

ERES VALIOSO

Coge una goma elástica. Estírala y luego aflójala. Ponla entre dos de tus dedos. Tira la parte de adelante hacia atrás para hacer una honda, y dispárala hacia un rollo de papel.

Hay cerca de 600 partes de tu cuerpo y del mío que son como esta goma elástica. Se pueden estirar y aflojar. Se usan para arrojar la pelota, se usan para cogerla. Se usan para tomar un palo con las manos y pegar con él. Se usan unas 300 de estas partes para correr. ¿De qué estoy hablando? De los músculos.

Siéntate con los pies bien pegados al suelo. Ahora levanta los talones para que solamente los dedos toquen el suelo. ¿Dónde sientes que trabajan los músculos? Levanta las dos manos. Estíralas hacia arriba, lo más que puedas, sin pararte. ¿Dónde sientes que trabajan los músculos? Baja el mentón hacia el pecho, hasta que lo toque. ¿Dónde sientes que trabajan los músculos? Dobla el brazo derecho a la altura del codo, manteniendo la mano abierta. Coloca los dedos de la mano izquierda en el ángulo que forma el brazo derecho a la altura del codo.

Ahora cierra el puño de la mano derecha. ¿Sientes cómo se endurecen los músculos? Abre y cierra el puño. ¿Sientes cómo trabajan los músculos? Ahora haz como que estuvieras masticando algo. Pon las manos donde sientes que trabajan los músculos.

Pon las manos sobre la nuca y siente cómo trabajan tus músculos. Ahora traga. Esos músculos que has estado tocando son llamados "músculos voluntarios". Hacen lo que tú les indicas que hagan.

Ponte la mano debajo de las costillas. ¿Notas que hay un músculo que mueve el tórax hacia arriba y hacia abajo cuando respiras? Ese músculo trabaja día y noche para mantenerte con vida. ¿Puedes nombrar algunos músculos que trabajan día y noche sin que les indiques que lo hagan? (Corazón, estómago, intestinos.)

Sin los músculos tu serías como una muñeca de trapo. No podrías sentarte, ni ponerte de pie, ni correr, ni saltar, ni andar. Sin los músculos no podrías comer, ni hablar, ni reír. No podrías hacer nada más que estar acostado sin moverte. Los músculos te dicen que eres valioso y que Dios te ama muchísimo.

Programas y ayudas 2t 1988 primarios