



La Voz de la Esperanza  
P.O. Box 7279  
Riverside, CA 92513

# TENGA UN Hogar Feliz SU FAMILIA LO MERECE



**CURSO BÍBLICO DE  
LA VOZ DE LA ESPERANZA**

Derechos reservados 2016

**Salud y  
alegría en  
el hogar**

Lección **8**  
www.lavoz.org



De todos los tesoros que poseemos los mortales, ninguno tiene mayor valor que la vida misma y la salud que de ella se deriva. Por eso cuando los padres y los hijos gozan de buena salud, pueden considerarse dichosos y poseedores de una gran fortuna. Pero cuando la enfermedad llama a la puerta del hogar, desgasta las energías y agota la economía de la familia, entonces la felicidad también se afecta.

## 1. ENEMIGOS DE LA SALUD

### ENEMIGO NO. 1

La hermosa muchacha acababa de ser elegida reina del colegio secundario al cual asistía. Tan feliz estaba que a la noche siguiente fue a celebrar el triunfo con su novio. Poco después de la medianoche el teléfono suena en la casa del padre de la joven, y se le comunica que se presente en cierto lugar donde había ocurrido un accidente. A los pocos minutos, en plena ruta, debajo de un automóvil, el padre encontró sin vida los cuerpos de su hija y de su novio.



Sobre el pavimento había una botella vacía, cuyo olor no dejaba duda de que había contenido el licor causante del accidente. Y entre sollozos el padre comentó: "¡Si yo pudiera encontrar al criminal que les vendió esa botella, lo mataría!" Al regresar a su casa el pobre hombre se encontraba tan deshecho, que pensó que necesitaba un poco de bebida fuerte para reanimarse. Abrió la refrigeradora, y en el lugar donde solía tener su botella preferida encontró una notita de su hija, que decía: "Papá, vamos a celebrar mi coronación, nos llevamos tu botella de licor. Espero que no te molestarás por eso, ¡Gracias!"

Con su botella predilecta, el padre había provocado la muerte de su propia hija y de su novio. ¡Cuántas botellas semejantes a ésta, conservadas inocentemente en la casa, están siendo causa de ruina para un incontable número de hogares! El alcohol está ensangrentando nuestras carreteras, llevando miseria a familias enteras, provocando problemas sociales y estropeando la salud y la felicidad de sus consumidores. Aun utilizadas en "dosis moderadas", las bebidas embriagantes constituyen una amenaza permanente contra el bienestar del individuo y de los hogares.

### ENEMIGO NO. 2

Otro enemigo de la salud es el tabaco. ¿Sabía usted que las dos principales causas de muerte en nuestros países son las enfermedades

cardiovasculares y el cáncer? Y además, ¿sabía que estos dos males guardan una estrecha relación con el consumo de tabaco? Esto significa que quien se abstiene de fumar conserva mejor su salud y prolonga su vida. En efecto, según la información estadística sobre la materia, una persona que fuma durante tres décadas de 30 a 35 cigarrillos por día acorta su vida en un promedio de 11 años, además de haber afectado su salud durante esas tres décadas.



La nicotina contenida en el tabaco es un veneno casi tan fuerte como el cianuro, tanto que si se destilara la que hay en sólo tres cigarrillos, se obtendría una dosis letal para el organismo humano.

Además, la nicotina es el alcaloide responsable del **enviciamiento del fumador**, del cual es tan difícil liberarse. Por otro lado, por el efecto vasoconstrictor que tiene, la nicotina enferma el sistema cardiovascular, recarga el trabajo del corazón y favorece el paro cardíaco.

Pero el tabaco no sólo contiene nicotina. También contiene el alquitrán que congestiona los pulmones del fumador, y que tantas veces produce el temible cáncer pulmonar. Y como si no bastaran la nicotina y el alquitrán, el tabaco trae consigo el monstruoso séquito de treinta venenos más.

Quien desee gozar de buena salud y quiera ahuyentar la enfermedad de su hogar, hará bien en abstenerse —él con los suyos— del consumo de tabaco en cualquiera de sus formas. Los padres deben comenzar dando el ejemplo. Y no importa cuán aceptable y moderna parezca la costumbre de fumar, tanto el hombre como la mujer que fuman están atentando contra su salud y su felicidad, contra el bienestar de su hogar y contra su economía familiar. Feliz de aquel que no fuma, o de aquel que ejerciendo su fuerza de voluntad, abandona su hábito tabáquico por el bien propio y el de sus seres amados.

### ENEMIGO NO. 3

Otro enemigo que no podemos pasar por alto, son las drogas. La drogadicción constituye un dramático azote para muchos países. Está destruyendo hogares enteros, especialmente la vida de jóvenes que se inutilizan a sí mismos, cuando podrían disfrutar de buena salud física, moral y mental. **Cuánto deberían cuidar los padres las amistades de sus hijos y el modo en que usan su tiempo libre, porque es entre las malas compañías y en los momentos de ocio cuando el adolescente**



**Mensaje**  
del **Director**

La salud es nuestro tesoro más valioso. Cuando la enfermedad llama a la puerta del hogar, desgasta las energías, la economía, y afecta la felicidad de la familia. Apenas dos lecciones más y terminará nuestro curso. Hasta aquí, ¿le ha ayudado haberlo estudiado? La siguiente lección se titula "El factor supremo de la dicha familiar".

puede verse arrastrado hacia el vicio y la corrupción de las buenas costumbres.

Quien valore y respete la maravilla de su propio organismo, jamás podría aceptar en él la presencia de alguno de los tres enemigos mencionados. Es que el cuerpo humano no ha sido hecho para alojar toxinas y venenos. El Creador desea que nos mantengamos sanos, y que para ello nos alimentemos sabiamente, descartando lo nocivo y aun siendo moderados en el consumo de lo bueno. La divina Palabra nos recuerda: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?" (1 Corintios 6:19). "El templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es" (Ivid., 3:17).

Sí, nuestro cuerpo es morada del Espíritu divino; es santo; es propiedad de Dios. No podemos maltratarlo sin apenar al Creador. **Cada vez que nuestro organismo recibe en su seno sustancias tóxicas, queda afectada nuestra relación con Dios, a la vez que enferma nuestra salud física y espiritual.**

## 2. HÁBITOS DEL BUEN VIVIR

Nuestra felicidad está condicionada a los hábitos de vida que cultivemos. Si en un hogar reina el orden, y no sólo hay un lugar para cada cosa, sino también un tiempo para cada tarea, la marcha general del hogar será exitosa y armoniosa. De ahí que, por ejemplo, sea de gran importancia tener:

- Una hora más o menos fija para las comidas del día. Comer a cualquier hora, o estar masticando "alguna cosita" durante todo el día, es una costumbre dañina para la salud.



- Un tiempo adecuado destinado al descanso. Acostarse tarde por la noche, para levantarse temprano a la mañana siguiente, es minar las energías físicas y nerviosas del organismo. La falta del descanso necesario a menudo es causa de irritabilidad y roces entre los miembros de la familia. El cuerpo cansado no rinde en el trabajo, ni brinda felicidad en el hogar. En todo hogar se deben inculcar y cultivar buenos hábitos de vida: de orden, de alimentación, de trabajo, de estudio, de descanso, de higiene, de responsabilidad, de ahorro, de recreación y de buenos modales. Sin estos hábitos el hogar se convierte en un caos. Con ellos el hogar goza de salud y de contentamiento.

c. Control sobre la mente. Entre los hábitos del buen vivir, el modo de pensar es de capital importancia. En realidad, somos lo que pensamos. Si deseamos tener un hogar feliz, padres e hijos debemos tener pensamientos de esta naturaleza: optimistas, alegres, positivos. Es imposible labrar un hogar dichoso mientras abriguemos pensamientos tristes y negativos. Por otra parte, conviene recordar que la mente influye sobre el cuerpo. **El espíritu alegre favorece la salud.** En cambio, el espíritu amargado y el corazón angustiado alteran el buen funcionamiento del organismo.

## 3. LA SALUD ESPIRITUAL

### QUÉ VEMOS Y LEEMOS

Si la salud física es importante, no lo es menos la salud espiritual. Y así como en buena medida la salud del cuerpo depende de la alimentación, también la salud del espíritu depende de cómo la alimentamos. Inadvertidamente pueden entrar en el hogar elementos que, en lugar de nutrir, enferman el espíritu. Tal es el caso de ciertos libros, revistas, páginas de internet y programas televisivos, inconvenientes o decididamente perjudiciales, y cuyo contenido daña el corazón sensible del niño y enciende la violencia y la sensualidad en el adolescente. Esto termina siendo una triste pérdida de valores y de tiempo para toda la familia.

### QUÉ AMISTADES TENEMOS

Y lo dicho acerca de libros, revistas y espectáculos indebidos, se aplica también a las compañías malsanas de las cuales se hacen los hijos, e incluso los padres. Muchos hijos dan su primer paso descendente por causa de un mal amigo. Y muchos esposos caen en infidelidad matrimonial porque no han sabido mantener su lugar con matrimonios amigos o con allegados del sexo opuesto. **Que las amistades sean puras, edificantes y respetuosas; de lo contrario, mejor no tenerlas.** Tal el principio más seguro en el cultivo de las amistades que tengan los hijos y los padres.

### CUIDADO DEL ALMA

"¡Mamá, dime algo, que me muero!" le decía a su madre una muchacha agonizante recién accidentada. Y le seguía diciendo casi con su último aliento: "Mamá, me has enseñado muchas cosas: cómo vestir y cómo fumar, cómo tomar el vaso de whisky y cómo cuidarme al salir con los muchachos. Pero no me has enseñado cómo morir. ¡Mamá, dime algo, que me muero!" Una madre que había formado a su hija para la sociedad, pero sin una sola orientación espiritual que le diera fortaleza y esperanza en su hora postrera. Una muchacha sin la más mínima noción de Dios y de la trascendencia de la vida, porque sus padres no habían sabido inculcarle ninguna medida de fe. Y ahora, al borde de la muerte, se sentía vacía y perdida.

¿No es parte de la responsabilidad paterna velar por la salud espiritual de la familia? Porque, ¿cuánto vale un cuerpo sano con un alma enferma? Ya lo dijo Jesús: "¿Cuánto le aprovecha al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?" (Mateo 16:26). **La salud y la alegría del hogar sólo se consiguen cuando padres e hijos buscan por igual la dirección del Altísimo.**

Entonces sí hay sanidad integral, de cuerpo y de espíritu, y el gozo y la felicidad inundan el hogar.



## 4. ANÁLISIS PERSONAL

En esta lección acabamos de ver cuán importantes son los buenos hábitos de vida y el atender las necesidades del alma. Todo esto para que nosotros y nuestros hijos podamos gozar de salud y alegría. Y ahora ha llegado el momento de autoanalizarnos, para determinar si nuestra manera de vivir está contribuyendo realmente al bienestar integral de nuestro hogar. He aquí unas preguntas para el análisis personal:

- ¿Cuido de mi salud, a fin de preservar mi felicidad y la de mis amados?
- ¿Pienso que el fumar me hace más hombre, o más moderna como mujer?
- Si deseo buena salud para mis hijos, ¿les doy el ejemplo en el cuidado de mi salud?
- ¿Se consumen bebidas alcohólicas en mi hogar? ¿Por qué? ¿Pueden ellas ayudarnos en la conservación de nuestra salud?
- ¿Qué puedo hacer para evitar que mis hijos caigan alguna vez en la drogadicción?
- ¿Recuerdo siempre que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo, y que el verdadero dueño de mi vida es el Creador?

# Prueba escrita

## Lección Nº8

I. Complete las frases:

- El alcohol está ensangrentando nuestras \_\_\_\_\_, llevando \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ enteras, provocando problemas \_\_\_\_\_ y estropeando la \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_ de sus consumidores.
- ¿Cuánto le aprovecha al hombre si \_\_\_\_\_ todo el mundo, y \_\_\_\_\_ su alma?
- La \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_ del hogar sólo se consiguen cuando \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ buscan por igual la dirección del \_\_\_\_\_.

II. Si la declaración es verdadera, escriba V; y si es falsa, escriba F.

- La nicotina es el alcaloide responsable del enviciamiento del fumador.
- El único veneno del cigarrillo es la nicotina.
- Los padres que no cuidan las amistades de sus hijos y el modo en que usan su tiempo libre son en gran medida responsables por los vicios que éstos adquieren.
- Cada vez que nuestro cuerpo recibe sustancias tóxicas, queda afectada nuestra relación con Dios.
- El espíritu alegre favorece la salud.



Corte aquí y envíe esta prueba escrita a:

**LA VOZ DE LA ESPERANZA**

**P.O. BOX 7279**

**Riverside, California 92513**

**www.lavoz.org (805) 955-7643**

**Correo electrónico: cursos@lavoz.org**