

Nombre \_\_\_\_\_



## Modales y apariencia cristiana

1. ¿Qué buena y equilibrada combinación de fortalezas alcanzó Jesús en su juventud? (Lucas 2:52)

---

---

2. Según el Salmo 8, ¿qué estimación hace Dios del valor personal?

---

---

3. ¿Son los nombres importantes para Dios? ¿Sabe él cuál es tu nombre? (Isaías 43:1, Éxodo 33:17, Isaías 45:4)

---

---

4. Demostrar o discutir acerca de la adecuada habilidad de conversar, incluyendo:

- a. La manera apropiada de hablar a los adultos
- b. Cómo dirigirse a las personas y presentarlas adecuadamente
- c. Preguntas que se deben evitar
- d. Cómo pensar en cosas agradables que decir
- e. Cómo mostrar preocupación por los sentimientos de los demás
- f. Qué decir cuando se contesta la puerta
- g. Cómo responder correctamente el teléfono

5. Si quieras utilizar tu don de hablar para la gloria de Dios, ¿cuál debería ser tu oración? (Salmos 19:14)

---

---

6. Hacer una lista de los 7 puntos que muestran el poder de la postura correcta.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

Nombre

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Revisar su propia postura corporal y perfil. Demostrar cómo colocarse de pie y sentarse correctamente.

Leer *La Educación*, por Elena G. de White, en el capítulo 21, y tomar nota de los beneficios mencionados que se reciben como resultado de una postura correcta.

---

---

---

7. Dar 2 razones por las cuales la aptitud física es importante.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Explicar la relación entre una dieta adecuada, el ejercicio y el control del peso.

---

---

---

8. Mencionar la importancia de una correcta higiene, incluyendo el baño, higiene corporal, el aliento, una atención adecuada de la ropa, zapatos, etc.
- 
- 
- 

9. Describir la forma adecuada de lavar el cabello y el cuidado de los artículos para el cabello.
- 
- 
-

Nombre \_\_\_\_\_

10. Describir el buen cuidado de las manos y las uñas.

---

---

11. Conocer la importancia del «arreglo del alma» diario y de la construcción de un carácter cristiano y por qué «pertener a Cristo» marca una diferencia en la forma en que se visten y actúan las personas.

---

---

---

---

12. Describir las directrices bíblicas que te ayudarán a hacer frente a tu sexualidad y a mantener tus pensamientos limpios.

---

---

Discutir la forma inteligente sobre «qué hacer y qué no hacer» en una cita.

---

---

13. Mencionar 4 razones por las que tu rostro es importante para ti.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Mostrar cómo la manera de hacer ejercicio y dormir puede mejorar tu apariencia facial.

---

---

¿Qué relación tienen los pensamientos con la expresión facial?

---

---

---

Nombre

Describir un buen cuidado facial.

---

---

14. Conocer las reglas de etiqueta apropiadas para la mesa que hacen más fácil para ti y quienes te rodean, tales como qué hacer con el cuchillo y tenedor después de usarlos.

---

---

Saber cómo ser un invitado bienvenido para una cena y un gozo para el anfitrión.

---

---

15. Hacer una lista de 10 principios que te ayudarán a superar tu timidez y pena social.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Para las damas**

16. Demostrar 2 ejercicios que mejorarán tu postura.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

17. Saber cómo elegir un peinado que te hará lucir mejor.

---

---

Nombre \_\_\_\_\_

18. Mencionar el estilo apropiado de ropa que se debe usar si eres:

alta \_\_\_\_\_

llenita \_\_\_\_\_

baja \_\_\_\_\_

delgada \_\_\_\_\_

tienes una gran cadera \_\_\_\_\_

busto grande \_\_\_\_\_

19. Demostrar la manera correcta de ponerte un abrigo o una ropa de uso exterior (pañoleta, chal, etc.).

**Para los caballeros**

16. Mencionar la manera de tener un buen peinado para el cabello y la forma de elegir un peinado que te hace lucir mejor.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. Hacer una lista de las normas del buen vestir y el buen estilo de ropa a llevar si eres:

alto y delgado \_\_\_\_\_

bajo y fornido \_\_\_\_\_

18. Mencionar por qué los cristianos deben practicar las buenas costumbres y modales.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Demostrar la forma de ayudar a sentar a una dama o mujer en una mesa y cómo adecuadamente escoltarla de su casa a una función social.

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_