

Especialidad de Modales Cristianos



1. Estudiar en Lucas 2:52 cómo fue el desarrollo de la juventud de Jesús y tratar de imitarlo.

Este versículo nos muestra que Jesús no solo creció físicamente, sino también en sabiduría, lo que implica un crecimiento intelectual y espiritual. Además, su desarrollo en gracia con Dios y con los demás refleja su carácter y su relación tanto con Dios como con las personas a su alrededor.

Imitar este desarrollo implica buscar el equilibrio en el crecimiento personal: cultivar el conocimiento y la sabiduría, cuidar el crecimiento físico y también el desarrollo espiritual, manteniendo una relación armoniosa con Dios y con nuestro entorno social.

2. De acuerdo con el Salmo 8, ¿qué estima y valor le atribuye Dios a las personas? Enviar cinco tarjetas hechas a mano con mensajes personales, poemas o versículos bíblicos a personas que estén necesitando ánimo en el vecindario o en la iglesia.

El Salmo 8 resalta la grandeza y el valor que Dios atribuye a la humanidad. Describe cómo Dios ha otorgado a las personas un lugar especial en su creación, haciéndolas un poco menores que los ángeles y dándoles gloria, honor y dominio sobre la Tierra y sus criaturas. Este pasaje destaca el valor intrínseco que Dios ha otorgado a cada ser humano, resaltando su importancia dentro de la creación divina.

3. ¿Cuál es la importancia de los nombres para Dios? Leer Isaías 43:1; Isaías 45:4; Éxodo 33:17. Investigar el significado del nombre propio y por qué los padres lo pusieron.

En estos pasajes bíblicos, se destaca la importancia que Dios da a los nombres y cómo los utiliza para establecer una relación especial con su pueblo.

En Isaías 43:1 y 45:4, vemos cómo Dios se dirige a Jacob e Israel, respectivamente, afirmando haberlos llamado por su nombre, lo cual implica un nivel de intimidad y conexión personal. Esto muestra cómo Dios establece una relación íntima con su pueblo al nombrarlos, indicando su pertenencia y cuidado personal.

Éxodo 33:17 revela otra faceta significativa de los nombres para Dios al decir que conoce a Moisés por su nombre, lo que denota una relación cercana y personal entre Dios y Moisés. El nombre propio tiene un significado especial, a menudo relacionado con su etimología, historia o significado cultural. Los padres suelen elegir nombres para sus hijos que tienen un significado particular, a veces reflejando esperanzas, características deseables o una conexión con la herencia familiar. La elección del nombre es una forma de identidad y puede tener un impacto en la vida y la forma en que una persona se percibe a sí misma y es percibida por los demás. Para Dios, nombrar a su pueblo representa una conexión personal y un compromiso especial con ellos.

4. Discutir cada uno de los de los siguientes puntos con el líder del Club o el grupo de estudio de las especialidades:

- La manera apropiada de hablar con personas mayores en público

Es fundamental mostrar respeto y consideración al dirigirse a personas mayores en público. Utilizar un tono de voz claro y audible, emplear términos de cortesía como "señor" o "señora", y mantener una postura respetuosa y atenta son formas de mostrar consideración hacia ellos.

- Cómo abordar a las personas y hacer las presentaciones necesarias

Al acercarse a alguien, es importante mantener contacto visual, sonreír y presentarse con amabilidad. Usar un saludo apropiado según la cultura local y presentarse con claridad y cortesía es esencial en las presentaciones.

- Qué preguntas deben evitarse

Evitar preguntas personales invasivas o que puedan hacer sentir incómoda a la persona. Es crucial ser respetuoso y consciente de los límites de cada individuo.

- Cómo demostrar preocupación por los sentimientos de los demás
Mostrar empatía, escuchar activamente y ser comprensivo son formas efectivas de demostrar preocupación por los sentimientos de los demás. Brindar apoyo emocional y ser considerado en las interacciones es fundamental.
- Qué decir cuando se atiende una llamada a la puerta
Al atender la puerta, un saludo cordial y amable es apropiado. Preguntar con cortesía en qué se puede ayudar y mantener una actitud abierta y receptiva es fundamental.
- Cómo atender el teléfono correctamente
Al contestar el teléfono, es importante usar un saludo claro y profesional. Mantener una actitud amable, identificarse adecuadamente y estar dispuesto a ayudar son aspectos clave.
- Cómo evitar chismes y conversaciones que pueden perjudicar a las personas
Practicar la prudencia al hablar sobre otros y evitar comentarios negativos o chismes que puedan dañar la reputación o los sentimientos de las personas es esencial. Fomentar conversaciones positivas y constructivas es una forma de promover un ambiente respetuoso y solidario.

Poner en práctica esta discusión con un grupo de Conquistadores.

5. Leer el Salmo 19:14. Escribir una pequeña oración que exprese el deseo de usar el don del habla para la gloria de Dios.

Que mis palabras reflejen la sabiduría y el amor que provienen de Ti, oh Señor, que cada expresión de mi boca y cada reflexión de mi corazón sean agradables a tus ojos, mostrando tu grandeza y amor a todos los que me rodean. Amén.

6. Hacer una lista de diez cosas para practicarlas durante, por lo menos, 1 año acerca de la relación con los semejantes.

- Escuchar activamente: Prestar atención genuina a lo que otros tienen que decir, mostrando interés y empatía en sus conversaciones.
- Practicar la empatía: Intentar comprender los sentimientos y perspectivas de los demás, poniéndote en su lugar.
- Mostrar gratitud: Expresar agradecimiento genuino por las acciones, palabras o gestos de los demás.
- Ser compasivo: Ofrecer apoyo y comprensión a quienes lo necesiten, mostrando sensibilidad hacia sus dificultades.
- Ser respetuoso: Valorar las opiniones y creencias de los demás, aunque difieran de las propias.
- Aprender a perdonar: Practicar el perdón, dejando de lado rencores y resentimientos hacia quienes han causado daño.
- Ser colaborativo: Trabajar en equipo y buscar soluciones conjuntas en lugar de competir constantemente.
- Ofrecer ayuda desinteresada: Estar dispuesto a brindar apoyo sin esperar nada a cambio, simplemente por el bienestar de los demás.
- Ser honesto pero amable: Comunicar tus opiniones de manera honesta, pero considerando los sentimientos de los demás.
- Cultivar la paciencia: Ser paciente y comprensivo, especialmente en momentos de conflicto o tensión.

7. Leer el libro La educación, página 180, párrafo 1, y relatar brevemente los beneficios mencionados que resultarán de una postura correcta.

El párrafo seleccionado del libro "La educación" resalta la importancia de mantener una postura correcta, indicando que va más allá de un beneficio físico. Al hacerlo, no solo se cuida el cuerpo, sino que se promueve el bienestar mental y moral, cultivando valores como la gracia, la dignidad y la confianza en uno mismo. Esta práctica, junto con la respiración adecuada y una cultura vocal saludable, forma hábitos positivos que contribuyen al desarrollo integral de la persona. Así, se reconoce que la postura adecuada es un pilar esencial para la salud y el bienestar general, no limitándose únicamente a la esfera física, sino extendiéndose a otros aspectos de la vida.

8. Discutir y relatar brevemente las consideraciones de la discusión con el líder o tu grupo de estudio para las especialidades:

- **Hacer una lista de puntos que indiquen el beneficio de una postura correcta. Verificar la postura y perfil físico. Demostrar la posición correcta al estar en pie y al sentarse.**

Beneficios de una postura correcta:

- ✓ Menor tensión muscular: Reduce la tensión en los músculos del cuello, hombros y espalda, evitando dolores crónicos.
- ✓ Prevención de lesiones: Disminuye el riesgo de lesiones en la columna vertebral, hernias discales y problemas articulares.
- ✓ Mejora la respiración: Una postura adecuada facilita la respiración profunda y eficiente.
- ✓ Aumenta la autoconfianza: Ayuda a proyectar una imagen más segura y confiada.
- ✓ Mejora la digestión: Contribuye a un mejor funcionamiento del sistema digestivo al no comprimir los órganos internos.
- ✓ Mayor energía: Alivia la fatiga al permitir que los músculos trabajen de manera más eficiente.
- ✓ Mejora la circulación sanguínea: Facilita el flujo sanguíneo al cuerpo, manteniendo una mejor oxigenación y nutrición de los tejidos.

Para verificar la postura y perfil físico, es útil observarse frente a un espejo para asegurarse de mantener una alineación adecuada de cabeza, hombros, columna vertebral y caderas. Al estar de pie, es importante mantener los hombros hacia atrás y abajo, la cabeza en posición neutra y el peso equilibrado sobre ambos pies. Al sentarse, se debe mantener la espalda recta, los pies apoyados en el suelo, las rodillas al nivel o ligeramente por debajo de las caderas y utilizar un soporte lumbar si es necesario.

- **Presentar dos razones por las cuales la buena forma física es importante. Explicar la relación entre un régimen adecuado, ejercicios y control de peso.**

Razones por las que la buena forma es importante

- ✓ Salud general: Mantener una buena forma física está directamente vinculado con un menor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. Además, fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir enfermedades.
- ✓ Bienestar emocional y mental: El ejercicio regular y mantener una buena forma física tienen un impacto significativo en la salud mental. Ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejoran el estado de ánimo general. También promueven la liberación de endorfinas, lo que genera sensaciones de bienestar y felicidad.

La relación entre un régimen adecuado, ejercicios y control de peso es intrínseca y vital para la buena salud. Un régimen alimenticio equilibrado provee los nutrientes necesarios para la energía y el funcionamiento óptimo del cuerpo, mientras que el

ejercicio regular fortalece los músculos, mejora la resistencia y quema calorías. Esta combinación ayuda a mantener un peso saludable, ya que el gasto calórico del ejercicio complementa la ingesta controlada de alimentos, logrando un equilibrio entre lo consumido y lo quemado. Así, esta relación interdependiente entre dieta, actividad física y control de peso es fundamental para alcanzar y mantener una buena forma física y una salud óptima.

- **Mencionar la importancia de un aseo adecuado**

- ✓ Baño: El baño regular elimina la suciedad, el sudor y los gérmenes del cuerpo, previniendo infecciones cutáneas y promoviendo una sensación de frescura y limpieza.
- ✓ Higiene corporal: La limpieza diaria del cuerpo ayuda a prevenir enfermedades de la piel, irritaciones y malos olores, manteniendo una apariencia saludable y promoviendo la comodidad personal.
- ✓ Aliento e higiene bucal: El cuidado dental y la higiene bucal evitan la formación de placa, caries y enfermedades de las encías, garantizando un aliento fresco y una boca sana.
- ✓ Cuidado apropiado de las ropas: Mantener la ropa limpia y en buen estado contribuye a prevenir alergias, infecciones y malos olores, además de proyectar una imagen de cuidado personal.
- ✓ Aseo del cabello: La limpieza y el cuidado del cabello promueven la salud del cuero cabelludo, previenen la caspa, reducen la grasa y mejoran la apariencia estética.
- ✓ Cuidado adecuado de manos y uñas: Mantener las manos limpias y las uñas cortas y limpias previene la propagación de enfermedades, especialmente gastrointestinales, y reduce la acumulación de bacterias y suciedad.

- **Discutir las orientaciones bíblicas que ayudarán a tratar con la sexualidad y mantener los pensamientos puros. Discutir inteligentemente aquello que se puede o no se puede hacer al estar de novio.**

- ✓ Mantener pensamientos puros: La Biblia enseña a pensar en cosas verdaderas, nobles, justas y puras (Filipenses 4:8), alejándose de pensamientos impuros que puedan conducir a acciones inapropiadas.
- ✓ Respeto por la sexualidad: La sexualidad es un regalo de Dios, y la Biblia enfatiza su práctica dentro del matrimonio. La honra y el respeto por la sexualidad son claves para mantener una perspectiva sana y santa. Hebreos 13:4
- ✓ Autocontrol y pureza: 1 Tesalonicenses 4:3-5 insta a controlar los deseos y vivir de manera santa, evitando la inmoralidad sexual y actuando con autocontrol y respeto hacia el cuerpo.
- ✓ Compromiso con la pureza: El noviazgo debe ser una oportunidad para fortalecer la relación y el compromiso, evitando prácticas que atenten contra la pureza y la moral. 1 Timoteo 5:22

En el noviazgo, se puede construir una relación basada en el respeto, la comunicación honesta y el conocimiento mutuo, promoviendo la amistad y compartiendo momentos juntos. Es esencial fomentar una conexión emocional sin presiones ni prácticas sexuales antes del matrimonio, respetando los valores personales y religiosos. Evitar situaciones comprometedoras y respetar los límites de la pareja son aspectos clave para mantener una relación saludable y en línea con los principios personales y de fe.

- **Conocer las reglas de etiqueta en la mesa. Aprender cómo ser un invitado agradable y una alegría para el anfitrión o anfitriona. Practicar y relatar brevemente las experiencias**

- ✓ Buena conducta en la mesa: Mantener una postura erguida, utilizar los cubiertos adecuadamente, no hablar con la boca llena y evitar ruidos molestos al comer.

- ✓ Ser puntual: Llegar a tiempo a la hora acordada para la comida o cena.
- ✓ Expresar gratitud: Agradecer al anfitrión por la invitación y el tiempo dedicado a preparar la comida.
- ✓ Evitar temas delicados: Ser consciente de los temas de conversación, evitando discusiones controvertidas o incómodas durante la comida.
- ✓ Ofrecer ayuda: Ofrecerse a ayudar con la preparación o la limpieza después de la comida.
- **Elaborar una lista con los principales errores cometidos en la postura. Tener esta lista a mano durante una semana. Al final de esta semana, hacer un breve informe sobre las mejorías alcanzadas.**
 - ✓ Encorvar los hombros hacia adelante.
 - ✓ Inclinar la cabeza hacia adelante al usar dispositivos electrónicos.
 - ✓ Cruzar las piernas mientras se está sentado.
 - ✓ Mantener la espalda encorvada o inclinada al estar de pie.
 - ✓ Apoyarse en un solo lado al estar parado.
- **Conocer la importancia de una “higiene” diaria del alma, de desarrollar un carácter cristiano, y responder por qué “pertenecer a Cristo” hace una diferencia en la manera de vestir y actuar.**

La importancia de la higiene diaria del alma radica en el desarrollo de un carácter cristiano, lo que conlleva a una vida en consonancia con los principios y enseñanzas de Cristo. Pertenecer a Cristo implica no solo una conexión espiritual, sino también una transformación interna que se refleja en la manera de vestir y actuar. Desarrollar un carácter cristiano implica cultivar valores como el amor, la compasión, la humildad, la honestidad y la integridad, entre otros. Esto se logra a través de la reflexión, la oración, el estudio de la Biblia y la práctica de las enseñanzas de Jesús. Esta “higiene del alma” implica limpiar el corazón y la mente de actitudes y comportamientos negativos, cultivando en su lugar cualidades que reflejen la naturaleza de Cristo.

Pertenecer a Cristo marca una diferencia en la manera de vestir y actuar porque se busca glorificar a Dios en todas las áreas de la vida, incluyendo la forma de vestir, hablar y comportarse. La vestimenta y el comportamiento reflejan la identidad y los valores que se abrazan como cristiano, transmitiendo respeto, modestia y pureza, lo que se alinea con los principios y la dignidad que se promueven como seguidor de Cristo.
- **Hacer una lista de diez principios que ayudan a superar la inhibición y la vergüenza.**
 - ✓ Autoaceptación: Aceptarse a uno mismo con comprensión y bondad, reconociendo las propias virtudes y áreas de mejora.
 - ✓ Autoconfianza: Creer en tus habilidades y capacidades, reconociendo que todos tienen fortalezas y cualidades únicas.
 - ✓ Práctica del perdón: Aprender a perdonar los errores propios y ajenos, permitiéndose crecer a partir de las experiencias.
 - ✓ Aceptar la vulnerabilidad: Reconocer que todos experimentan momentos de vulnerabilidad y que es parte natural del crecimiento personal.
 - ✓ Enfocarse en el aprendizaje: Ver los desafíos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento en lugar de como fracasos.
 - ✓ Establecer metas alcanzables: Fijar objetivos realistas y alcanzables, celebrando los logros por pequeños que sean.
 - ✓ Practicar la autenticidad: Ser honesto contigo mismo y con los demás, mostrando tu verdadero ser sin temor al juicio ajeno.
 - ✓ Buscar apoyo: Compartir tus preocupaciones con amigos cercanos o profesionales puede ayudarte a sentirte más seguro y comprendido.

- ✓ Tomar riesgos calculados: Aprender a salir de tu zona de confort de manera gradual y controlada, enfrentando miedos y superando barreras.
- ✓ Fomentar el amor propio: Cultivar el amor y el cuidado por uno mismo, practicando el autocuidado y valorando tu bienestar emocional y físico.

Fecha __/__/__

Nombre y Apellido _____