

ESPECIALIDAD EN MODALES CRISTIANOS



1. **¿En qué forma se desarrolló Jesús en su infancia y juventud según Lucas 2: 52?**

"Y Jesús crecía en sabiduría, edad y en gracia para con Dios y para con los hombres" Lucas 2:52 Jesús se desarrollo física, mental y espiritualmente.

2. **De acuerdo con Salmo 8, ¿Qué valor le asigna Dios a cada ser humano?**

Dios pone en mucha estima el valor personal, ya que hizo que el hombre se enseñoreara de todo lo que el había hecho, lo puso a los pies del hombre. Dijo: "¿Qué es el hombre para que tengas de el memoria, y el Hijo del Hombre que lo visites? Pues le has hecho menor que los ángeles y lo coronaste de gloria y de lustre. Lo hiciste enseñorear de las obras de tus manos, todo lo pusiste debajo de sus pies".

Tanto valor que nos ha hecho poco menor que los Ángeles, coronándonos de gloria y honra, para que señoreemos sobre las obras de sus manos, todo lo puse debajo de nuestros pies.

3. **¿Le importa los nombres a Dios? ¿Sabe él cuál es su nombre? *Isaías 43:1, Éxodo 33: 17 Isaías 45:4.**

Si, le importa a Dios nuestro nombre porque suyo somos y el nos puso nombres, El nos formó, nos creó y nos redimió. Para Dios todos somos importantes ya que el nos conoce y el nos puso nombre y nos redimió. "Y ahora, así dice Jehová creador tuyo, OH Jacob, formador tuyo OH Israel: No temáis porque yo te redimí; te puse nombre, mío eres tú". Isaías 43:1

4. **Haga una demostración de las siguientes habilidades relativas a la conversación, incluso:**

- a. **La forma adecuada de hablar en público con las personas mayores.**
- b. **Cómo dar un discurso y hacer una introducción adecuada.**
- c. **Las preguntas que se deben evitar.**
- d. **¿Cómo mostrar consideración por los sentimientos ajenos. ?**
- e. **¿Cómo decir cosas agradables. ?**
- f. **¿Qué se debe decir cuándo se atiende a alguien en la puerta. ?**
- g. **¿Cómo contestar correctamente una llamada telefónica?**

Si desea usar adecuadamente el don que Dios le ha dado de hablar en público, ¿Cuál debería ser su oración? (Salmo 19:4) Por toda la tierra salió su voz, y hasta el extremo del mundo sus palabras.

Una manera apropiada de conversación como cristianos que somos incluye las siguientes características: Debemos hablar a todos con respeto. La facultad del habla es un precioso talento y no debiera en ningún caso ser pervertido. Para presentar a una persona, se presenta siempre primero al que llega, en igualdad de edad, categorías o sexo, después al que está con usted. Cuando hagas una presentación, di los nombres con claridad. Es oportuno dar alguna información de una y otra persona, para interesarlos en el conocimiento mutuo. Dirigirnos a la gente de una manera bondadosa llenos de gozo y amor por Cristo.

Debiéramos evitar en la conversación con otros, preguntas indiscretas y personales, ya que podemos hacer sentir incomodidad a las personas. Seamos cuidadosos de lo que decimos. Las palabras habladas con amor y simpatía son las más elocuentes. Cu n cuidadosamente debiéramos cultivar el jardín del alma, para que pueda producir únicamente flores puras, dulces y fragantes palabras y pensamientos de amor, de ternura y de caridad, santifican nuestra influencia sobre los demás.

Mostrar preocupación por los demás, ser diligentes y dispuestos a ayudar, así como Cristo se preocupa por cada uno de nosotros. Cuando alguien toca a nuestra puerta, abrir y saludar cortésmente e invitarlo a pasar. Al contestar el teléfono, la voz debe mostrar interés personal, es al mismo tiempo, alegre, cordial y amable. Estas cualidades, unidas a la suavidad del tono y a las inflexiones de la voz. "Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, OH Jehová, Roca mía, y Redentor mío". Salmos 19:14. Así debe ser nuestro don del habla para la gloria de Dios.

5. **Haga una lista de siete puntos referentes a la influencia de la buena postura. Examine su postura y su perfil corporal. Demuestre cómo hay que levantarse y sentarse correctamente. (La Educación Pág. 194). Añote los beneficios que provienen de una buena postura.**

Dios hizo al hombre erguido, y una buena postura física honra y dignifica a nuestro Dios quien nos creó. La buena postura influye positivamente ya que de ella se obtiene beneficios:

- a. Físicos
- b. Mentales
- c. Morales
- d. Se obtiene gracia
- e. Dignidad
- f. Aplomo
- g. Valor y confianza en sí mismo.
- h. Beneficios de una buena postura
- i. Ayuda a la respiración correcta
- j. Favorece la circulación de la sangre
- k. Vigoriza el organismo
- l. Despierta el apetito
- m. Promueve la digestión
- n. Produce sueño sano y dulce
- o. Da descanso al cuerpo

Otros puntos de importancia a la postura correcta, la respiración y la cultura vocal. Es mas probable respire correctamente aquel que se mantiene erguido cuando está sentado o de pie. Todo el cuerpo ha sido creado para la acción, y a menos que se mantengan sanas las facultades físicas mediante el ejercicio activo, las facultades mentales no podrán ser empleadas por mucho tiempo al máximo de su capacidad. Los que prestan debida atención al desarrollo físico harán mayores progresos académicos que los que harían si se dedicaran todo el tiempo al estudio. Cuando se persiste exclusivamente en una determinada línea de pensamiento, a menudo la mente se desequilibra. Pero si pueden emplear sin peligro todas las facultades si se ejerce equilibrio en el uso de las aptitudes físicas y mentales y si los temas de pensamiento son variados. La inacción física no solo disminuye el poder mental, sino también el moral.

6. **Dé dos razones que expliquen por qué es tan importante el buen estado físico. Explique también la relación que existe entre el régimen de alimentación adecuado, el ejercicio y el conteo de peso.**

El buen estado físico es importante ya que; la mente y el alma halla expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza física. La inacción física no sólo disminuye el poder mental, sino también el moral.

Todo el cuerpo ha sido creado para la acción, y a menos que se mantengan sanas las facultades físicas mediante el ejercicio activo, las facultades mentales no podrán ser empleadas por mucho tiempo al máximo de su capacidad (La Educación Pág. 209)
Ha de evitarse el exceso de comida,

Relación que existe entre el régimen de alimentación adecuado, el ejercicio y el control de peso. No podemos mantener nuestro cuerpo en perfecto estado físico sin una alimentación adecuada y una actividad física diaria. Esto nos permitirá mantenernos en el peso justo teniendo en cuenta nuestra estatura y contextura física; también nos evitará problemas y riesgos que el exceso de peso produce al cuerpo (huesos, músculos, circulación, corazón, etc.).

La relación del régimen alimenticio con el desarrollo intelectual debería recibir más atención de la que ha recibido hasta ahora. A menudo, la confusión y el embotamiento mental son el resultado de errores en el régimen alimentario. A causa de los hábitos erróneos, practicados de generación en generación el apetito se ha pervertido y por constantemente ansia algo dañino.

El te, el café, el pan blanco, los embutidos, los caramelos, los condimentos no proveen la debida nutrición. En cambio, los cereales, las frutas, las frutas oleaginosas o nueces y los vegetales debidamente combinados, contienen todos los elementos nutritivos. Debe evitarse el exceso de comida, aunque sea de la más saludable. El cuerpo no puede usar más de lo que requiere. El dominio propio así adquirido, resultar ser una de las condiciones más valiosas para hacer frente con éxito a los serios deberes y las realidades que esperan a todo ser humano.

7. **Explique la importancia de peinarse bien, del baño, de la higiene corporal, del aliento, del cuidado apropiado de la ropa, de los zapatos, etc. (Práctico)**

Nuestra ropa debe ser limpia. El aseo al vestir es contrario a la salud, y por lo tanto contamina el cuerpo y el alma. Incluyendo zapatos lustrados y cuidar la higiene bucal. ¿No sabíais que sois templo de Dios?... Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él.

Nuestro Dios de amor, envió a su hijo amado a esta tierra para queuviésemos una vía de escape a esta vida de dolor y pecado. Dios quiere, para nuestro bien, algo a cambio de este gran sacrificio en favor nuestro. Quiere que seamos cristianos, no solo de nombre, en nuestra manera de vestir y conversar. Quisiera que nos conformáramos con vestir modestamente, no con volados y plumas y adornos innecesarios. Desea que tengamos modales atrayentes que el cielo pueda aprobar. La apariencia exterior es frecuentemente un índice de lo que es la mente, y deberíamos cuidar lo que exponemos para que el mundo juzgue nuestra fe. Agradecemos a nuestro Redentor buscando seriamente ese adorno interior. De este modo con la ayuda de Jesús, podremos vencer al yo días tras día. El orgullo y el amor a la ostentación quedarán excluidos de nuestro corazón y de nuestra vida.

8. **Describe la forma adecuada de lavarse la cabeza y de cuidar los peines y cepillos para el cabello.**

Para lavarse correctamente la cabeza hay que seguir los siguientes pasos:

- a. Mojar bien la cabeza.
- b. Colocar una pequeña cantidad de shampoo y masajear todo el cuero cabelludo.
- c. Enjuagar.
- d. Colocar otra pequeña cantidad de shampoo y volver a masajear.
- e. Enjuagar con abundante agua.
- f. Colocar abundante crema de enjuague y dejar que actúe unos 5 minutos.
- g. Enjuagar con abundante agua.

Los peines deben ser limpiados con un cepillito cada tres o cuatro días, ya que los dientes se ensucian muy fácilmente. A los cepillos se les debe quitar el cabello que se deposita en la cerda y lavarlos adecuadamente.

9. **Diga cómo se puede cuidar apropiadamente las manos y las uñas.**

Las uñas son muy delicadas ya que mucha facilidad acumulan suciedad, por lo tanto es imprescindible diariamente limpiarlas con un buen cepillito, además se las deben mantener bien cortas. Para evitar las manos resacas por sustancias como lavandina, detergente, desinfectantes etc.

Es conveniente humectarlas con una buena crema para las manos. Siempre debemos mantener limpias las manos y las uñas cortas para evitar que se acumulen microbios en las mismas.

10. **Demuestre que sabe la importancia del "Cultivo del espíritu" y de la edificación de un carácter cristiano, y por qué "pertenecer a Cristo" produce una diferencia en la forma cómo nos vestimos y actuamos. (práctico)**

Se aprende más acerca del verdadero refinamiento del pensamiento y los modales en la escuela del Divino Maestro, que por la observancia de las reglas establecidas. Su amor al llenar el corazón, da al carácter esos toques de refinamiento que lo asemejan al suyo. Esta educación imparte una dignidad nacida en el cielo y una noción más clara de lo que es correcto. Da una dulzura al carácter y una suavidad a los modales que jamás podrá igualar el barniz superficial de la sociedad elegante. Dios quiere que tengamos salud, salud del cuerpo y del alma. Debemos colaborar con Dios para asegurar la salud del alma y del cuerpo. Ambas son promovidas por la indumentaria saludable. Los cristianos son elevados en su conversación, y aunque creen que es un pecado condescender con la lisonja necia, son corteses, bondadosos y benévolos. Sus palabras son palabras de sinceridad y verdad. En su comportamiento y carácter se ven el reposo, la paz y felicidad que han hallado en Jesús, echando diariamente sus perplejidades y cargas a sus pies. Demostrar que en la senda de la obediencia y el deber hay contentamiento. En su vestido evitan lo superfluo y ostentoso, pero su ropa es modesta, no llamativa y es llevada con orden y gusto. Se tendrá especial cuidado en vestir en una forma que muestre sagrado respeto por el santo Sábado y el culto de Dios.

11. **Esté en condiciones de conversar acerca de pautas bíblicas que le pueden ayudar a dominar su sexualidad y a mantener puro el flujo de sus pensamientos. Demuestre que puede hablar inteligentemente acerca de la conducta apropiada y la inapropiada cuando un joven y una señorita están juntos y solos. (Práctico)**

Las ideas sobre el noviazgo tienen su fundamento con conceptos erróneos. Siguen el impulso y la pasión ciega. Las parejas con frecuencia violan las reglas de la modestia y discreción. No perciben el noble propósito de Dios al instituir el matrimonio.

No debería pronunciarse palabra, ni realizarse acto que no quisiéramos que los santos ángeles contemplaran y registraran en los libros celestiales. Debiéramos estar atentos solo a la gracia de Dios. El corazón debe tener un afecto puro, digno de los seguidores de Jesús, de naturaleza elevada y más celestial que terrenal. El peligro de las altas horas de la noche, el apasionamiento, el amor no santificado y la pasión destruyen todo. El resultado de estas cosas es una miseria indescriptible, y se deshonra a Dios. Debemos tener respeto propio para evitar esta forma de noviazgo.

12. **Haga una lista de razones por las cuales su rostro es tan importante, y demuestre que el ejercicio físico y el sueño pueden mejorar su aspecto. ¿Qué relación existe entre los pensamientos y los rasgos faciales? Describa cómo se puede atender adecuadamente el rostro. El rostro es importante porque manifiesta**

La cara es la presencia de cada persona, refleja tu estado de ánimo, la salud y el conocimiento de Dios.

El ejercicio y el sueño son vitales para nuestra apariencia facial. Las horas inoportunas de la noche perjudican la salud, e incapacitan la mente para las tareas del día siguiente y ofrecen apariencia del mal.

El cuidado de nuestra cara debe ser delicado e higiénico.

13. **Conozca las reglas de conducta que se deben aplicar cuando estamos comiendo con otra gente, para que todo funcione como corresponde, como ser: qué hacer con el cuchillo y el tenedor después de usarlo. Demuestre que puede ser un anfitrión agradable, y que puede brindar alegría a sus huéspedes.**

Entre algunas de las reglas de etiqueta es importante el arreglo de la mesa. A todas las mujeres les gusta arreglar una mesa, estudiar los bellos efectos, diseñar dibujos para manteles y servilletas. Las cosas básicas son así que se deben aprender; lo demás ya corre por cuenta del ama de casa.

El desayuno es un refrigerio simple e informal, a fin de facilitar el servicio, el desayuno es servido en bandejas individuales, en la mesa, conteniendo cada una de ellas los alimentos preferidos por cada persona. El arreglo de esas bandejas ser siempre esmerado, principalmente cuando son servidas en el propio cuarto; una flor en un pequeño florero ser un saludo amable para el nuevo día. Colocación de los cubiertos

Aquí los cubiertos están arreglados para un primer servicio de ensalada. Obsérvese que los tenedores y cuchillos quedan al mismo nivel superior. En la figura siguiente quedan los cubiertos al mismo nivel inferior. Se trata también de un arreglo para servicio de ensalada.

Los anfitriones estarán pendientes cuando hay un invitado de honor, de que éste no se vea controlado por una persona toda la reunión, procurando dar a todos, la oportunidad de cambiar impresiones con él. A veces se da el caso, que las visitas se olviden el invitado de honor y dejan al anfitrión la tarea de atenderlo; entonces, el anfitrión también debe intervenir.

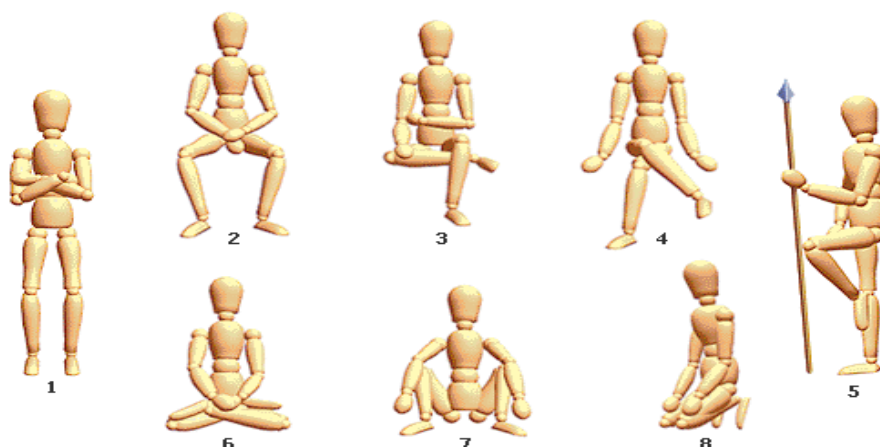
Algunos principio que le ayudarán a vencer incomodidad y pena en público:

- Llegar temprano a un espectáculo, concierto o conferencia.
- Informarse del tema a tratar.
- Tener seguridad en uno mismo y en lo que hablamos.
- No masticar alimentos, dentro del tiempo de presentación.
- No molestar al acomodarse, a los vecinos de fila que han sido puntuales.

Una de las reglas de cortesía sería acomodar la silla cuando una dama va a sentarse y a su vez acomodar su abrigo en su misma silla. Al escoltar a una dama el hombre cede el paso a su compañera al entrar o salir de un lugar, siendo ella quien precede al señor que la acompaña o camina a su lado, si el espacio lo permite.

En poco se aprecia el valor de la cortesía. Muchos cuyos corazones son bondadosos, tienen modales que carecen de bondad. Otros inspiran respeto por su sinceridad y rectitud, están tristemente desprovistos de ser agradables. Los descorteses sacrifican muchas de las experiencias más dulces y beneficiosas de la vida, con frecuencia debido a su falta de reflexión.

14. **Haga una lista de 10 principios que le pueden ayudar a vencer la excesiva conciencia propia y el complejo de inferioridad.**
- Todo lo puedo en Cristo que me fortalece. (Filipenses 4:13)
 - Nos hizo poco menor que los ángeles. (Salmos 8:5)
 - Nos hizo señorear sobre las obras de sus manos. (Salmos 8:6)
 - Todo lo puso debajo de nuestros pies. (salmos 8:6 u.p.)
 - Jehová es mi pastor nada me faltará...me guiará por sendas de justicia...Tú estarás conmigo...en la casa de Jehová moraré... (salmos 23)
 - Somos la sal de la tierra (Mateo 5:14).
 - Dios nos hizo a su imagen y semejanza para señorear sobre su creación. (Génesis 1:26).
 - Somos pueblo santo para Jehová, Dios nos escogió porque nos ama. (Deuteronomio 7:6,7).
 - Somos hijos de Dios (Hechos 13: 33; 1 San Juan 3:1,2)
 - "...mi roca ... y mi refugio" (2 Samuel 22:3)
15. **Haga dos ejercicios que le ayuden a mejorar su postura, y a modelar sus caderas, sus muslos y su pecho.**
16. **Demuestre que sabe ponerse los ruleros.**
17. **Haga una comparación de posturas en diferentes culturas.**



La postura como norma social

Muchos aspectos de la vida de grupo presentan normas sociales, modos de conducta característicos que impone la sociedad. Las posturas del cuerpo humano también reflejan formas de conducta específicas de una cultura o sociedad. Las posturas 1, 2, 3 y 4 son comunes en las culturas de Occidente; la 5 es característica de algunos pueblos africanos; la 6, de los habitantes del Sureste asiático; la 7 es preferida por los árabes, y la 8 es frecuente entre los japoneses.

18. **Demuestre la forma correcta de ponerse un tapado (Abrigo) o una prenda de uso exterior.**
El uso de un abrigo o una prenda de uso exterior, es aplicable sólo a épocas o lugares donde el clima es frío, ya que esto ayuda a mantener adecuadamente la temperatura corporal. El abrigo o tapado de mantenerse normalmente abierto a menos que la temperatura ambiente baje demasiado debe cerrarse por completo.