

CENTROS DE FAMILIA

Cartilla



Familias que cambian sociedades

PREPARADO POR
FUNDACION
DETRAS DE CAMARAS

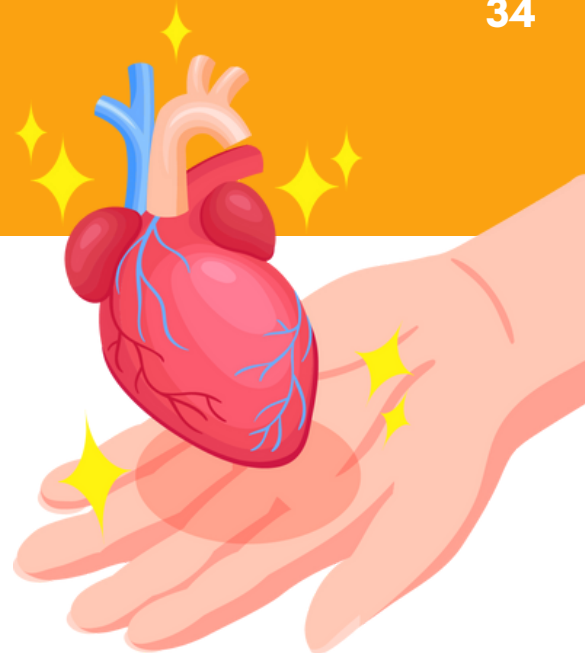
DTC

TEMA 8



CUIDADO FÍSICO

PRINCIPIO 1



Dios es el creador del cuerpo y lo hizo con un diseño admirable y perfecto

¿Cuál de las siguientes frases considero una realidad en mi vida acerca de mi cuerpo?

- A: Mi cuerpo es perfecto, logro ver el diseño de Dios en el
- B: Hay algunas partes de mi cuerpo que aún rechazo porque no me agradan
- C: Siento que necesito arreglos, cirugías “para quedar mejor”
- D: No me siento a gusto con mi cuerpo ni como me veo físicamente
- E: Considero que no todos los cuerpos son perfectos, hay unos mejores que otros
- F: El ser humano nunca estará de acuerdo con el cuerpo que tiene, siempre hay cosas que no nos gustan
- G: Considero que el cuerpo es vano, el cuerpo volverá a ser polvo y por tal motivo no es tan importante, lo más importante es el espíritu.



PRINCIPIO 2

Es una responsabilidad individual y familiar cuidar el cuerpo, esto agrada a Dios



¿Cuál es su opinión personal sobre el cuidado del cuerpo?

- A: Considero que no es importante cuidar el cuerpo porque de las tres áreas (espíritu, alma y cuerpo) es lo que menos debe importarle a un cristiano.
- B: Tengo muchas ocupaciones y es muy difícil dedicar tiempo a cuidar mi cuerpo.
- C: No se como debo cuidar mi cuerpo, no me han enseñado, pero me gustaria aprender
- D: Creo que el cuerpo es muy importante por ser creación de Dios y es mi responsabilidad darle el cuidado adecuado
- E: Actualmente no me siento enfermo y no tengo dolencias así que considero que no es una prioridad para mi cuidar el cuerpo.
- F: Actualmente estoy pasando por una situación delicada de salud y creo que ya es muy tarde para cuidar mi cuerpo
- G: Creo que el problema de salud es culpa del sistema de salud deficiente en mi país y de los malos médicos.



PRINCIPIO 3

Para cuidar nuestro cuerpo necesitamos conocer la verdad y aplicarla



¿Qué hábitos prácticos actualmente en familia?

- A: Manejamos una rutina de descanso donde podamos descansar mínimo de 6 a 8 horas diarias
- B: Aplicamos una dieta adecuada para que todos los alimentos sean acordes a lo que necesita nuestro cuerpo en cada etapa (Incluyendo frutas y verduras)
- C: Establecemos horarios y espacios para realizar deporte en familia
- D: Procuramos que todos los integrantes de la familia estén organizados y limpios en su aspecto físico
- E: Reconocemos las cualidades físicas que tiene cada integrante de la familia
- F: Acudimos a los controles médicos anuales necesarios
- G: No practicamos ningún hábito de cuidado, es algo que debemos mejorar todos
- H: No me parece adecuado dedicar tanta atención al cuerpo

