

Lección 6



Elecciones saludables

Servicio

Servimos a Dios dondequiera que estemos.

Referencias: Daniel 1:3–20; *Profetas y reyes*, pp. 351–360.

Versículo para memorizar: “Ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31, NVI).

Objetivos

Los alumnos:

Sabrán que sirven mejor a Dios cuando están sanos.

Sentirán que pueden ser responsables al mantener sanos sus cuerpos.

Responderán al tomar decisiones correctas para mantener sanos sus cuerpos y sus mentes.

El mensaje:

Puedo servir mejor a Dios cuando gozo de buena salud.



La lección bíblica de un vistazo

Daniel, Ananías, Misael y Azarías son llevados al palacio del rey Nabucodonosor para ser entrenados y servirlo. Cuando les ofrecen una rica comida que ha sido ofrecida a los ídolos, debaten acerca de qué deben hacer. Deciden que Daniel debería hablar con el oficial jefe para pedirle comida más sencilla y sana. El jefe dice “no”. Daniel se acerca entonces al encargado de los cuatro hebreos, y este acuerda en probar por diez días. Después de ese período de prueba, el encargado comprueba que la alimentación saludable es mejor. Se convierte en su aliado y amigo. Mientras los observa cada día, aprende también de su Dios.

Esta es una lección sobre el servicio

Daniel y sus amigos sirven a Dios al transformarse en ejemplos positivos del estilo de vida que Dios enseña. Podemos servir a Dios en donde estemos. Las decisiones correctas nos ayudan a sentirnos mejor y a servirlo mejor.

Enriquecimiento para el maestro

“En el mismo comienzo de su carrera, su carácter fue probado de una manera decisiva. Se había provisto que comiesen del alimento y bebiesen del vino que provenían de la mesa real. Con esto, el Rey pensaba manifestarles su favor y la solicitud que sentía por su bienestar. Pero, como una porción de estas cosas se ofrecía a los ídolos, el alimento proveniente de la mesa del Rey estaba consagrado a la idolatría, y compartirlo sería considerado tributo de homenaje a los dioses de Babilonia. La lealtad a Jehová prohibía a Daniel y a sus compañeros que rindiesen tal homenaje. Aun el hacer como si comieran del alimento o bebieran del vino habría sido negar su fe. Obrar así habría sido colocarse de parte del paganismo y deshonorar los principios de la Ley de Dios” (*Profetas y reyes*, pp. 352, 353).

“En la tierra de su cautiverio, estos hombres habrían de ejecutar el propósito de Dios al dar a las naciones paganas las bendiciones provenientes del conocimiento de Jehová.

Lección 6

Habían de ser sus representantes” (*Profetas y reyes*, p. 351).

“A estos cuatro muchachos Dios les dio conocimiento e inteligencia en todas las letras y ciencias; y Daniel tuvo entendimiento en

toda visión y sueños” (Dan. 1:17).

Decoración del aula

Ver las sugerencias de la lección N° 5.

Vista general del programa

Sección de la lección	Minutos	Actividades
1 Bienvenida	En todo momento	Salude a los niños al llegar y escuche sus inquietudes.
2 Actividades de preparación	Hasta 10 minutos	A. Come y bebe B. Carrera sana
3 Oración y alabanza	Hasta 10 minutos	Confraternización Momentos de alabanza Misiones Ofrendas Oración
4 Lección bíblica	Hasta 20 minutos	Vivenciando la historia Estudio de la Biblia
Aplicando la lección	Hasta 15 minutos	Control de salud
Compartiendo la lección	Hasta 15 minutos	Rueda de la salud

Bienvenida

Dé la bienvenida a los niños cuando lleguen. Pregúnteles cómo les fue durante la semana, por qué motivos están contentos o preocupados. Anímelos a compartir cualquier

experiencia que tenga que ver con el estudio de la lección de la última semana. Comiencen con la actividad de preparación que usted haya elegido.

1 Actividades de preparación

Seleccione la actividad o las actividades que sean más apropiadas para su situación.

A. Come y bebe

Al comenzar esta actividad, provea a cada niño de una lista de los alimentos que se exhiben. Prepárese para dar información sobre el valor nutricional de los distintos alimentos. Invite a los niños a observar los alimentos y las bebidas que hay sobre la mesa, y que marquen una tilde al lado de los alimentos sanos y una cruz si piensan que son alimentos nocivos.

Análisis

Haga un repaso con la clase. Pregunte por qué algunos alimentos son más sanos que otros.

¿Por qué es importante pensar en lo que comemos? ¿Cuáles de estos alimentos son buenos? ¿Cuáles no son buenos? Nuestros cuerpos son como una máquina. Si les ponemos mal combustible, no van a trabajar eficientemente. Dios quiere que seamos sanos y estemos felices. Es importante que comamos alimentos sanos. En nuestra his-

Materiales

- Mesa, variedad de alimentos sanos y otros nocivos, lista de alimentos, envase de gaseosa sin cafeína y con cafeína, torta, café, verduras, jugo, agua, frutas, etc.

Materiales

- Bolsa o mochila, piedras, libros, cartel: “Comida inmunda”.

toria de hoy aprenderemos de cuatro muchachos que tuvieron que decidir qué iban a comer. El mensaje de hoy es:

Puedo servir mejor a Dios cuando gozo de buena salud.

B. Carrera sana

Llene la mochila o la bolsa con piedras o libros pesados. Ponga, con alfileres o cinta adhesiva, el cartel “Comida inmunda” en la mochila. Haga formar dos equipos.

Esta es una carrera de postas. Cada miembro del grupo debe caminar hasta el otro extremo del aula, tocar la pared y volver. Entonces puede salir el siguiente y hacer lo mismo. El equipo que tenga la mochila debe pasársela al siguiente de la fila para que haga el mismo recorrido.

Repita la carrera, dándole esta vez la mochila al otro grupo.

Análisis

¿Cuál fue la diferencia cuando tuvieron que caminar llevando la mochila/bolsa? (Era pesada. Había que caminar más despacio, etc.) ¿Cómo fue cuando caminaban sin la mochila? (Mucho más fácil.) ¿Sería fácil correr y jugar llevando la mochila a la espalda? Cuando elegimos alimentos o bebidas nocivas, es decir que no son sanas, debemos llevar un peso extra. Nuestro cerebro trabaja más despacio, y nos cansamos con más facilidad y nos volvemos irritables. En nuestra historia bíblica de hoy vamos a escuchar de cuatro amigos que tuvieron que tomar una decisión con respecto a la comida. El mensaje de hoy es:

Puedo servir mejor a Dios cuando gozo de buena salud.

Oración y alabanza

Confraternización

Comente las alegrías y las tristezas de los niños según contaron cuando usted los recibió, siempre y cuando sea conveniente. Dé tiempo para compartir experiencias del estudio de la lección de la última semana. Recuerde los cumpleaños, los eventos especiales o los logros alcanzados. Dé una cordial bienvenida a las visitas y preséntelas a la clase.

Momentos de alabanza

Seleccione cantos apropiados para el tema. Pueden alabar a Dios o utilizar cantos para el aprendizaje, en cualquier momento de la clase.

Misiones

Comparta el relato del informe misionero

trimestral (*Misión*) para niños. Comente cómo todas las personas deben tomar decisiones. ¿Qué persona de nuestro relato misionero de hoy hizo una buena elección? El tomar buenas decisiones es una manera en que podemos servir a Dios.

Ofrendas

Cuando damos ofrendas, ayudamos a enviar misioneros que enseñen a otros acerca de cómo tomar buenas decisiones.

Materiales

- Caja

Oración

Pregunte cuáles son los agradecimientos y los pedidos de oración. Pida a los niños que mencionen algunas de las decisiones positivas que deben tomar (comer comida saludable, estudiar la lección, ir a la iglesia, etc.). Pídale a Dios que continúe ayudándolos a tomar buenas decisiones.



Lección bíblica: Vivenciando la historia

Materiales

- Vestimentas para personajes bíblicos, hilo, mesa, agua.

Personajes: Daniel, Capitán de los cautivos, Ananías, Melsar, Azarías, Multitud de cautivos, Misael, Soldados.

Anime a los niños a hacer la mímica de los hechos que usted vaya mencionando o leyendo.

Cuando el ejército del rey

Nabucodonosor invadió y conquistó

Judá, el Rey ordenó que capturaran a todos los jóvenes de la familia real y de otras familias importantes.

Historia

(Haga marchar a los cuatro jóvenes y a los cautivos una vuelta dentro del aula. Átelos entre sí con hilo o una sogá fina.) Daniel, Ananías, Azarías y Misael se encontraban entre los muchos jóvenes hebreos que fueron enviados en un largo viaje hacia Babilonia.

Nabucodonosor fue bondadoso con los cautivos. Sabía que algunos de ellos podrían ayudar a gobernar partes de su vasto imperio. Pero primero tenían que aprender las costumbres de Babilonia. Necesitaban aprender el idioma.

Daniel y sus tres amigos sabían que debían servir al Rey. Pero decidieron que Dios ocuparía el primer lugar en sus vidas. Lo servirían a él en primer lugar, sin importar lo que sucediera.

(Los cuatro prisioneros se detienen y miran a su alrededor mientras los soldados les quitan las “cadenas”.) Había muchas cosas nuevas e interesantes para ver en Babilonia. Había grandes templos a los ídolos, bellos parques sombreados por árboles extraños y jardines colgantes con delicadas flores. La ciudad de Babilonia era realmente hermosa.

Después del largo viaje, todos estaban esperando su primera comida en Babilonia. (Los cautivos se reúnen alrededor de una mesa.) ¡Iban a servirles la mejor comida! Era la misma comida que se le servía al Rey en su mesa. Ricas carnes asadas y vino dulce se encontraba en todas las mesas. Los postres más dulces de toda la tierra se encontraban allí para todos.

(Todos los cautivos, excepto Daniel y sus tres compañeros, hacen la mímica de estar comiendo y bebiendo contentos.) Todos los hebreos estaban deleitados con la comida. ¿Todos? Bueno, en realidad no todos, porque Daniel y sus tres compañeros se negaron a comer de esos alimentos. (Daniel y sus tres compañeros se cruzan de brazos y menean la cabeza.) Sabían que estos alimentos no eran buenos para su salud. También sabían que algunos de los alimentos y el vino habían sido ofrecidos a los ídolos. No podían comer. Bueno, en realidad, no iban a comer.

Daniel le pidió una excepción al oficial a cargo de todos los hebreos. Le pidió alimentos sencillos y naturales, y agua para beber en lugar de vino. (Daniel se acerca al oficial y hace la mímica de pedirle por favor. El oficial mueve la cabeza negativamente.)

Aunque respetaba a Daniel, el oficial del Rey se rehusó a hacer lo que le pedían. Tenía temor de perder su vida. El rey Nabucodonosor mismo había ordenado que se les sirviera esa comida. El oficial pensó que Daniel y sus amigos podrían debilitarse; y, si esto sucedía, el Rey podría mandar a matar al oficial.

Entonces, Daniel hizo algo muy extraño. Fue a hablar con Melsar, un mayordomo encargado de cuidar de Daniel y de sus amigos. (Daniel se acerca a Melsar y hace la mímica de estar pidiéndole algo. Melsar mira con desconfianza y meneá la cabeza. Daniel le muestra las manos y marca los diez dedos, y finalmente Melsar acepta.)

—Hagamos una prueba. Permítenos comer alimentos sencillos y beber solamente agua por diez días. Si no estamos tan saludables como los demás hebreos, puedes hacer con nosotros como te parezca.

El mayordomo aceptó. Al terminar los diez días, los cuatro hebreos estaban más fuertes y más alertas que los demás cautivos. Con la ayuda de Dios, habían pasado la prueba. Durante los tres años que siguieron en su entrenamiento, se les sirvieron alimentos sencillos y agua. (Melsar se acerca a los cuatro

muchachos y los controla mientras comen.)

Dios estaba complacido con Daniel y sus compañeros. La Biblia dice que Dios los ayudó con sus estudios: les dio sabiduría y entendimiento, y dio a Daniel la habilidad de entender sueños.

En primer lugar, Daniel sirvió a Dios. Decidió obedecer las reglas de Dios acerca de la comida y la bebida, y Dios lo recompensó. Los servicios de Daniel a Nabucodonosor guiarían a este gran gobernante al conocimiento del verdadero Dios.

Cuando ponemos a Dios en primer lugar, él nos puede usar para mostrar a otros las grandes cosas que él puede hacer.

Análisis

¿Cómo creen que se sintieron los cuatro amigos cuando llegaron a Babilonia? (Solos, temerosos, curiosos, interesados en lo que sucedía.) **¿Qué pensaron cuando vieron la comida?** (Sintieron hambre, se preocuparon, se sintieron decepcionados.) **¿Por qué decidieron no comer la comida del Rey mientras que otros cautivos de Judá comían?** (Decidieron poner a Dios en primer lugar, servirlo antes que a cualquiera otro.) **¿Por qué les parece que se los vio mejores después de solo diez días?** (Siguieron los planes de Dios. Dios los ayudó. Los ricos manjares impedían a los otros pensar y actuar con claridad.) **En la actualidad sucede exactamente lo mismo. Cuando decidimos vivir saludablemente, podemos servir mejor a Dios. Digamos juntos nuestro mensaje:**

Puedo servir mejor a Dios cuando gozo de buena salud.

Versículo para memorizar

Lea en voz alta 1 Corintios 10:31 y use la mímica siguiente mientras repiten el versículo para memorizar. “*Ya sea que coman* (Hacen la mímica de comer.)

o beban, (Hacen la mímica de beber.)

o hagan cualquier otra cosa, (Abren los brazos a todo lo ancho.)

háganlo todo (Mueven los brazos en círculo) *para la gloria de Dios*” (Señalan hacia el cielo.)

1 Corintios 10:31. (Las palmas juntas, se abren luego como un libro.)

Estudio de la Biblia

Leamos la historia de Daniel y sus amigos en nuestras Biblias. Vamos a turnarnos para ir leyendo los versículos de Daniel 1:3 al 20.

(Ayúdelos en lo que sea necesario.) Si puede conseguir una Biblia de letra grande, será más fácil especialmente para los más pequeños. Divida a la clase en dos grupos. Los grupos leerán alternadamente.

Materiales

- Biblias.

Análisis

¿Qué aprendieron, de estos versículos, acerca de tomar decisiones saludables? **Honramos a Dios cuando decidimos comer solamente alimentos sanos** (vers. 8). **Cuando tomamos decisiones que honran a Dios, él no nos abandonará** (vers. 15). **Los alimentos saludables nos ayudan a tener mentes y cuerpos sanos. Dios puede ayudarnos a aprender todas las cosas** (vers. 17, 19, 20). **Tenemos mejor comunicación con Dios** (vers. 17). **Digamos juntos nuestro mensaje:**

Puedo servir mejor a Dios cuando gozo de buena salud.



Aplicando la lección

Control de salud

Materiales

- Tabla de la salud.

Durante la semana, haga fotocopias de la tabla de la salud que encuentra al final del manual.

Converse con los niños y hagan todos juntos una lista de cosas que necesitamos para tener buena salud. Incluya el sueño,

ejercicio, verduras, agua, aire fresco. Use los siguientes casos para iniciar el tema. Los niños deben elegir la respuesta mejor.

Damián es el mejor jugador de fútbol de la escuela. Para seguir jugando bien, Damián tiene que:

Dormir ocho horas a la noche.

Lección 6

Conseguir energía rápida con una bebida gaseosa antes del partido.

Salir a caminar todos los días al aire fresco.

A Patricia le encanta ir a la escuela. Saca muy buenas calificaciones. Patricia necesita:

Mirar televisión todas las tardes.

Estudiar hasta la medianoche todas las noches.

Comer frutas y verduras todos los días.

Les he dado un ejemplo de algo que todos deberíamos hacer todos los días.

Proporcione a cada niño una tabla de la salud y ayúdelos a escribir, en la columna de la

izquierda, cosas que necesitan hacer para tener buena salud.

Análisis

Todos los días tomamos decisiones que determinan si vamos a ser sanos. ¿Qué es lo más difícil de hacer? ¿Qué es lo más fácil? ¿Qué tiene de bueno tener un cuerpo sano? Durante esta semana, pongan una tilde cada día en que hacen lo que escribimos en la lista. Digamos juntos nuestro mensaje:

Puedo servir mejor a Dios cuando gozo de buena salud.

4

Compartiendo la lección

Rueda de la salud

Materiales

- Platos de cartón o círculos de cartulina, broches para papeles, tiras de cartulina, fibras, un trozo de fruta para cada niño.

Distribuya platos de cartón o círculos de cartulina. Ayude a los niños a dibujar algunas cosas que necesitan para tener una vida sana. Usen la lista que hicieron en la aplicación de la lección. Fije con un broche una tira de cartulina o de cartón en el centro del plato, de manera que se la pueda hacer girar. Haga formar parejas. Haga que los niños deslicen la tira, que se detengan en uno de los dibujos y que expliquen al compañero por qué dicho factor es importante para una buena salud.

Análisis

¿Por qué es bueno para nosotros que tomemos buenas decisiones? ¿Por qué alegran a Dios? Tenemos una canasta de frutas aquí. Al finalizar nuestra Escuela Sabática, tomen una fruta y regálensela a alguien. Muéstrenle a esa persona la rueda de la salud y explíquenle por qué es bueno que tomemos decisiones acertadas con respecto a nuestra salud. Digamos juntos el mensaje de hoy:

Puedo servir mejor a Dios cuando gozo de buena salud.

Cierre

Haga formar un círculo. Pídale a Dios que ayude a cada uno a tomar buenas decisiones en favor de su salud.