

# Cómo cuidar nuestro cuerpo

## Nuestra imagen corporal

- ¿Cómo pueden influir las opiniones de los demás en lo que sentimos sobre nuestro cuerpo?
- ¿En qué se diferencian las verdades que el Señor desea que sepamos en Génesis 1:26–27 y 1 Corintios 6:19–20 de los mensajes que recibimos de otras personas?

Estudia el consejo siguiente que nos dio el Señor por medio del presidente Russell M. Nelson y el élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, y busca lo que nos puede ayudar con nuestra imagen corporal:



Cada vez que se miren en el espejo, vean su cuerpo como un templo. Esa verdad — renovada con gratitud cada día— puede influir en forma positiva en sus decisiones sobre la forma en que cuidarán su cuerpo y la manera en que lo utilizarán; y esas decisiones determinarán su destino (Russell M. Nelson, “Decisiones para la eternidad”, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 107).



Les suplico [...] que por favor se acepten más a ustedes mismas, incluso la forma y la textura de su cuerpo, con menos deseos de parecerse a alguna otra persona. Todos somos diferentes; algunos son altos y otros bajos; algunos son gruesos y otros delgados, y casi todos, en algún momento, quieren ser lo que no son. Pero como dijo un asesor de jovencitas: “No pueden vivir preocupándose de que otras personas se queden mirándolas. Si permiten que la opinión de otras personas las ponga incómodas, ustedes mismas estarán desechando su propio poder [...]. La clave para sentirse seguras es escuchar siempre al fuero interno, a su [verdadero] yo”. Y en el reino de Dios, su verdadero yo “más precio[so] es que las piedras preciosas” [Proverbios 3:15] (Jeffrey R. Holland, “A las mujeres jóvenes”, *Liahona*, noviembre de 2005, pág. 29).

- ¿Qué aprendiste de estas declaraciones?

Escribe algo que creas que el Señor desearía que le dijeras a alguien que tiene dificultades para sentirse bien con su cuerpo.

## Dormir

Lee Doctrina y Convenios 88:124 y descubre lo que enseñó el Señor sobre dormir.

- ¿Por qué crees que dormir es importante?

No dormir lo suficiente puede suponer un problema de salud importante. La mayoría de los expertos recomienda que los adolescentes duerman entre ocho y diez horas cada noche (véase National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?”, 1 de octubre de 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Una cantidad insuficiente de sueño puede dejar a una persona cansada, con un funcionamiento deficiente y vulnerable a problemas de salud física y mental. Sentirnos cansados puede hacernos más susceptibles a la tentación.

- ¿En qué ocasiones has visto que los hábitos de sueño afectan tu vida?
- ¿Cómo podrían unos hábitos de sueño saludables mejorar nuestra capacidad de servir al Señor?

Habla con tu grupo acerca de los consejos que le darías a alguien que quisiera mejorar sus hábitos de sueño o a quién le recomendarías que recurriera en busca de consejo. Escribe tus ideas en el papel que se te ha proporcionado.