquen las figuras en el lugar que corresponda (los niños pasan y colocan las figuras; cuando hayan terminado, que una persona adulta sostenga el “plato”, o lo coloque en un lugar visible para todos).

Como podemos ver, este diseño nos indica las porciones y cantidades de alimentos que debemos tomar en cuenta para una nutrición completa. Como pueblo de Dios, por inspiración divina se nos ha indicado que podemos excluir de nuestra dieta los productos lácteos y de origen animal; últimamente algunos nutriólogos y educadores de la salud están recomendando sustituirlos, ya que son causantes de varias enfermedades y sobre todo se ha descubierto que “cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad”.

***Visite la Página (www.fundaciondiabetes.org/div/libros/alimentacionninos).***

 Padres, si conseguimos que nuestros niños se acostumbren a comer de manera variada y en su justa medida, estaremos formando hábitos que indudablemente les fortalecerán contra la enfermedad y lograremos en ellos un crecimiento en proporción a su edad y estatura.

Existe en muchos niños el mal hábito de comer golosinas a la hora que se les antoje, y esto ha llevado a muchos a bajar su sistema inmune, y en muchos casos lo que se ha conseguido es el sobrepeso, causa fundamental de la obesidad, y origen de enfermedades como la diabetes, hipertensión, o cáncer.

Ingerir demasiado azúcar es tan tóxico para la salud como el abuso de alcohol, afirman tres científicos estadounidenses, que defienden la adopción de restricciones al consumo, como las impuestas a las bebidas alcohólicas y el tabaco (Por Philippe Huguen | AFP – vie, 3 feb 2012 YAHOO! NOTICIAS MX)

Por lo expuesto hasta ahora, vemos que la comida “chatarra” o comida “basura”, queda fuera de la buena nutrición, ya que contiene grandes cantidades de grasa, azúcares, y productos irritantes que dañan los órganos digestivos y provocan enfermedades como la obesidad, irritabilidad, nerviosismo, hiperactividad, entre otras.

Algunas instituciones de salud han tomado algunas medidas para ayudar a los niños a comer mejor. En su afán de conseguirlo, han recomendado a las escuelas primarias que en sus Cooperativas sólo provean alimento sano; pero me pregunto: ¿acaso es responsabilidad de las escuelas educar a los niños en cuanto a una nutrición adecuada? Indudablemente que no, los maestros solamente debieran reforzar los buenos hábitos alimenticios. Somos los padres los primeros responsables, y es nuestro deber hacer el máximo esfuerzo para educar a nuestros hijos y ayudarlos a formar hábitos de salud acorde al plan de Dios, para protegerlos de cualquier desequilibrio emocional o nutricional.

Recordemos: “hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse”. Padres ayudemos a nuestros niños a evitar el consumo de golosinas, frituras callejeras, refrescos azucarados, que son falsos alimentos que provocan el deterioro de la salud y el debilitamiento del sistema inmune.

Recuerden niños y padres, lo que dice el apóstol Pablo en 1 Cor. 6:19, “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños”. Por lo tanto, es nuestro deber cuidarlo y nutrirlo con los mejores alimentos.

Considerando esto, ¿qué estamos dispuestos a hacer para conservar nuestros cuerpos bien nutridos? Es hora de adoptar los hábitos de alimentación que correspondan con la luz que Dios nos ha dado y con la responsabilidad que nos ha confiado de cuidar nuestro cuerpo, como templo del Espíritu Santo.

**B. El Ejercicio.** El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

Es muy importante educar a los niños a fin de que tengan una vida activa en la que practiquen alguna clase de ejercicio: como jugar, caminar, pasear en bicicleta, subir escaleras, etc. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio en sus actividades y evitar el sedentarismo (exceso de televisión, uso de computadoras e internet…)

Consideremos algunos beneficios del ejercicio según declaraciones que Elena G. de White menciona en las siguientes citas:

***“A fin de que los niños y los jóvenes tengan salud, alegría, vivacidad y músculos y cerebros bien desarrollados, deben estar mucho al aire libre, tener trabajo y recreación bien regulados”.***

***(Consejos para Maestros, Padres y Alumnos, p. 66).***

 ***“El ejercicio es importante para la digestión, y para gozar de una condición saludable del cuerpo y la mente”. (Consejos sobre régimen Alimenticio, pág.122).***

***“Dios ha bendecido a los seres humanos con nervios, órganos y músculos; y no deben permitir que se deterioren a causa de la inacción, sino que deben fortalecerlos y mantenerlos saludables mediante el ejercicio”***

***(Manuscrito 60, 1894).***

**“Mediante el ejercicio activo diario, el hígado, los riñones y los pulmones también se fortalecerán para realizar su función”**

**(Conducción del Niño, p. 318).**

***“No se puede conservar la salud a menos que se dedique una parte de cada día al ejercicio muscular al aire libre”.***

 ***(Christian Temperance and Bible Hygiene, p. 82, 83).***

Veamos algunos beneficios del ejercicio según kidshealth.org › Parents

Los niños que se mantienen activos tendrán:

• Músculos y huesos más fuertes.

• Un cuerpo más delgado, ya que el ejercicio ayuda a controlar la grasa en el cuerpo.

• Menos probabilidades de tener sobrepeso.

• Menor riesgo de tener diabetes tipo 2.

• Presión arterial y niveles de colesterol en sangre probablemente más bajos.

• Una mejor actitud ante la vida

Además de disfrutar los beneficios que la práctica regular de ejercicio aporta a la salud, los niños que tienen buen estado físico duermen mejor y pueden enfrentar los desafíos físicos y emocionales con mayor eficacia.

**C. El Descanso.** Numerosos artículos hablan sobre la importancia del descanso de los niños.

Un buen descanso nocturno no sólo favorece el rendimiento intelectual y físico sino que puede ser de gran ayuda para prevenir enfermedades asociadas al mal dormir y el estrés que ello provoca.

El doctor Miguel Ángel Jiménez Sanjuán, jefe del Servicio de Higiene Mental del Hospital General, del Centro Médico Nacional La Raza, explicó que el sueño sano es esencial para la salud y el desarrollo del niño, ya que promueve el mantenerse alerta, tener buena memoria y comportarse mejor. Señaló que los niños que duermen las horas adecuadas al día, funcionan mejor y son menos propensos a problemas de comportamiento e irritabilidad. Por ello, es importante que los padres ayuden a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de sueño desde una edad temprana. (www.medicinadigital.com/...mental/19596-el-sueno-en-los-ninos).

Se recomienda adoptar un horario y establecer una rutina regular para el descanso. Aunque la media habitual recomendada es entre 9 y 10 horas, a continuación mostramos la recomendación que encontramos en

www.guiainfantil.com/sueno/cuantodormir.htm:

* Los niños, al primer año de vida, duermen de 13 a 14 horas diarias, siendo la siesta de una o dos horas.
* Los niños, a los 2 añitos de vida, duermen entre 12 y 13 horas, con una hora de siesta.
* Los niños, a los 3 años de vida, necesitan dormir de 10 a 12 horas diarias.
* Los niños de 5 a 7 años de edad, necesitarán entre 9 y 10 horas diarias de sueño.
* Los niños de 7 a 9 años, de 8,5 a 9 horas.
* Los niños de 11 a 12 años, entre 8 y 8,5 horas. Una proporción que se debe mantener hasta la edad adulta.

Mary Carskadon, investigadora de la Universidad de Cambridge (Reino Unido), una de las mayores expertas de sueño infantil del mundo, señala al respecto que “los escolares están en el colegio por la mañana, mientras sus cerebros siguen descansando en la almohada de sus casas por falta de horas de sueño”. - La científica inglesa afirma que los chicos cansados tienen bajas calificaciones, no se desempeñan bien en los deportes y tienen más problemas emocionales que aquellos que sí descansan. “Antes pensábamos que la pérdida de sueño afectaba principalmente al cerebro, hoy es cada vez más evidente que las consecuencias son generalizadas”, afirma la especialista. - Así es, dormir poco o tener sueño interrumpido, por cualquier causa, afecta las capacidades de aprendizaje, concentración y memoria, el carácter se vuelve irritable, y el sistema inmunológico se debilita, lo que puede propiciar que el afectado sea más vulnerable a padecer infecciones.

(www.saludymedicinas.com.mx/.../cómo-debe-ser-el-descanso-en-los-niños).

 Elena de White, hablando de lo importante que es la regularidad en el dormir, declara lo siguiente: “Puesto que la obra de reparar el cuerpo se efectúa durante las horas de descanso, es esencial, especialmente para los jóvenes, que el sueño sea metódico y abundante” (La Educación, 201). “El sueño, el dulce restaurador de la naturaleza, revigorizará el cuerpo cansado y lo preparará para los deberes del día siguiente” (Signs of the Times, 10 de abril de 1884).

**D. AGUA:** ¡Tome! — La importancia del agua para los niños ¿Sabía usted que?:

* El 80% de nuestro cerebro está compuesto de agua y es esencial para la transmisión de señales neurológicas.
* Cuando tenemos sed, nuestro rendimiento mental se deteriora un 10%.
* 70 – 75% del peso total de un recién nacido es de agua.
* Toda persona debe tomar diariamente por lo menos 1/2 onza de agua por cada libra de su peso total, y más si hace ejercicio intenso.
* Si un niño o niña tiene sed, significa que está tomando mucho menos líquido de lo que necesita y su cuerpo ya está deshidratándose.

El sentir sed precede los síntomas físicos. De acuerdo a una investigación publicada en Archives of Disease in Childhood, (Archivos de enfermedades infantiles), más del 70% de los niños en la edad pre-escolar nunca beben agua sola. Los expertos opinan que este comportamiento alarmante está en relación directa con el cambio en la cultura a favor de jugos y bebidas dulces y cafeinados. Los niños, cuya influencia moldeadora y modeladora son los adultos, imitan la preferencia por bebidas dulces. El tomar agua tiene una conexión directa con la salud en muchas maneras importantes.

* Primero, el agua es necesaria para proteger la salud física y el buen estado de salud. La hidratación es esencial para prevenir enfermedades y puede disminuir problemas de salud tales como dolores de cabeza, problemas de vejiga, riñones e intestinos, y cánceres de muchos tipos.
* Segundo, el agua no tiene conexión alguna con los problemas de salud asociados con la obesidad como lo tienen las bebidas con azúcar, jugo de frutas, ácidos, cafeína o substitutos de azúcar. Muchos expertos creen que las bebidas con mucha azúcar y jugos dulces son la mayor causa de la obesidad en los niños.
* Tercero, el agua es necesaria para el funcionamiento mental óptimo y para el aprendizaje. Los niños se concentran mejor cuando no tienen la distracción de los efectos de la deshidratación como lo son los dolores de cabeza, cansancio e irritabilidad. De hecho, una investigación llevada a cabo con los niños de edad escolar reveló una disminución dramática en comportamiento negativo cuando se les daba y se les animaba a tomar agua tres a cuatro veces durante el día (en adición al agua dada a las horas de comida). Las implicaciones de esta información es muy importante para los maestros (y para los padres en general). Los maestros juegan un papel crítico en ayudar a los niños a mantener una Buena salude y en el desarrollo de hábitos saludables que durarán toda la vida. Para lograr esto, los maestros deben:
* Ser ejemplo. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas o cafeinadas durante todo el día y con las comidas.
* Ofrecer y estimular el consumo de agua durante el día. Recuerde que la regla es 1/2 onza de agua por cada libra de peso. Los niños que por lo general son muy activos durante el día requieren todavía más agua de lo reglamentado.
* Esté atento a las señales de sed y deshidratación, que incluye dolor de cabeza, letargo, irritabilidad y falta de concentración. Anime a los niños a tomar agua durante el día aunque no sientan sed para alejar los síntomas asociados con la sed.
* Desanime el substituir el agua con bebidas azucaradas, incluyendo las bebidas de deporte. Algunas veces los niños (y adultos) creen que las bebidas de deportes son “saludables”, y si bien éstas tienen su lugar, no deben sustituir el agua. (2012 KinderCare Learning Centers LLC)

**E. Relación con Dios:** En la Palabra de Dios encontramos suficiente evidencia del amor de Jesús por los niños. En Marcos 10:16 NVI, el evangelista declara “y después de abrazarlos, los bendecía poniendo las manos sobre ellos”.

 En la actualidad Jesús también desea abrazar y bendecir a cada uno de los niños, y a cada padre y madre ha dado la oportunidad de hacerlo. Dios anhela que los brazos de los padres transmitan seguridad, ternura y amor divinos. Cuando los niños se sienten amados y protegidos por sus padres, es más fácil que entiendan el amor de

Dios por ellos.

En una ocasión, estando Jesús con sus discípulos y una multitud a su alrededor, cuando los niños llegaron queriendo acercarse a él, los discípulos les impidieron, pero Jesús declaró unas de las más hermosas palabras registradas en la Biblia, dijo: “Dejad a los niños que vengan a mí y no se lo impidan”. Esto es como si Jesús nos dijese: ayuden a los niños para que vengan a mí, no sean un obstáculo en su camino. Conducir los niños a Jesús, es una sagrada responsabilidad.

Para esta importantísima tarea contamos con la ayuda del Espíritu Santo y con el

Manual de instrucciones, la Palabra de Dios.

Consideremos las siguientes citas inspiradas, donde la sierva del Señor nos anima a alcanzar el elevado ideal de lograr que el niño conozca a Dios en su temprana edad y cultive una fuerte relación con Él, antes que el enemigo de sus almas haga su nefasta obra:

***“La Biblia debería ser el primer libro de texto del niño… De ella los niños han de aprender que Dios es su Padre; y de las hermosas lecciones de su Palabra han de adquirir un conocimiento de su carácter”.***

***(Consejos para los Maestros, Padres y Alumnos, 84).***

***“Conducidlos diariamente a Cristo, con amor, ternura y fervor. No debéis permitir que ninguna cosa se interponga entre vosotros y esta gran obra”.***

***(The Review and Herald, 14 de abril de 1885).***

 ***“Debéis enseñar a vuestros pequeños a conocer a Dios. Debéis realizar esta obra antes de que Satanás siembre sus semillas en sus corazones”.***

 ***(Review and Herald, 9 de octubre de 1900).***

***“Al respetar y obedecer a sus padres, pueden aprender a respetar y obedecer a su Padre celestial. Si andan como hijos de luz, serán bondadosos y corteses, amantes y respetuosos de sus padres, a quienes han visto, y así estarán mejor calificados para amar a Dios a quien no han visto”.***

 ***(The Youth’s Instructor, 15 de junio de 1893).***

Como padres tenemos una oportunidad de oro que el cielo nos da para enseñar a los niños, desde bebecitos, a confiar en Dios, a descansar seguros sabiendo que sus vidas están en las manos de Dios, para que cuando empiecen a enfrentar los problemas de la vida no caigan en la angustia y desesperación que debilitan la salud. Es importante que el niño descanse seguro bajo la protección de Dios, pues la confianza en el poder divino es un elemento fundamental que fomenta la salud física, mental y espiritual.

**III. CONCLUSIÓN Y LLAMADO**

Jesús vino para que todos incluyendo los niños, tengamos vida y la tengamos en abundancia. Como padres y como iglesia, tenemos la responsabilidad de instruir a los niños a fin de fomentar buenos hábitos de salud. Ellos necesitan no sólo nuestras palabras y consejos, sino un vivo ejemplo de los principios de salud.

Vimos cinco aspectos importantes que ayudarán a los niños a mantener su cuerpo y todo su ser en un equilibrio físico, mental, emocional y espiritual.

1. Nutrición adecuada

2. El ejercicio

3. El descanso

4. El agua

5. Relación del niño con Dios

Cada uno de estos aspectos requiere de los niños, así como de los padres, un compromiso. Porque como vimos anteriormente nuestro cuerpo no nos pertenece sino que es de Dios, y él espera que lo cuidemos y mantengamos saludable.

Meditemos en este pensamiento inspirado: “Dios ha prometido mantener esta maquinaria humana trabajando saludablemente si el instrumento humano obedece sus leyes y colabora con Dios”. (Medical Ministry, 221).

 Dios hará su parte, ¿haremos la nuestra?

 Niños, ¿quisieran ustedes hacer su parte para cuidar su cuerpo? ¿Alimentándose sanamente, haciendo ejercicio, descansando lo suficiente y amando a Jesús? ¿Quiénes quieren pedirle a Dios que les ayude? Por favor pónganse de pie.

Padres, ¿ustedes también quisieran hacer el máximo esfuerzo para ayudar a sus hijos? Esto verdaderamente es un desafío, que sólo con oración y dedicación puede lograrse.

Cada uno de ustedes recibirá una tarjetita. Lean el compromiso y si así lo deciden, firmen donde se indica. Después de firmarlo oraremos juntos pidiendo la bendición de Dios.

**TARJETA DE COMPROMISO**

**¡SALUDABLE POR JESÚS!**

**MI COMPROMISO:**

Con ayuda de Dios cuidaré mi cuerpo comiendo alimentos nutritivos, haciendo ejercicio y descansando lo suficiente.

Leeré la Biblia y oraré cada día, para conocer más a Dios, confiar en él y amarlo siempre.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Nombre y firma**

**¡SALUDABLE POR JESÚS!**

**MI COMPROMISO:**

Con ayuda de Dios proveeré para mi(s) hijo(s) y practicaré en mi vida un estilo de vida saludable. Cuidaré su nutrición, ejercicio y descanso. Apoyaré su desarrollo espiritual permitiendo que el amor de Dios fluya a través de mis palabras, miradas y acciones.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Nombre y firma**

**TALLER DE COCINA INFANTIL**

**RECOMENDACIONES:**

1. Primeramente haga los planes para realizar este taller, fije la fecha, lugar y hora.
2. Hable con el pastor de la iglesia.
3. Si en la iglesia hay alguna persona que sea nutricionista, invítela a participar.
4. Consiga un equipo de hermanas que le puedan ayudar.
5. Seleccione el lugar donde se hará el taller, tomando en cuenta que necesitan una cocina, utensilios, y que haya espacio para los niños. Si la iglesia no cuenta con una cocina, puede hacer dos grupos de niños, y consiga dos hogares donde le permitan cocinar.
6. Compre los ingredientes necesarios y tome en cuenta los ingredientes que requieran preparación previa, a fin de tenerlos listos antes de iniciar el taller.
7. Tome las precauciones necesarias para evitar algún accidente, consiga algunos jóvenes o personas adultas para que asesoren y supervisen.
8. Seleccione de las recetas adjuntas, forme grupos de niños y asigne una receta por grupo para optimizar el tiempo.

**MENÚ INFANTIL**

**Desayuno:**

. Hot cakes integrales con amaranto y plátano

. Plato de fruta con nueces

. Leche de almendras

Colación (opcional para que lleven de lonche a la escuela): Palitos de pepino, jícama y zanahoria.

**Comida:**

. Crema de brócoli con granos de elote

. Milanesa de gluten con garbanzo

. Espagueti a la italiana

. Ensalada mixta

. Aderezo casero

**Cena:**

. Burritos de chorizo de soya con tofu

. Licuado de fresa

**RECETAS:**

**1. HOT CAKES**

**Ingredientes:**

1 taza de harina integral

½ taza de harina de avena

¼ taza de amaranto

1 ½ taza de leche de soya

½ manzana rallada ó ½ plátano maduro

1 cucharadita de vainilla

2 cucharadas de azúcar moscabada

1 cucharadita de polvo de hornear

¼ taza de nueces picadas

Procedimiento: Mezcle todos los ingredientes y licúelos. Engrase un sartén y vierta ½ taza de la mezcla y cocine por ambos lados. Servir con mermelada casera o miel de abeja.

**2. LECHE DE ALMENDRAS**

**Ingredientes:**

1 taza de almendra remojada de 18 a 24 horas

4 tazas de agua

Procedimiento: Se le quita la cáscara a las almendras y se licuan con 1 a 4 tazas de agua (dependiendo que tan espesa la quiera).

**3. MILANESAS DE GLUTEN Y GARBANZO**

**Ingredientes:**

3 tazas de harina de gluten

½ taza de harina de avena

1 taza de nuez de macadamia (o cualquier otra nuez)

1 taza de garbanzo remojado

2 tazas de agua

1 cucharadita de sal

Apio, cebolla, zanahoria

Aminos

Ajo

Aceite de oliva

Limón

Procedimiento: Se licua la macadamia con una taza de agua, el garbanzo se licua con la otra taza de agua y se le agrega la cucharadita de sal. Mezclar lo anterior con las harinas de gluten y avena previamente integradas, se mezcla hasta que quede una masa compacta.

Se envuelve en un trapo de manta (húmedo) dándole forma de salchichón y se refrigera por lo menos 1 hora.

En una olla ponga a hervir en agua suficiente el apio, la cebolla y las zanahorias.

Retire el trapo de manta y rebane del grosor que guste, extienda al tamaño deseado; luego ponga cada milanesa ya extendida en el agua hirviendo con el apio, cebolla y zanahorias, después de 2 minutos ya que empiecen a flotar se sacan.

Haga una mezcla con los aminos o salsa soya, ajo, aceite de oliva y limón. Con una brocha pase esta mezcla a cada milanesa y con la mezcla restante déjelas marinar un mínimo de 4 horas.

Por último en un comal con poco aceite se ponen a dorar por ambos lados y listo.

**4. TOFU CON CHORIZO**

**Ingredientes:**

340 gramos de tofu extra firme o casero

½ taza de cebolla picada

¼ de kilo de chorizo de soya

2 cucharadas de aminos o salsa soya, o sal

Procedimiento: Rallar el tofu, guisarlo con aceite de olivo o de uva, agregarle sal o aminos, e incorporar la cebolla y el chorizo guisado. Mezclar muy bien y apagar el fuego.