

Nombre \_\_\_\_\_

# 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.»

\_\_\_\_\_  
Su firma

2. Memorizar 2 de los siguientes textos bíblicos y 2 de las siguientes citas de los escritos de Elena G. de White:

**Textos Bíblicos**

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

**Citas 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.» *La Temperancia*, página 122.
- «La única conducta segura consiste en no tocar ni probar té, café, vino, tabaco, opio ni bebidas alcohólicas.» *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, página 514.
- «. . . sólo la temperancia es el fundamento de todas las gracias que proceden de Dios, el fundamento de todas las victorias a ganarse.» *La Temperancia*, página 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.» *La Temperancia*, página 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.» *El Ministerio de Curación*, página 251.

3. Realizar 4 de los siguientes:

- Escribir y presentar un discurso de un período de 5 a 8 minutos (discurso ceremonial).

---

Nombre \_\_\_\_\_

- b. Escribir un ensayo sobre el alcohol, el tabaco, las drogas o la aptitud física de 150 a 200 palabras y su compromiso con un estilo de vida saludable.
- c. Escribir una canción publicitaria de 4 líneas en relación a la prevención contra las drogas.
- d. Dibujar/hacer un cartel de 56 x 63.5 centímetros que hable sobre los efectos nocivos de una droga, el tabaco o el alcohol.
- e. Hacer una exposición del uso indebido de sustancias dañinas (drogas) para un centro comercial local, la biblioteca o la escuela.
- f. Hacer un álbum de recortes de al menos 20 páginas que muestra diversos anuncios de prevención contra las drogas.
- g. Compartir con al menos otras 5 personas (excluir los familiares inmediatos) lo que se ha realizado a partir de la lista anterior y obtener la firma de los votos del compromiso de temperancia.

4. Conocer y explicar:

- a. La razón detrás de la advertencia en los paquetes de cigarrillos: «Advertencia — fumar es nocivo para la salud».

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b. 7 componentes del humo de tabaco:

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

Arsénico \_\_\_\_\_

Formaldehído \_\_\_\_\_

Monóxido de carbono \_\_\_\_\_

Cianuro \_\_\_\_\_

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

Amoníaco \_\_\_\_\_

- c. Conocer y explicar:

Enfisema \_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

Cirrosis \_\_\_\_\_

Adicción \_\_\_\_\_

d. Los efectos de ellos durante el embarazo:

Tabaco \_\_\_\_\_

Alcohol \_\_\_\_\_

Drogas \_\_\_\_\_

5. Leer el capítulo «Los Estimulantes y Narcóticos» (página 250) en *El Ministerio de Curación*. Ser capaz de hablar brevemente o proporcionar un resumen escrito aproximadamente de 2 o 3 párrafos de largo.

---

---

---

---

---

6. Después de estudiar los siguientes materiales, hacer una lista de 3 cosas que contribuyen a la temperancia y el buen estado de salud (otros diferentes al abstenerse de lo que es perjudicial).

a. La Temperancia, página 122, párrafo 5 (*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. El Ministerio de Curación, página 107, párrafo 2 (*La iglesia de . . .*)

e. La Temperancia, página 131, párrafo 2 (*Los hábitos . . .*)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

7. Discutir las siguientes situaciones y jugar el papel de lo que 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 está molestando.
  - e. Un amigo le invita a fumar marihuana.
  - f. Se encuentra en una fiesta con un amigo, éste se emborracha e insiste en que le llevará a casa manejando.

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_