

Decir no al alcohol y al tabaco

Trimestre 2 • Lección 12

Enfoque en las Habilidades para la Vida

- 1. Conexión:** Realizar una actividad para ver cómo el alcohol dificulta las tareas simples.
- 2. Enseñanza:** Aprender cómo el tabaco y el alcohol afectan el cuerpo
(1 Corintios 10:31; Proverbios 23:29–30; Isaías 43:4a).
- 3. Respuesta:** Representar las cosas que son buenas y malas para el cuerpo.

MATERIALES

- Biblia
- 3 o más botellas plásticas llenas de agua
- 3 o más piezas de cuerda, hilo o cordel para trenzar
- Hojas (1 por niño)

Materiales Opcionales

- Cartel del Versículo para Memorizar
- Páginas del Alumno
- Crayones

Para la actividad de apertura, instala al menos 3 estaciones. Cada estación necesita una botella de plástico llena de agua transparente y 3 pedazos de cuerda, hilo o cordel. Ata los 3 pedazos de cuerda con un nudo al comienzo del manajo. Los niños los trenzarán.

Devocional del maestro

*En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa,
háganlo todo para la gloria de Dios.*

1 Corintios 10:31

¿Sabías que a Dios le importa lo que ponemos en nuestros cuerpos? Dios creó nuestros cuerpos para contener nuestros espíritus y mentes. Si lastimamos nuestros cuerpos o mentes, también dañamos lo que Dios ha creado. ¡Somos la creación preciosa de Dios!

Piensa en lo que comes, bebes, y todas las cosas que llenan tu cuerpo cada día. ¿Estas cosas honran la creación que Dios hizo en ti? Si lo hacen, ¡maravilloso! Continúa llenándote a ti mismo con todas las cosas buenas que necesitas. Si las cosas que pones en tu cuerpo no son buenas, pide al Señor que te muestre cómo vivir honrando tu cuerpo y glorificando a Dios.

Conexión familiar: Anima a las familias a discutir sobre los efectos del tabaco y alcohol con sus hijos. Pide a los niños compartir que aprendían sobre cómo las sustancias pueden dañar a sus cuerpos en crecimiento.

LA LECCIÓN

1. Conexión: Realizar una actividad para ver cómo el alcohol dificulta las tareas simples.

Saluda a los estudiantes a medida que ingresan a la sala. Di a cada niño que vaya a una de las estaciones que pusiste antes de la clase. Trata de enviar la misma cantidad de niños a cada estación.

Los niños, en cada estación, tomarán turnos para trenzar la cuerda mientras miran a través del líquido en la botella.

Cada grupo tiene tres pedazos de cuerda. Todas las personas de tu equipo tomarán turnos para hacer la trenza. Debes mirar a través de la botella de agua en tu estación, mientras trenzas la cuerda. Escoge a la primera persona para comenzar a hacer la trenza. Otra persona sostendrá la botella de agua suavemente enfrente de los ojos de la otra persona, asegurándose que el trenzador mire a través del agua para ver la cuerda. Una vez que la primera persona haya terminado de hacer la trenza, la segunda comenzará a trenzar mientras la tercera persona sostendrá la botella. Continúa hasta que todos en tu grupo hayan hecho una trenza.

- **¿Hay preguntas?**

Si los niños no están seguros de qué hacer, repite las instrucciones y muéstrales qué hacer antes de la actividad.

Dales 10 minutos para completar la actividad. Si todos terminan antes del tiempo dado, termina la actividad.

Levanta la mano si piensas que fue difícil hacer la trenza.

Deja que 2–4 niños respondan cada una de las siguientes preguntas.

- **¿Por qué fue difícil hacer la trenza?**
- **¿Qué lo haría más fácil?**

Sería más fácil hacer la trenza si alguien sostuviera la cuerda en su lugar, ¿cierto?. También sería más fácil si pudieras ver lo que estás haciendo sin mirar a través de la botella. Beber alcohol hace que sea difícil ver y controlar tus movimientos, al igual que las drogas de las que hablamos la última vez que nos vimos.

Consejo para el maestro: Di a los niños que la clase de hoy es sobre el consumo de alcohol. Háblales acerca de lo que es apropiado en tu cultura. Si tu iglesia toma vino para la Santa Cena, explícales la diferencia entre beber vino para este propósito o abusar del alcohol.

2. Enseñanza: Aprender cómo el tabaco y el alcohol afectan el cuerpo (1 Corintios 10:31; Proverbios 23:29-30; Isaías 43:4a).

La última vez que nos vimos, hablamos sobre las drogas y los inhalantes. Hablamos sobre la forma en que estas cosas lastiman nuestros cuerpos y no nos ayudan a pensar con claridad. Hoy hablaremos sobre otras 2 cosas que pueden dañar nuestros cuerpos

y mentes. Estas son el alcohol y el tabaco. A pesar de que muchas personas fuman tabaco y beben alcohol, estas cosas pueden lastimarte porque tu cuerpo aún está creciendo; el tabaco y el alcohol pueden ser muy dañinos para ti. Además, afectan a los niños de manera más rápido que a los adultos.

¿Sabías que la Biblia dice que debemos ser cuidadosos acerca de lo que ponemos en nuestro cuerpo?

Si es posible, lee este versículo directamente desde tu Biblia.

En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios
1 Corintios 10:31

¿Qué significa hacer cosas para la gloria de Dios? Cuando haces cosas que agradan a Dios, lo honras. Cuando comes alimentos, eso te da energía. También, beber agua le da a tu cuerpo lo que necesita. Cuando tratas de cuidar tu cuerpo, estás honrando a Dios. Recuerda, eres la creación preciosa de Dios.

- **¿De qué manera, el consumo de alcohol puede dañar tu cuerpo?**

Permite que respondan 3–4 estudiantes. No corrija respuestas incorrectas ahora. Estás comenzando a entender lo que saben los niños.

El alcohol puede dañar muchas partes de tu cuerpo. Aprendamos sobre cómo afecta las diferentes partes. Nombraré una parte del cuerpo. Pondrás tu mano en ese lugar. Después te diré lo que sucede a esa parte cuando bebes alcohol.

Haz las siguientes acciones con los niños para ayudarlos a entender dónde está cada órgano en su cuerpo.

Toca la punta de tu cabeza con ambas manos. Ahí está tu cerebro. El cerebro hace que todas las partes de tu cuerpo se muevan y funcionen. Cuando bebes demasiado, puedes lastimar tu cerebro.

Coloca tu mano en el medio de tu cuerpo, justo debajo de las costillas. Ahí es donde está el hígado. El hígado es un organismo en tu cuerpo que descompone o rompe cualquier material que comes o bebes y que puede lastimarte. ¿Sabías que, si bebes mucho alcohol por un tiempo largo, eso puede lastimar tu hígado? Si este se daña, ¡venenos pueden acumularse en tu cuerpo!

Consejo para el maestro: Es probable que algunos de los niños ya estén bebiendo alcohol y usando tabaco. Si los estudiantes se acercan a ti con preguntas sobre cómo dejar de usar estas sustancias, ofréceles ayuda. Si es posible, cuéntales de los recursos que la comunidad tiene y dónde pueden obtener ayuda. Si los niños muestran vergüenza por lo que han hecho, explícales que Dios los ama y perdona. No tienen que vivir avergonzados. Toma un momento para orar calmadamente con ellos y pedir guía y sanidad.

Dios no quiere que nos emborrachemos o bebamos demasiado alcohol. La Biblia describe cómo es la vida de alguien que bebe demasiado del alcohol. Presta atención a estos versículos:

*¿De quién son los lamentos? ¿De quién los pesares? ¿De quién son los pleitos? ¿De quién las quejas? ¿De quién son las heridas gratuitas?
¿De quién los ojos morados?
¡Del que no suelta la botella de vino ni deja de probar licores!
Proverbios 23:29–30*

- **¿Cuáles son algunas de las cosas malas que les suceden a aquellos que se emborrachan?**

Tienen problemas, tristeza y peleas. Se lastiman sin recordar qué les pasó.

Consejo para el maestro: Algunos de tus niños viven en hogares donde se abusa del alcohol. Si te cuentan de su situación, ora con el niño y ofrece tu ayuda. Haz lo que puedas para mantener seguro al niño, si hay un miembro de la familia que bebe demasiado alcohol.

Fumar y otras formas de tabaco, tales como masticar o inhalar también pueden dañar tu cuerpo.

- **¿De qué manera el tabaco podría dañar tu cuerpo?**

Permite que respondan 3–4 niños.

Usar tabaco puede retrasar tu crecimiento, dañar tus pulmones y garganta e incluso lastimar tu voz. Como lastima tus pulmones, puede hacer que no respires bien.

Descubramos cómo fumar afectar tus pulmones. Salta lo más rápido que puedas por 2 minutos. Después de este tiempo, recoge una hoja y soplala para que vuele lo más lejos posible. ¿Listos? ¡Vamos!

Coloca las hojas en una línea de, alrededor de, 4 metros. Después de 2 minutos, diles que dejen de saltar. Haz que recojan una hoja y la soplen para que vuele lo más lejos posible.

¡Wow! Todos ustedes se ven sin aliento. Toma un respiro profundo, y ven y siéntate en un círculo conmigo. Piensa en cuán lejos llegó tu hoja.

Permite que respondan 2–3 niños a cada una de las siguientes preguntas.

- **¿Por qué fue difícil hacer que la hoja vuele?**
- **¿Cómo te sentiste tratando de usar tu aliento para mover la hoja, después de que estuviste saltando?**
- **¿Podrías soplar la hoja más lejos, si no hubieras estado saltando? ¿Por qué?**

Imagina sentirte así todo el tiempo, incluso cuando apenas te mueves. Es difícil respirar y jugar cuando tus pulmones deben trabajar muy duro para que entre aire al cuerpo. No es divertido sentirte de esta forma siempre. Esto es lo que siente alguien que fuma mucho. Tiene dificultad para respirar. Tose mucho. Fumar o estar alrededor de personas que lo hacen te enferma. ¡Dios te ama mucho! En la Biblia, Dios le dice a su pueblo que son de gran valor.

Porque te aprecio, eres de gran valor y yo te amo.
Isaías 43:4a DHH

¡Eres de gran valor! ¿Sabes lo que significa ser de gran valor? ¡Quiere decir que vales más que todo el dinero, las joyas y el oro del mundo! Eres la creación especial de Dios.

Opcional: Si utilizas las Páginas del Alumno, da a los niños 3 minutos para dibujar cosas que sean buenas para poner en sus cuerpos. Cuando terminen de hacerlo, pide a 3 o 5 niños que compartan sus ideas con la clase.

3. Respuesta: Representar las cosas que son buenas y malas para el cuerpo.

Recuerda que Dios dice que eres de gran valor. La Biblia dice que podemos honrar a Dios con nuestros cuerpos porque Él nos creó y nos ama. Escucha de nuevo este versículo bíblico que oímos antes.

*En todo caso, lo mismo si comen, que si beben,
que si hacen cualquier otra cosa,
háganlo todo para la gloria de Dios.*
1 Corintios 10:31

Hagamos un juego para ayudarnos a entender lo que es bueno y lo que es malo para nuestro cuerpo. Recuerda todo lo que has aprendido durante las últimas 4 semanas mientras hacemos la actividad.

Divide a los niños en 2 equipos. Cuenta el número total de estudiantes. Pídele a una mitad que se siente y a la otra que esté de pie, frente a ti.

Cada equipo representará 3 cosas que puedes poner o hacer a tu cuerpo. El equipo que está sentado tratará de adivinar qué cosa actúa el otro equipo. El equipo sentado igualmente dirá si es algo que lastima u honra el cuerpo. El equipo de actuación también mostrará lo que sucede en el cuerpo de alguien cuando se hace o se toma algo. Los que actúan solo podrán usar acciones. No pueden hablar.

Pide al primer equipo que represente estas acciones de una vez: beber agua, fumar y lavarse las manos. Permite que los niños del primer equipo actúen cada acción y cómo esto afecta sus cuerpos. Por ejemplo, fumar te puede hacer toser, entonces los actores fingirán fumar y después toser. Después de un minuto de actuar la primera acción, deja que los niños del equipo que está sentado adivinen qué acciones piensan que ven. Repite las 3 acciones.

¡Lo hicieron muy bien representando las cosas buenas y malas que puedes poner en tu cuerpo! Cambiemos de lugar. Si estás sentado, ponte de pie para actuar. Si estás de pie, toma asiento.

Al segundo equipo diles que actúen estas cosas: beber alcohol, comer alimentos y lavarse los dientes. Deja que los niños del primer equipo representen cada acción y cómo esto afecta sus cuerpos. Después de un minuto de actuar la primera acción, permite que los niños del equipo que está sentado adivinen qué acciones piensan que ven. Repite las 3 acciones

¡Tu equipo lo hizo muy bien! Es difícil ver la diferencia entre beber agua y alcohol hasta que representas cómo cada uno de ellos afecta tu cuerpo. Recuerda hacer solo cosas buenas para tu cuerpo. ¡Dios te hizo maravilloso! Puedes mostrar que estás agradecido a Dios tratando tu cuerpo de acuerdo al gran valor que tiene.

Hoy nuestro versículo de memoria es:

Si utilizas el Cartel del Versículo para Memorizar, muéstralo a los niños.

*Te alabo porque estoy maravillado,
porque es maravilloso lo que has hecho.
¡De ello estoy bien convencido!*
Salmos 139:14

Ayuda a los niños a recordar el versículo, enseñándoles las acciones que van con las palabras. Usa los mismos movimientos cada vez que digas cada palabra. Haz que los niños repitan las oraciones con las palabras 3 veces.

Te alabo—Junta tus manos como si estuvieras orando. Señala el cielo con ellas.

Porque soy—Señálate a ti mismo.

Una creación—Ahueca tus manos como si tuvieras una bola imaginaria entre ellas. Gira la bola imaginaria en tus manos.

Admirable—Extiende las manos con las palmas hacia afuera. Recógelas y extiéndelas 2 veces.

Tus obras son maravillosas—Haz una señal de asombro poniendo las manos abiertas alrededor de ambos lados de tu cara y abriendo la boca.

Y esto lo sé—Señala el lado de tu cabeza con el índice.

Muy bien—Asiente con la cabeza.

¡Dios te hizo maravilloso e increíble! Recuerda esto la próxima vez que alguien te ofrezca algo que puede dañar tu cuerpo.

Culmina la clase diciendo esta bendición por los niños, basada en Isaías 43:4a y 1 Corintios 10:31.

Bendición: Ve en paz, sabiendo que eres de gran valor para Dios. Que honres tu cuerpo en lo que bebes, comes y todo lo demás que quieras hacer.

Si tienes tiempo, comparte esta canción con los niños:

“Te Bendeciré” <https://youtu.be/-uN5tobBkqg>