

Nombre _____



Salud y bienestar personal

1. Explicar o ilustrar la diferencia entre el Bienestar y la Salud personal, y la conexión entre ellos.
2. Seleccionar una de las siguientes historias y discutir cómo siguen siendo relevantes para su salud y bienestar personal.
 - El Huerto del Edén (Génesis 1:29)
 - Daniel en Babilonia (Daniel 1:8-16)
 - Israel en el desierto (Levítico 11 y Deuteronomio 14)
 - La carta de Pablo (2 Corintios 7:1)
 - Jesús y los fariseos (Mateo 15:19 y 20)

3. Con base en las siguientes afirmaciones, pensar en al menos 3 ejemplos de cómo su salud puede afectar su capacidad de ser un «siervo de Dios y amigo de la humanidad»:
 - Cita - «El Señor ha designado a los jóvenes para que acudan en su ayuda.» (Testimonios para la Iglesia, pág. 65)
 - Voto del Conquistador - «Por la gracia de Dios seré puro, bondadoso y leal. Guardaré la Ley del Conquistador, seré siervo de Dios y amigo de la humanidad»
 - Definición - «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades.»

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre _____

4. Hacer una lista del significado de los principios de salud del acrónimo «ADELANTE». Luego, ordenar estos principios por orden de importancia para usted (siendo 1 el más importante) y compartir o ilustrar por qué los clasificó en ese orden.

A _____

D _____

E _____

L _____

A _____

N _____

T _____

E _____

Orden de importancia

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Nombre _____

6. _____

7. _____

8. _____

5. Revisar y discutir la Creencia Fundamental de la Iglesia Adventista #22 “Conducta cristiana” (sección sobre la salud). Mencionar al menos 3 cosas que le hayan llamado la atención.

1. _____

2. _____

3. _____

6. ¿Cómo afectan los siguientes temas de bienestar a su salud personal? Para cada una de las categorías, investigar cuáles son las normas saludables para su grupo de edad. Evaluarse a sí mismo según estas normas y elegir al menos una forma de aplicarlas a su estilo de vida.

a. La aptitud física (aeróbico y anaeróbico)

Cómo afecta _____

Norma _____

Aplicación _____

b. La alimentación saludable

Cómo afecta _____

Nombre _____

Norma _____

Aplicación _____

c. Los patrones de sueño saludables

Cómo afecta _____

Norma _____

Aplicación _____

d. Tener una perspectiva mental positiva

Cómo afecta _____

Norma _____

Aplicación _____

e. La comunidad espiritual

Cómo afecta _____

Norma _____

Aplicación _____

Nombre

7. Seleccionar uno de los siguientes versículos y compartir algo que la Biblia dice acerca de mantener el cuerpo sano y usarlo para honrar a Dios:

- Mateo 6:22
- Romanos 12:1
- 1 Corintios 3:16 y 17
- 1 Corintios 10:31
- Efesios 2:10

8. Seleccionar 2 áreas para investigar:

- Control del peso (IMC, obesidad de peso normal, problemas alimentarios)
- Enfermedades metabólicas (diabetes, derrames cerebrales, cardiopatías, colesterol alto, etc.)
- Malnutrición
- Aislamiento social y falta de autoestima
- Abuso de sustancias (alcohol, fumar, drogas recreativas, medicamentos recetados, etc.)
- Lesiones deportivas que alteran la vida

Descubrir y presentar de forma creativa lo siguiente:

- Al menos 3 estadísticas acerca de cada una de sus selecciones
- Tres razones por las que los adolescentes suelen verse afectados por estos desafíos de salud
- Tres fuentes de ayuda para los jóvenes que se enfrentan con las selecciones que usted hizo

9. Los profesionales médicos utilizan diferentes análisis de sangre para determinar los valores de referencia de su salud. Hacer una de las siguientes actividades:

- Entrevistar a un médico acerca de los tipos de análisis de sangre que suelen hacerse los jóvenes cuando se les evalúa su salud. Hacer una lista de las pruebas de las que le hablan y lo que dicen que cada una de ellas podría decir de su propia salud. Preguntar cuáles serían más saludables para evaluar la salud personal (¿por qué son importantes?).

○

- Investigar qué tipos de análisis de sangre suelen hacerse los jóvenes para evaluar su salud. Crear una exhibición que muestre cada una de las pruebas, sus intervalos saludables y por qué cada una es importante para evaluar la salud personal.

10. Descubrir y compartir creativamente lo siguiente:

- a. Análisis de sangre que suelen exigirse como condición de empleo.

• Nivel de destreza 2

Salud y ciencia

División Norteamericana

Nombre

- b. Análisis de sangre que suelen exigirse como condición para entrar a un país
- c. Si se exigen análisis de sangre para su escuela o instituciones educativas cercanas

11. Desarrollar un juego basado en las respuestas que encuentre a las siguientes preguntas acerca de la sangre:

- a. Está cortando pan con un cuchillo y se corta. ¿Qué células ayudarán a detener el sangrado?
- b. Tiene dolor de oído y como resultado le da fiebre. Esto significa que probablemente tenga una infección. ¿Qué células ayudarán a combatir la infección?
- c. Está subiendo una montaña alta donde el oxígeno escasea. ¿Qué puede ayudarlo a aumentar el flujo de oxígeno a su cuerpo?
- d. Generalmente se siente cansado, pero no sabe por qué podría ser así. ¿Para qué cree que le examinará el médico?
- e. Durante el tratamiento del cáncer, estas células pueden disminuir debido a la radiación. A su vez, esto puede reducir la capacidad del cuerpo para combatir infecciones. ¿Cómo se llaman estas células?
- f. Hace calor y sol está fuerte y usted ha estado sudando mucho. Podría empezar a marearse si no hace algo al respecto. ¿Qué pierde su cuerpo con el sudor?
- g. Para en una tienda de conveniencia y compra un refresco y un batido. Después de beberlos, ¿qué nivel en su sangre espera que aumente?
- h. El médico dice que los resultados de su análisis de sangre se ven bien, incluyendo los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. ¿Esto significa que usted tiene un riesgo bajo de padecer qué enfermedad?
- i. Alguien experimenta mareos, confusión, temblores, sudoración y hasta pérdida del conocimiento. ¿Qué nivel en la sangre esperaría que fuera muy bajo?
- j. No ha bebido mucha agua en todo el día y su cuerpo está deshidratado. ¿Qué dos niveles en la sangre que ayudan a determinar la salud de los riñones esperaría que aumentaran?

Nombre _____

12. Explicar cómo cada una de las siguientes métricas ayuda a las familias/jóvenes a aprender acerca de su salud y desarrollo. Si es posible, revisar su propia tabla de crecimiento o medir su IMC.

a. Tablas de crecimiento (normalmente para niños más pequeños)

b. Índice de masa corporal: IMC (normalmente para jóvenes de 16 años o más)

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____