

Los ocho remedios naturales (nutrición, aire puro, descanso, ejercicio físico, agua, luz solar, temperancia, confianza en Dios) presentes en las páginas de los libros didácticos editados por ACES Educación para el NIVEL SECUNDARIO

Edad	Curso	Libro	Páginas	Título y observaciones	Tema relacionado con los 8 remedios	Guía docente (pág).
12 años	1°	<i>CN A: Ciencia y vida</i>	8-10	¿Cómo piensan los científicos?	Confianza en Dios	
		<i>CN A: Biología 1</i>	40-41	Historia de Daniel. Dan 1:1-21	Nutrición	
			44-46	Nutrientes y funciones. Dieta		
			52	Analizar los componentes que tiene el cigarrillo	Aire puro	
		<i>CN A: Biología 2</i>	44-47	Cuidado del agua potable	Agua	
			50-51, 53,	Actividades humanas y su impacto.		
			56-57	Conciencia ambiental		
			42-43	El hombre mayordomo de la creación.		Temperancia
		<i>Creacionismo: Origen</i>	18, 35-37	Cuadro: El origen superior de las especies, Nueva teoría (Dr. Azevedo) La orilla volcánica.	Confianza en Dios	No tiene
		<i>Taller de vida 1</i>	38-43	El cuidado de la salud	La temperancia	No tiene
13 años	2°	<i>Conexión esencial</i>	48-57	Tienes un mensaje	Confianza en Dios: la Biblia	16-18
			58-65	Conexión on line con Dios	Confianza en Dios: la oración	18-19
			66-73	La voz del silencio	Confianza en Dios: meditación	19-21
			92-105	Salud total	Salud total: todos los remedios	25
			106-113	Gente con actitud	Temperancia: combatiendo el estrés	26-27
			122-129	Los resultados del amor	Confianza en Dios: el amor	29
			146-153	Los fans de Jesús	Confianza en Dios: vida cristiana	32-33
		<i>CN B: Biodiversidad</i>	15	Un botiquín de plantas medicinales.	Nutrición	
			36-37	Nuestro ecosistema.	Agua	
			10-12	La biodiversidad.	Confianza en Dios	
			18-19	El comienzo de la vida.		

			30-31	Creacionismo-Evolucionismo			
		<i>CN B: Sistemas</i>	2-3	Sistemas de locomoción. Alimentos para tener huesos sanos.	Nutrición		
			9-10	Salud ósea: enfermedades y cuidados de los huesos.	Ejercicio físico, cuidados		
			14-15	Los músculos en acción	Descanso		
			22-23	Sistemas de relación			
			42	Mantener sanos el Sistema nervioso			
				31-33, 42	El sistema nervioso. Actividades de prevención. Evitar desequilibrios.	Temperancia	
			<i>CN B: Química</i>	31	Las vitaminas como catalizadores en una reacción química.	Nutrición	
		35-36		La contaminación del ambiente.	Aire puro		
		53		¿Qué es el aire?			
		63-64		El agua dura / El corazón humano.	Agua		
		51		Propiedades de los sistemas materiales.	Confianza en Dios		
		<i>CN B: Física</i>	58-59	El efecto invernadero.	Aire puro		
		<i>Creacionismo: Diversidad...</i>	33	Geología modelo tradicional- Diluvio	Confianza en Dios		
		<i>Taller de vida 2</i>	40	Respira	Aire puro	No tiene	
			40-42	Las bendiciones del descanso- Entorno favorable para descansar	Descanso	No tiene	
		<i>Sexualidad 13</i>	28-29	Higiene en la pubertad	Temperancia, hábitos de salud	51-55	
14 años	3°	<i>Abriendo el juego</i>	101-107	Un remedio contra la angustia existencial	Temperancia: beneficios del sábado	34	
			143-148	Drogas, alcohol y otras tonterías	Temperancia: drogas y alcohol	40	
		<i>CN C: La ciencia responde</i>	20-21	Lavarse las manos salva vidas	Agua: higiene de manos	-	
		<i>CN C: El ser humano</i>	4-18	Las biomoléculas	Nutrición	8-9	
			27	Bebidas energizantes		9-10	

		<i>Taller de vida 3</i>	64	Alimentos y vacunas que fortalecen el sistema inmunológico	Cuidado de la salud	10-11
			4	El tiempo, un don para aprovechar	Temperancia	No tiene
			12	Cómo preparar tu primera maratón	Ejercicios	
			36-43	Cultura física, beneficios del ejercicio e higiene del cuerpo.		
15 años	4°	<i>Fe inteligente</i>	115-123	MBA religioso	Temperancia: administración de la vida	32
			124-129	Madurez espiritual	Confianza en Dios: estilo de vida	33
			130-138	Estilo diferente		34
		<i>Taller de vida 4</i>	12	Cómo cultivar una huerta en la escuela	Nutrición	No tiene
			38-40	Beneficios del sol	Sol	
			41	El agua	Agua	
		<i>Sexualidad 15</i>	24	Higiene del sistema reproductor	Agua - hábitos saludables	46-49
16 años	5°	<i>En sus caminos</i>	122-129	¿En que ocupo mi tiempo?	Hábitos saludables-temperancia	31-32
			130-137	¿Puedo hacer lo que quiero con mi cuerpo?	Nutrición - temperancia	32-33
			143-160	¿Dios...?	Confianza en Dios	34-36
		<i>Taller de vida 5</i>	38-41	Comer saludablemente	Nutrición	No tiene
		<i>Sexualidad 16</i>	12	El cuerpo como creación divina	Temperancia	29-32
			26-27	Las ETS más temidas: El HIV y el SIDA	Temperancia	56-59
			29	Para mujeres sabias y hombres gentiles	Autocuidado - hábitos saludables	56-58
17 años	6°	<i>Taller de vida 6</i>	38-43	Beneficios de confiar en Dios	Confianza en Dios	No tiene
		<i>Sexualidad 17</i>	20-23	Infecciones de transmisión sexual	Temperancia	35-40
			26-27	Plan de Dios para la sexualidad	Todos los remedios	44-47

La grilla que se desarrolla a continuación brinda sugerencias o ideas más específicas de los libros de Ciencias Naturales A y B, en los cuales las guías docentes no desarrollan los temas bajo una mirada de los 8 remedios naturales, y también de los cuadernillos de creacionismo. Elaborada por Edith Ivonne Merlos (Profesora en Ciencias Biológicas).

TEMAS	BIOLOGÍA QUÍMICA FÍSICA	Relación con ENSEÑANZA BÍBLICA
NUTRICIÓN	<p>Ciencias Naturales A - Los seres vivos como sistemas abiertos p. 45. En función del plato que aparece en Salud a la carta, ¿cómo evaluarías tu dieta? p. 46. ¿Qué alimentos ingiero? ¿Qué bebo? ¿Qué hago? ¡Mezcla de cereales y frutas frescas!</p>	<p>Relación con Ciencias Naturales A - Los seres vivos como sistemas abiertos pp. 40-46. Para dialogar en familia: ¿Somos como Daniel a la hora de escoger nuestros alimentos? ¿Consideramos nuestro cuerpo como templo del Espíritu Santo? ¿A través de qué parte de nuestro cuerpo el Espíritu hace contacto con nosotros? ¿Percibes su influencia? ¿Cómo podemos nutrir ese nexo entre el Espíritu Santo y nosotros? ¿Cuál fue la dieta original dada por Dios? ¿En qué aspectos esta dieta es la mejor? ¿Qué implicancias para tu vida tiene la siguiente frase: “Dime qué comes y te diré cómo vives”? ¿Cuáles son los cambios en la dieta habitual que consideran debiera hacerse para mejorar las defensas del cuerpo ante los microorganismos patógenos? Elaboren un plan. En el libro de Génesis se puede advertir una dieta vegetariana dada por Dios a la pareja de Adán y Eva. Esta dieta contribuye a una vida más longeva. Se puede sacar el promedio de vida para nueve generaciones con dieta vegetariana antes del diluvio. (aproximadamente 912 años). Proponerles la comparación con el promedio de vida de las diez primeras generaciones después del diluvio cuando la alimentación incluía alimentos de origen animal (descendió a unos 317 años aproximadamente) ¿Qué</p>

	<p>Ciencias Naturales B - Biodiversidad y Orígenes p. 15. Un botiquín de plantas medicinales. Comparte fotos de tu botiquín (con fichas de plantas medicinales) Armar macetitas con plantas medicinales para la cocina del hogar. Realizar fichas, adornos para la heladera o tarjetitas donde se presenten gráficos de plantas medicinales y sus propiedades más fuertes. Escribir un libro de recetas con plantas medicinales de uso común para disponer de él en el hogar.</p>	<p>conclusiones se pueden sacar a partir de la comparación de estos promedios?</p> <p>Relación con Ciencias Naturales B - Biodiversidad y Orígenes Ante tan vasta biodiversidad viviente, ¿qué conclusiones puedes sacar de la planificación, inventiva, organización y sabiduría del Creador? Conversa y esquematiza todas las formas en que, como seres humanos, nos comprometemos a cuidar la diversidad viviente que Dios dejó en este planeta para que la utilicemos de manera racional. (ver actividad de p. 17)</p>
	<p>Ciencias Naturales B - Sistemas de relación. Locomoción, coordinación y reproducción. pp. 2 y 3. Sistemas de locomoción. Alimentos para tener huesos sanos. Salud ósea: enfermedades y cuidados de los huesos. Desarrollar las actividades de p. 3. Considerar el versículo que abre el capítulo: ¿Qué importancia le atribuyes a esa afirmación? ¿Cuál es la relación entre la nutrición correcta y el desarrollo de nuestro esqueleto? ¿Qué conductas diarias realizas que tienen que ver con esta estrecha relación? pp. 9 y 10. ¿Se pueden ablandar los huesos? Explicar la relación que existe entre la dureza de nuestros huesos y la manera en que seleccionamos los alimentos que hemos de consumir. Tomar fotos a aquellos alimentos que fortalecen los huesos. Exponer un colaje de esos alimentos en las redes con un sencillo pero contundente mensaje.</p>	

	<p>Química B</p> <p>p. 31. Las vitaminas como catalizadores en una reacción química.</p> <p>¿Cuán importantes resultan las vitaminas para la salud de nuestro cuerpo?</p> <p>Arma con los alimentos que tienes en tu casa un círculo que presente las distintas vitaminas.</p> <p>¿Obtienes todas las vitaminas de los alimentos que estás consumiendo?</p> <p>Fotografía tu círculo de vitaminas.</p>	<p>Relación con Química B</p> <p>¿Qué nos enseñan la variedad y especificidad de vitaminas y alimentos acerca de la inventiva de nuestro Creador?</p>
<p>AIRE PURO</p>	<p>Ciencias Naturales A - Los seres vivos como sistemas abiertos.</p> <p>p. 52. Analizar los componentes que tiene el cigarrillo. Elaborar un mensaje para prevenir el tabaquismo en los adolescentes y adultos.</p> <p>Presentar en foto o video el mensaje, compartir en la red.</p>	
	<p>Química B</p> <p>pp. 35 y 36. La contaminación del ambiente. Elaborar un afiche: Importancia de cuidar nuestro ambiente.</p> <p>p. 53. ¿Qué es el aire?</p>	<p>Relación con Química B</p> <p>pp. 35 y 36. Para pensar y dialogar en familia:</p> <p>¿Qué cambios se operaron en el mundo desde la introducción del pecado?</p> <p>¿Existe una solución para el problema de la contaminación atmosférica?</p> <p>¿Qué podemos aprender del Creador del mundo a partir del conocimiento de la diversidad y funciones de gases atmosféricos y los efectos del aire puro para la vida en el planeta?</p> <p>¿Qué actitudes y hábitos actuales no colaboran en el cuidado del aire?</p>
	<p>Física B</p> <p>pp. 58 y 59. El efecto invernadero. Proponerles el desarrollo de los íconos y observar detenidamente (p. 59)</p>	

	<p>¿De qué manera se relaciona el aire con el efecto invernadero?</p> <p>¿Cuál es el grado de influencia del hombre sobre el efecto invernadero? Explica.</p> <p>¿Cómo crees que se altera esto en tiempos de Pandemia?</p>	
<p>DESCANSO</p>	<p>Ciencias Naturales B - Sistemas de relación. Locomoción, coordinación y reproducción.</p> <p>pp. 14 y 15. Los músculos en acción.</p> <p>Después de analizar las propiedades de los músculos, solicitar que establezcan:</p> <p>¿Por qué razones sería fundamental el descanso en una actividad física?</p> <p>¿Qué consejos serían importantes dar a aquellos que trabajan demasiadas horas con sus músculos y a aquellos que trabajan pensando u organizando (utilizando su sistema nervioso). Realiza dos listas de consejos según la actividad.</p> <p>pp. 22 y 23. Sistemas de relación.</p> <p>Luego de analizar las páginas y resolver las actividades, proponer:</p> <p>¿Cómo te parece que se relaciona el descanso con la problemática del estrés?</p> <p>¿Por qué debemos descansar?</p> <p>¿Qué beneficios le atribuyes al descanso?</p> <p>¿Qué actitudes cristianas fortalecen este remedio natural en nuestras vidas?</p> <p>¿Cuánto influye esto en nuestras relaciones dentro de la familia, con amigos, con la sociedad en general?</p> <p>p. 42. Debemos procurar mantener sanos el Sistema nervioso.</p>	<p>Relación con Ciencias Naturales B - Sistemas de relación. Locomoción, coordinación y reproducción.</p> <p>Sugerir cantar algunos himnos del HIMNARIO ADVENTISTA y obtener de ellos algunas líneas que hablan de lo esencial que es el reposo en el sábado. (Se sugieren algunos himnos como: 542, 541, 536, 538, 535, 539, 540, 548)</p> <p>Armar un cartel con los beneficios que el sábado tiene para la salud personal y familiar.</p> <p>¿Es el sábado un remedio para tu vida?</p> <p>¿Cómo puede transformarse en un Proyecto personal la preparación para ese día?</p> <p>¿Piensas que las instrucciones de la Biblia acerca del estilo de vida aún son válidas en este siglo?</p> <p>Además del descanso existen otros siete remedios naturales. Completa un acróstico con todos ellos, formando la palabra:</p> <p>A _____</p> <p>D _____</p> <p>E _____</p> <p>L _____</p> <p>A _____</p> <p>N _____</p> <p>T _____</p> <p>E _____</p> <p>Realiza una lista de todas las actividades que realizas en el día y sepáralas en:</p> <p>Vitales y más importantes</p>

	Redacta tu respuesta a la pregunta: ¿En qué ayudan estas actividades de prevención para evitar algún trastorno de salud?	<p>Secundarias</p> <p>Más pequeñas e insignificantes.</p> <p>Obsérvalas y piensa que modificaciones en tu día consideras saludable realizar.</p> <p>¿Estás dedicando más tiempo a lo realmente importante?</p>
AGUA	<p>Ciencias Naturales A - El escenario de la vida</p> <p>pp. 44 a 47. Sugerir la actividad sobre lectura de gráfico y plantearles además esta cuestión: ¿Qué decisiones personales y familiares serían fundamentales tomar para proteger el agua potable de la que disponemos?</p> <p>pp. 50 y 51. Indagar sobre las actividades humanas y su impacto sobre los recursos, entre ellos, el agua.</p> <p>Listar ¿qué objetos y materiales se reducen, reutilizan y reciclan en tu hogar?</p> <p>p. 53. Ecomandamientos.</p> <p>pp. 56 y 57. Conciencia ambiental y elaboración de carteles con mensajes para cuidar el agua.</p> <p>Proponer actitudes ecológicas para beneficio del hogar y la ciudad.</p>	
	<p>Ciencias Naturales B - Biodiversidad y Orígenes.</p> <p>pp. 36 y 37. Nuestro ecosistema.</p> <p>Leer el texto y desarrollar las actividades que allí se proponen</p> <p>¿Cómo ha cambiado la mirada hacia el planeta a partir de esta Pandemia?</p> <p>¿Qué actitudes humanas crees que originaron esta transmisión masiva?</p>	
	<p>Química B</p> <p>pp. 63 y 64. El agua dura. El corazón humano.</p>	<p>Relación con Química B</p> <p>pp. 63 y 64. El agua dura. El corazón humano.</p> <p>Leer en familia el texto bíblico y reflexionar relacionando lo que dice Hebreos 4:7 con el tema acerca del agua dura.</p>

		<p>Como seres humanos tenemos un noble origen, pero fuimos arruinados por el pecado. La imagen del creador en nosotros está distorsionada, pero existe esperanza de ser restaurada por quien nos ama y nos creó ¿qué te enorgullece más y que te avergüenza más de pertenecer a la especie humana? ¿Qué significa un corazón duro y cómo se puede recuperar la imagen de Dios en nosotros de manera que nuestro corazón sea transformado?</p> <p>Reflexiona acerca de lo que dice el Señor acerca del agua de la vida en Juan 4:7-15 ¿Cómo se relaciona a Cristo con el agua? ¿Qué significado adquiere esta historia para nosotros, para nuestra vida personal, para los cambios que deberíamos hacer?</p>
<p>CONFIANZA EN DIOS</p>	<p>Cuadernillo creacionismo: Origen de la Vida.</p> <p>p. 18. Cuadro del libro El origen superior de las especies, Nueva teoría. Del Dr. Azevedo.</p> <p>Leer acerca de las investigaciones sobre el Origen de las especies que allí se plantea, dialogar y responder la pregunta que figura al pie: ¿Qué variaciones y diferencias notas entre lo que proponen el evolucionismo y el creacionismo?</p> <p>p. 35. La orilla volcánica.</p> <p>Dialogar en familia luego de leer el párrafo y el versículo que allí aparecen.</p> <p>¿Cómo se fortalece la fe en Dios cuando vemos su mano en la creación del ADN y del universo?</p> <p>pp. 36 y 37. Comparando escenarios. ¿En qué se parecen y diferencian?</p> <p>¿Cuál de ellos fue preparado por Dios y por qué y para qué?</p> <p>Elegir un himno en familia que represente o describa el escenario preparado por Dios para sus hijos.</p>	<p>Relación con Cuadernillo creacionismo: Origen de la Vida.</p> <p>p. 18. ¿Cuál debiera ser la cosmovisión del cristiano respecto al origen de las especies?</p> <p>p. 35. Lee en familia la cita de Francis Crick (premio nobel del descubrimiento de la estructura del ADN), discutan al respecto y luego agreguen texto desde la mirada cristiana, a lo que el expresó: “Un hombre honesto munido de todos los conocimientos actuales, por ahora solo puede afirmar que, dado el enorme número de condiciones que serían necesarias para que el mecanismo pudiese ser colocado en acción, el origen de la vida parece ser casi un milagro”. Hebreos 11:3</p> <p>¿Qué dimensión toma la fe en la explicación del origen de la vida?</p>
	<p>Ciencias Naturales A - Ciencia y Vida.</p> <p>pp. 8, 9 y 10. ¿Cómo piensan los científicos?</p> <p>La actividad de p. 9 se puede analizar: cuestión:</p>	<p>Relación con Ciencias Naturales A - Ciencia y Vida.</p> <p>pp. 8 y 9. ¿Cómo piensan los científicos?</p>

¿Qué cambia la interpretación de cada científico?
 ¿Cuál es tu posición respecto a esos hechos?
 ¿De qué manera lo que creemos influye en la cosmovisión que tenemos?
 ¿Cómo se relaciona la confianza con aquello en lo que creemos?

¿Cómo cambia nuestra manera de pensar tener confianza y desarrollar nuestra fe en Dios?
 ¿Qué actitudes debemos tener ante quienes no piensan como nosotros?
 Las distintas observaciones y las evidencias ¿despiertan diferentes interpretaciones? ¿Por qué?
 ¿Cómo podemos fortalecer nuestra fe en hechos como la creación de los seres vivos y el diluvio?
 pp. 12 y 13. Creación versus evolución.
 Resaltar la diferencia en tiempos que establecen los principios de las teorías. Mientras que la evolución habla de millones de años, el Creacionismo sostiene un tiempo de miles de años aproximadamente unos 6000 años para la Creación que relata el Génesis 1. Sin embargo, se desconoce el momento en que el Planeta fue creado “la Tierra **estaba** desordenada y vacía” y hubo un principio donde Dios crea los cielos y la Tierra, es decir prepara un sistema rocoso cuyo interior era desorden y vacío. La semana de la creación de todo lo que habría en este planeta es lo que se desarrolla en Génesis 1:2-31 y Génesis 2:1-3.
 Después de leer las teorías ¿Acuerdan o no respecto a lo que se plantea en p. 13 en el icono Conciencia?
 ¿Cuáles son las actitudes que nos pueden ayudar a mejorar nuestra postura ante éstos eventos?
 Dialoguen en familia: ¿Es la fe una condición esencial para ambas teorías?
 Una propuesta para la familia: Cantar un himno que alimente tu confianza en Dios acerca de esto en lo que crees. (Sugerencias de himnos para cantar: 63, 65, 55, 76, 74, 73, 66, 77, 67, 68, 64.
 ¿Qué sentimientos alimentan estos himnos?
 ¿Qué características del Creador se evidencian en sus estrofas?

		<p>Busquen la sección de lecturas antifonales en el Himnario Adventista, seleccionen y ensayen algunas como 619 Segunda venida de Cristo, 621 Sagradas escrituras, 627 Hogar celestial, 630 Confianza y seguridad en Dios, 634 Cuidado de la salud. 636 sábado, 640 Resurrección entre otros.</p> <p>pp. 36 y 37. La fascinante ciencia de la Vida.</p> <p>Para leer y reflexionar en familia:</p> <p>¿Quién es el dador de la vida?</p> <p>¿Cuáles son las búsquedas del hombre?</p> <p>¿Estás de acuerdo con ellas? Por qué sí o por qué no.</p> <p>Observa la imagen de p. 37 ¿qué ideas puedes redactar y qué sentimientos te despierta ese esquema?</p>
	<p>Serie Creacionismo. La diversidad de la vida.</p> <p>p. 33 - Geología modelo tradicional- Diluvio</p> <p>Repasar el relato bíblico del diluvio y lee la p. para reforzar la confianza en el poder de Dios.</p>	<p>Relación con Serie Creacionismo. La diversidad de la vida.</p> <p>pp. 33 y 34</p> <p>¿Cómo se alimenta nuestra confianza en Dios a partir del relato bíblico?</p> <p>El modo en que Dios protegió al Arca y todo lo que había dentro de él ¿qué me enseña acerca de su carácter?</p>
	<p>Ciencias Naturales B - Biodiversidad y Orígenes</p> <p>pp. 10, 11 y 12. La biodiversidad.</p> <p>Sugerir que comparen las interpretaciones acerca de cómo surgió la biodiversidad en la Tierra.</p> <p>¿Cómo se relaciona esto con tu fe en Dios?</p> <p>¿Qué cualidades del carácter divino se aprecian en la biodiversidad que existe en el mundo?</p> <p>¿Toda esta diversidad viviente tiene algún eje o patrón común? ¿Cuál es?</p> <p>¿Cuál debe ser nuestra tarea? Consulta p. 3 y Génesis 1 y completa allí tus ideas.</p> <p>pp. 18 y 19. El comienzo de la vida.</p> <p>¿Cómo se relaciona esto con tu fe en un Dios creador?</p>	

	<p>pp. 30 y 31. Creacionismo-Evolucionismo Respecto al origen de la vida ¿cuáles son los principios en los que crees? ¿Cómo crees que se puede aumentar tu confianza en el poder creador de Dios? Menciona acciones prácticas.</p>	
	<p>Química B p. 51. Propiedades de los sistemas materiales. ¿Dónde debo poner mi mirada? Para leer en familia y dialogar al respecto</p>	<p>Relación con Química B p. 51. Propiedades de los sistemas materiales. ¿Dónde debo poner mi mirada? Para leer en familia y dialogar al respecto.</p>
<p>Temperancia</p>	<p>Ciencias Naturales A. El escenario de la vida. pp. 42 y 43. El hombre mayordomo de la creación. Dialogar en familia acerca de las preguntas que allí aparecen. Realizar un collage con las consecuencias de la desobediencia humana. Reflexionar: ¿Cómo se relaciona la temperancia con el manejo de los recursos que hay en el planeta?</p>	
	<p>Ciencias Naturales B - Sistemas de relación. ¿Qué es la temperancia? ¿Cómo se manifiesta eso con nuestras elecciones? pp. 31, 32 y 33. El sistema nervioso. Neuronas y nervios. La sinapsis. ¿Cómo influyen las sustancias químicas sobre nuestro sistema nervioso? ¿Cómo afecta el consumo de drogas a una persona? ¿Qué consejo le darías a tu compañero si supieras que se está iniciando en el uso de sustancias adictivas? Si te pasara a ti ¿sabes a quienes puedes acudir para pedir ayuda? p. 42. Actividades de prevención. Evitar desequilibrios.</p>	

¿Qué otras actividades consideras que podrían incluirse en el cuadro y cómo influyen sobre tu salud?

Reflexiona sobre este aspecto: “Las consecuencias de nuestras malas decisiones nos acompañarán siempre y afectarán a nuestro círculo más cercano”

¿Qué decisiones deberías tomar para ser feliz y vivir una vida de calidad como lo desea nuestro Creador y Salvador?