

Temperancia

Crecimiento espiritual, actividades misioneras y herencia



Nivel de destreza

1 **2** 3

Año de introducción

1976

1 Memorizar y firmar el Voto de Temperancia:

«Consciente de la importancia de tener un cuerpo y una mente saludable, prometo que, con la ayuda de Dios, viviré una vida cristiana de verdadera temperancia en todas las cosas y me abstendré del uso del tabaco, alcohol o cualquier otro narcótico.»

2 Memorizar dos de los siguientes textos bíblicos y dos de las siguientes citas de los escritos de Elena G. de White:

2a Textos bíblicos

I Romanos 12:1 y 2

Por lo tanto, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro verdadero culto. No os conforméis a este mundo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

-- *Romanos 12:1 y 2 (RVR1995)*

II 1 Corintios 10:31

Si, pues, coméis o bebéis o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.

-- *1 Corintios 10:31 (RVR1995)*

III 1 Corintios 6:19 y 20

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual habéis recibido de Dios, y que no sois vuestros?, 20 pues habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.

-- *1 Corintios 6:19 y 20 (RVR1995)*

IV Proverbios 20:1

El vino es escarnecedor, la sidra alborotadora; ninguno que por su causa yerre es sabio.

-- *Proverbios 20:1 (RVR1995)*

V Gálatas 5:22 y 23

Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.

-- *Gálatas 5:22 y 23 (RVR1995)*

VI 3 Juan 2

Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma.

-- *3 Juan 2 (RVR1995)*

2b Citas de Elena G. de White

I La Temperancia, página 122.

«La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cueradamente lo que es saludable.» La Temperancia, página 122.

II Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, página 514.

«La única conducta segura consiste en no tocar ni probar té, café, vino, tabaco, opio ni bebidas alcohólicas.» Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, página 514.

III La Temperancia, página 179.

«... sólo la temperancia es el fundamento de todas las gracias que proceden de Dios, el fundamento de todas las victorias a ganarse.» La Temperancia, página 179.

Iv La Temperancia, página 100.

«Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios.» La Temperancia, página 100.

V El Ministerio de Curación, página 251.

«El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio.» El Ministerio de Curación, página 251.

3 Realizar cuatro de los siguientes:

3a

Escribir y presentar un discurso de un período de cinco a ocho minutos (discurso ceremonial).

Este discurso debe ser sobre algún aspecto de la temperancia. Puede ser presentado durante la escuela sabática, un servicio de la iglesia (especialmente sábado de Conquistador), durante el devocional de su club o en cualquier cantidad de otros eventos.

3b Escribir un ensayo sobre el alcohol, el tabaco, las drogas o la aptitud física de 150 a 200 palabras y su compromiso con un estilo de vida saludable.

Esto no es un ensayo muy largo (más o menos la mitad de una página). Un buen ensayo se divide en tres secciones principales:

1. Introducción: Esta sección presenta una visión general del tema que se va a cubrir. Puede que le resulte útil comenzar haciendo un recuento de algún acontecimiento en su vida que le llevó a elegir su tema. La introducción debe hacer alguna declaración de un hecho o de opinión (esta es su *tesis*), y luego presentar brevemente varias razones por las que cree que esta declaración es verdadera. Cada una de estas razones se discutirán en la siguiente sección.

2. Cuerpo: Esta sección se divide a menudo en varias secciones. Es usual presentar tres puntos principales en el cuerpo. Aquí es donde se cubrirá la parte principal del ensayo y es donde elabora su razonamiento.

3. Conclusión: Esta sección concluye el ensayo. Sería un buen lugar para hablar de su compromiso a un estilo de vida saludable.

3c Escribir una canción publicitaria de cuatro líneas en relación a la prevención contra las drogas.

¡Las canciones son divertidas! Algunas personas encuentran útil crear una melodía primero y luego ponerla palabras. Otros prefieren encontrar las palabras primero y luego ponerlas a la música.

Un buen canto puede consistir de cuatro frases, con las segunda y cuarta frase que riman. A veces, la primera y tercera también riman, pero esto no es crítico. El número de sílabas en cada línea debe ser igual, ya que esto le dará al canto un metro agradable.

Un método consiste en escribir las dos primeras líneas, presentando su punto principal. Entonces, dese cuenta de la última palabra de la segunda línea y trate de encontrar una buena rima para ella. Algunos encuentran que es muy útil ir a través del alfabeto en búsqueda de una rima. Por ejemplo, si su segunda línea termina con «ala», sustituya el principio de la palabra con cada letra del alfabeto y vea si viene con una palabra. Haga una lista de las palabras que riman: *bala* (¡sí!), *cala* (no), *dala* (no), *gala*, (¡sí!), etc. Durante la búsqueda de una rima, concéntrese en el *sonido* que hace la palabra en lugar de la ortografía. Además, trate de acoplar esa primera letra con otra (como «ch») tal como L, R o H.

3d Dibujar/hacer un cartel de 22 x 28 pulgadas (56 x 63.5 cm) que hable sobre los efectos nocivos de una droga, el tabaco o el alcohol.

Véase la especialidad de [Letreros y carteles](#) para instrucciones. Incluso tal vez quisiera desarrollar esa especialidad.

3e Hacer una exposición del uso indebido de sustancias dañinas (drogas) para un centro comercial local, la biblioteca o la escuela.

Antes de comenzar, obtenga permiso. Algunos centros comerciales no permiten mostrar una exposición. Las bibliotecas públicas o escuelas públicas pueden negarse si el mensaje es religiosa, entonces si tiene la intención de exponer allí, tendrá que centrarse en el abuso de sustancias en lugar de su significado religioso.

3f Hacer un álbum de recortes de al menos 20 páginas que muestra diversos anuncios de prevención contra las drogas.

Véase la especialidad de [Álbum de recortes](#) para instrucciones. Incluso tal vez quisiera desarrollar esa especialidad también.

3g Compartir con al menos otras cinco personas (excluir los familiares inmediatos) lo que se ha realizado a partir de la lista anterior y obtener la firma de los votos del compromiso de temperancia.

Comparta con sus amigos, sus miembros de la clase de la Escuela Sabática u otros

miembros de su club. Si selecciona la opción *a* también, puede terminar su discurso con una invitación a firmar un Voto de Temperancia.

4 Conocer y explicar:

4^a La razón detrás de la advertencia en los paquetes de cigarrillos: «Advertencia — fumar es nocivo para la salud».

El Acta de Fumar de Cigarrillos de Salud Pública es una ley federal de Estados Unidos aprobada en 1970 que requirió una advertencia de salud más fuerte en paquetes de cigarrillos.

La advertencia lee: «Advertencia: El Cirujano General ha determinado que fumar cigarrillos es peligroso para su salud».

La ley también prohibió la publicidad de cigarrillos en la radio y la televisión.

El tabaco ha sido asociado con el cáncer de pulmón por las instituciones de investigación médica por todo el mundo (a través del uso de estudios observacionales). Los hombres fumadores son 22 veces más propensos a morir de cáncer de pulmón que los hombres que no fuman y las mujeres que fuman tienen 12 veces más probabilidades de morir de cáncer de pulmón que las mujeres que no fuman. El tabaquismo aumenta el riesgo de muchas clases de cáncer, incluyendo cáncer de labio, cavidad bucal y faringe; esófago; páncreas; laringe; pulmón; pecho; cuello uterino; vejiga urinaria; y de riñón.

4b Siete componentes del humo de tabaco:

I La nicotina

La nicotina es el estimulante y el ingrediente activo en los cigarrillos. Es altamente adictiva.

II Arsénico

Este es un metaloide notoriamente venenoso. El arsénico rara vez se encuentra libremente en la naturaleza, pero sus compuestos están ampliamente distribuidos en minerales. El arsénico y sus compuestos se utilizan como pesticidas, herbicidas, insecticidas y diversas aleaciones.

III Formaldehido

En concentraciones superiores a 0,1 mg/kg en el aire, el formaldehído inhalado puede irritar a los ojos y las membranas mucosas, dando como resultado ojos acuosos, dolor de cabeza, sensación de ardor en la garganta y dificultad para respirar.

Las grandes exposiciones al formaldehído, por ejemplo a partir de soluciones de formaldehído, son potencialmente letales. El formaldehído se convierte en ácido fórmico en el cuerpo, provocando un aumento de la acidez de la sangre (acidosis), respiración rápida y superficial, visión borrosa o ceguera completa, hipotermia y, en los casos más graves, coma o muerte. Las personas que han ingerido formaldehído requieren atención médica inmediata.

En el cuerpo, el formaldehído puede causar que las proteínas se unan irreversiblemente al ADN. Los animales de laboratorio expuestos a grandes dosis de formaldehído inhalado a lo largo de su vida han desarrollado más cánceres de la nariz y la garganta de lo habitual. El formaldehído se clasifica como un carcinógeno humano probable por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos y como un carcinógeno humano conocido por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer.

Iv Monóxido de carbono

La intoxicación por monóxido de carbono se produce después de la inhalación de gas monóxido de carbono. El monóxido de carbono es un producto de la combustión de materia orgánica en condiciones de suministro restringido de oxígeno, que impide la oxidación completa a dióxido de carbono. El monóxido de carbono es incoloro, inodoro, insípido y no irritante, haciéndolo difícil para que las personas lo detecten.

V Cianuro

El cianuro es un inhibidor enzimático irreversible. Los tejidos que dependen principalmente de la respiración aeróbica, como el sistema nervioso central y el corazón, son particularmente afectados.

Vi Fenol benzopireno

Este es un compuesto altamente carcinogénico y mutagénico que se forma durante la combustión incompleta de la materia orgánica. Los fabricantes de tabaco han experimentado con tecnología de vaporizador sin combustión para permitir el consumo de cigarrillos sin la formación de benzopirenos carcinógenos.

Vii Amoníaco

Durante los años 60, las compañías del tabaco tales como Brown y Williamson y Philip Morris comenzaron a usar el amoníaco en cigarrillos. La adición de amoníaco sirve para mejorar el suministro de nicotina en el torrente sanguíneo. Como resultado, el efecto de refuerzo de la nicotina se aumentó, aumentando su capacidad adictiva sin aumentar realmente la porción de nicotina.

4c Enfisema, cirrosis, adicción

El enfisema es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica. A menudo es causada por la exposición a productos químicos tóxicos o exposición a largo plazo al humo del tabaco.

El enfisema es causado por la pérdida de elasticidad (aumento del cumplimiento) del tejido pulmonar, por la destrucción de las estructuras que soportan los alvéolos y la destrucción de los capilares que alimentan los alvéolos. Así, las pequeñas vías respiratorias colapsan durante la exhalación, aunque el colapso alveolar ha aumentado. Esto impide el flujo de aire y atrapa el aire en los pulmones, al igual que con otras

enfermedades pulmonares obstructivas. Los síntomas incluyen dificultad para respirar durante el esfuerzo y después en reposo, hiperventilación y un pecho expandido.

Cirrosis: La cirrosis es una consecuencia de la enfermedad hepática crónica caracterizada por el reemplazo del tejido hepático por tejido cicatricial fibroso, así como por nódulos regenerativos (bultos que se producen como resultado de un proceso en el que el tejido dañado se regenera) dando lugar a una pérdida progresiva de la función hepática. Más comúnmente causada por el alcoholismo y la hepatitis C, pero tiene muchas otras posibles causas.

Adicción: El término «adicción» se utiliza para describir una compulsión recurrente por parte de un individuo de participar en alguna actividad específica, a pesar de las consecuencias nocivas para la salud, el estado mental o la vida social del individuo. El término a menudo se reserva para las adicciones a las drogas, pero a veces se aplica a otras compulsiones, como problemas con apostar y la sobrealimentación compulsiva. La comunidad médica ahora hace una cuidadosa distinción teórica entre «dependencia física» (caracterizada por síntomas de abstinencia) y «dependencia psicológica» (o simplemente adicción). La adicción ahora se define estrechamente como «uso incontrolado, compulsivo»; si no hay daño al paciente u otra parte, entonces clínicamente puede ser considerado compulsivo, pero a la definición de algunos no se le clasifica como «adicción». En la práctica, los dos tipos de adicción no siempre son fáciles de distinguir. Las adicciones suelen tener componentes físicos y psicológicos.

4d

Los efectos de ellos durante el embarazo:

Tabaco

Según la Organización Mundial de la Salud, el humo del tabaco es la segunda causa de muerte en todo el mundo, entre el hambre y la malaria, habiendo matado a 100 millones de personas en el siglo XX y pronosticando la muerte de mil millones en el siglo XXI. Todos los métodos de consumo de tabaco provocan que cantidades variables de nicotina sean absorbidas por el torrente sanguíneo del usuario. Con el tiempo, la tolerancia y la dependencia se desarrollan. La cantidad de absorción, la frecuencia y la velocidad parecen tener una relación directa con lo fuerte que puede ser una dependencia (o adicción) y tolerancia.

Alcohol

El etanol es una droga psicoactiva, con un efecto depresivo, y muchas sociedades regulan o restringen su venta y consumo. Los países imponen varias restricciones legales a la edad de beber en la venta de bebidas alcohólicas a los jóvenes. El etanol es sólo ligeramente tóxico en comparación con otros alcoholes (como el metanol - el consumo de 100 ml suele ser fatal), pero tiene efectos psicoactivos importantes. Un contenido

significativo de alcohol en la sangre puede ser considerado embriaguez legal, ya que reduce la atención y disminuye la velocidad de reacción. Las bebidas alcohólicas pueden ser adictivas y el estado de la adicción al etanol se conoce como alcoholismo.

Es común que una persona que sufre de alcoholismo beba después de que los efectos sobre la salud física comienzan a manifestarse. Los efectos sobre la salud física asociados con el consumo de alcohol pueden incluir cirrosis del hígado, pancreatitis, epilepsia, polineuropatía, demencia alcohólica, enfermedades del corazón, mayor riesgo de cáncer, deficiencias nutricionales, disfunción sexual y muerte de muchas fuentes.

Los problemas sociales que surgen del alcoholismo pueden ser significativos. Estar borracho o tener resaca durante las horas de trabajo puede resultar en la pérdida del empleo, lo que puede llevar a problemas financieros, incluyendo la pérdida de vivienda. Tomar en momentos inapropiados y el comportamiento causado por la reducción del juicio puede dar lugar a consecuencias legales, tales como cargos criminales por conducir ebrio o desorden público, o sanciones civiles por comportamiento tortuoso. El comportamiento de un alcohólico y el deterioro mental mientras está borracho pueden afectar profundamente a la familia y a los amigos cercanos, posiblemente llevando al conflicto marital y al divorcio, o contribuyendo a la violencia doméstica. Esto puede contribuir a un daño duradero al desarrollo emocional de los hijos del alcohólico, hasta después de llegar a la edad adulta. El alcohólico podría sufrir de la pérdida de respeto de otros que pueden ver el problema como auto-infligido y fácilmente evitado.

Drogas

Algunos de los fármacos más comúnmente utilizados son el alcohol, las anfetaminas, los barbitúricos, las benzodiazepinas, la cocaína, la metacualona y los alcaloides del opio. El uso de estas drogas puede conducir a la pena criminal además del daño físico, social y psicológico posible.

Dependiendo del compuesto real, el abuso de drogas puede conducir a problemas de salud, problemas sociales, dependencia física o adicción psicológica.

Algunas drogas que están sujetas al abuso tienen efectos en el sistema nervioso central (SNC), que producen cambios en el estado de ánimo, niveles de conciencia o percepciones y sensaciones. La mayoría de estas drogas también alteran sistemas distintos del SNC. Pero, no todas las drogas de acción central están sujetas al abuso, lo que sugiere que la alteración de la conciencia no es suficiente para que una droga tenga un potencial de abuso. Entre los fármacos que son abusados, algunos parecen ser más propensos a llevar a un uso descontrolado que otros, lo que sugiere una posible jerarquía de los efectos inducidos por el medicamento en relación con el potencial de abuso.

Embarazo

Las adolescentes embarazadas enfrentan muchos de los mismos problemas obstétricos que las mujeres de entre 20 y 30 años. Sin embargo, hay preocupaciones médicas adicionales para las madres más jóvenes, particularmente aquellas menores de 15 años y aquellas que viven en países en desarrollo. Para las madres entre 15 y 19 años, la edad en sí misma no es un factor de riesgo, pero riesgos adicionales pueden estar asociados con factores socioeconómicos.

Los datos que apoyan el embarazo adolescente como una cuestión social en los países desarrollados incluyen niveles educativos más bajos, mayores tasas de pobreza y otros «resultados de vida» más pobres en los hijos de madres adolescentes. El embarazo adolescente en los países desarrollados suele estar fuera del matrimonio y conlleva un estigma social en muchas comunidades y culturas.

La salud materna y prenatal es motivo de especial preocupación entre los adolescentes que están embarazadas o que tienen hijos. La incidencia mundial de parto prematuro y bajo peso al nacer es mayor entre las madres adolescentes. La investigación indica que las adolescentes embarazadas son menos propensas a recibir atención prenatal, muchas veces buscando atención médica en el tercer trimestre, si es que lo hacen. Un tercio de las adolescentes embarazadas reciben atención prenatal insuficiente y que sus hijos son más propensos a sufrir de problemas de salud en la infancia o ser hospitalizados que los nacidos de mujeres mayores. Sin embargo, los estudios han indicado que las madres jóvenes que reciben atención de maternidad de alta calidad tienen bebés significativamente más sanos que los que no. Muchos de los problemas de salud asociados con las madres adolescentes, muchos de los cuales no tienen seguro de salud, parecen resultar de la falta de acceso a la atención médica de alta calidad. Muchas adolescentes embarazadas están sujetas a deficiencias nutricionales de los malos hábitos alimenticios comunes en la adolescencia, incluyendo los intentos de perder peso a través de la dieta, saltar comidas, la moda de alimentos, comer muchas meriendas y el consumo de comida rápida.

Impacto a la madre

Ser una madre joven en un país industrializado puede afectar la educación de uno. Las madres adolescentes son más propensas a abandonar la escuela secundaria. Estudios recientes, sin embargo, han encontrado que estas madres ya habían abandonado la escuela antes de quedar embarazadas y las que estaban en la escuela en el momento de su embarazo eran tan proclives a graduarse como sus compañeros. Un estudio en 2001 encontró que las mujeres que dieron a luz durante su adolescencia completaron la educación secundaria 10-12% con tanta frecuencia y siguieron la educación post-secundaria 14-29% con tanta frecuencia como las mujeres que esperaron hasta la edad de 30 años.

La maternidad joven en un país industrializado puede afectar el empleo y la clase social. Menos de un tercio de las madres adolescentes reciben cualquier tipo de manutención de los hijos, aumentando considerablemente la probabilidad de recurrir al gobierno para obtener asistencia. La correlación entre tener hijos antes y no completar la escuela secundaria reduce las oportunidades de carrera para muchas mujeres jóvenes. Un estudio encontró que, en 1988, el 60% de las madres adolescentes estaban empobrecidas en el momento del parto. La investigación adicional encontró que casi el 50% de todas las madres adolescentes buscaron ayuda social dentro de los primeros cinco años de la vida de su niño. Un estudio de 100 madres adolescentes en el Reino Unido encontró que sólo el 11% recibió un salario, mientras que el 89% restante estaba desempleado. La mayoría de las madres adolescentes británicas viven en la pobreza, con casi la mitad en la quinta parte inferior de la distribución del ingreso.

Un cuarto de las madres adolescentes tendrá un segundo hijo dentro de los 24 meses de la primera. Los factores que determinan cuáles son más propensos a tener un parto repetido muy espaciados incluyen el matrimonio y la educación: la probabilidad disminuye con el nivel de educación de la joven - o de sus padres - y aumenta si se casa.

Impacto al niño

La maternidad temprana puede afectar el desarrollo psicosocial del niño. La incidencia de discapacidades del desarrollo y problemas de comportamiento se incrementa en los niños nacidos de madres adolescentes. Un estudio sugiere que las madres adolescentes son menos propensas a estimular a su bebé a través de comportamientos afectivos como el tacto, la sonrisa y la comunicación verbal, o ser sensibles y aceptar sus necesidades. Otro halló que aquellos que tenían más apoyo social tenían menos probabilidades de mostrar enojo hacia sus hijos o de usar el castigo.

También se ha observado un bajo rendimiento académico en los hijos de madres adolescentes, ya que muchos de ellos tienen más probabilidades que el promedio de no graduarse de la escuela secundaria, que se retuvieron en un nivel de grado o que obtuvieron puntajes más bajos en las pruebas estandarizadas. Las hijas nacidas de padres adolescentes son más propensas a convertirse en madres adolescentes. Un hijo nacido de una joven mujer en su adolescencia tiene tres veces más probabilidades de estar en la prisión.

Impacto a otros miembros de la familia

El embarazo adolescente y la maternidad pueden influir en los hermanos menores. Un estudio encontró que las pequeñas hermanas de las madres adolescentes eran menos propensas a poner énfasis en la importancia de la educación y el empleo y más propensos a aceptar la iniciación sexual, la paternidad y el matrimonio a edades más tempranas; los hermanos pequeños también fueron más tolerantes a los nacimientos no matrimoniales y tempranos, además de ser más susceptibles a comportamientos de alto

riesgo. Un estudio adicional descubrió que aquellos con un hermano mayor que es un padre adolescente a menudo terminan cuidando sus sobrinos y sobrinas, y que las niñas colocadas en tal situación tienen un mayor riesgo de quedar embarazadas ellas mismas.

5 Leer el capítulo «Los estimulantes y narcóticos» (página 250) en El Ministerio de Curación. Ser capaz de hablar brevemente o proporcionar un resumen escrito aproximadamente de dos o tres párrafos de largo.

6 Después de estudiar los siguientes materiales, hacer una lista de tres cosas que contribuyen a la temperancia y el buen estado de salud (otros diferentes al abstenerse de lo que es perjudicial).

Los textos a continuación hablan acerca de la temperancia en **labor, dieta, estudio y moda**.

6a La Temperancia, página 122, párrafo 5 (Temperancia en el trabajo...)

Debemos practicar la temperancia en nuestra labor. No es nuestro deber colocarnos donde tengamos que trabajar en exceso. A veces, algunos serán puestos donde esto es necesario, pero debería ser la excepción, no la regla. Debemos practicar la temperancia en todas las cosas. Si honramos al Señor haciendo nuestra parte, él hará la suya para preservar nuestra salud. Debemos tener un dominio razonable de todos nuestros órganos. Por la práctica de la temperancia en el comer, en el beber, en el vestir, en trabajar, y en todas las cosas, podemos hacer para nosotros mismos lo que ningún médico puede hacer en nuestro favor.

6b Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, página 486, párrafo 3 (Nosotros somos...)

Nosotros somos reformadores en pro de la salud, que tratamos de regresar, hasta donde sea posible, al plan original de temperancia establecido por el Señor. La temperancia no consiste meramente en abstenerse de las bebidas alcohólicas y el tabaco, ambos intoxicantes. Tiene un ámbito mayor que éste. Debe regular lo que comemos.

6c La Temperancia, página 123, párrafo 3 (Temperancia en el estudio...)

La intemperancia en el estudio es una especie de intoxicación, y los que se entregan a ella, como el borracho, se apartan de la senda segura, tropiezan y caen en las tinieblas. El Señor quiere que todo alumno recuerde que el ojo debe mantenerse sincero para la gloria de Dios. No ha de agotar o malgastar sus facultades físicas y mentales procurando adquirir todo el conocimiento posible de las ciencias, sino que debe conservar la frescura y el vigor de todas ellas para dedicarse a la obra que el Señor le ha señalado: ayudar a las almas a hallar la senda de la justicia.

6d La Temperancia, página 126, párrafo 1 (El ebrio se vende...)

El ebrio se vende a sí mismo por una copa de veneno. Satanás toma el dominio de su razón, sus afectos, su conciencia. Tal hombre está destruyendo el templo de Dios. El beber té le ayuda a hacer esta obra. Sin embargo, cuántos son los que ponen estos agentes destructores sobre sus mesas.

6e Consejos Sobre la Salud, página 126, párrafo 2 (Los que han recibido...)

Los que han recibido instrucciones acerca de los peligros del consumo de carne, té, café y alimentos demasiado condimentados o malsanos, y quieran hacer un pacto con Dios por sacrificio, no continuarán satisfaciendo sus apetitos con alimentos que saben son malsanos. Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas. Esta obra debe ser hecha antes que su pueblo pueda estar delante de él como un pueblo perfecto.

6f La Temperancia, página 130, párrafo 3 (Por medio de estos...)

Por medio de estos ardides, Satanás en muchos aspectos, ha hecho de la vida doméstica una existencia de cuidados y complicadas cargas para satisfacer las demandas de la moda. Persigue el propósito de mantener las mentes ocupadas tan completamente con las cosas de esta vida que no puedan dar sino poca atención a sus más altos intereses. La intemperancia en comer y en vestir ha embargado tanto las mentes del mundo cristiano que no se da tiempo para ser sabio respecto a las leyes del ser que deben ser obedecidas. Profesar el nombre de Cristo es de poca importancia si la vida no corresponde a la voluntad de Dios, revelada en su Palabra. ...

7 Discutir las siguientes situaciones y jugar el papel de lo que haría si:

- a. Su mejor amigo le pide que pruebe un cigarrillo.**
- b. Un compañero de clase le ofrece dinero para vender marihuana.**
- c. Un pariente de edad avanzada le ofrece un trago de cerveza.**
- d. El humo del cigarrillo de un extraño está molestando.**
- e. Un amigo le invita a fumar marihuana.**
- f. Se encuentra en una fiesta con un amigo, éste se emborracha e insiste en que le llevará a casa manejando.**

Esta actividad se puede hacer durante una escuela sabática, durante una reunión del club o cuando sea que hay tiempo libre. Es mejor hacer esto con un grupo pequeño (3 a 8 personas) para que todos tengan la oportunidad de participar. Grupos pequeños también ayudan que los participantes tímidos se sientan más cómodos. Trate de hacer cada escenario lo más realista posible. Una representación completamente increíble o una que parece puramente hipotético es mucho menos probable que sea recordado cuando el Conquistadores se encuentre en una situación similar.