

EL ÚLTIMO  
EXODO

*Libro de Estudiante*



*por Gwen Shamblin*

# De Cruz a Espada

¡Hola amigos! ¡Soy Elizabeth y quiero ayudarles a ponerse listos para la próxima semana!! Preparemos nuestras mentes para las pruebas que aparezcan en nuestros caminos... y pongámonos listos y alerta para poder sobrepasar las tentaciones.

## La Tentación:

Probablemente, han sido tentados con la comida cuando llegan de la escuela y están en la casa solos.

Están en sus casas – y no hay nadie a sus alrededores... y así comienza la Batalla. Sienten que los invade la tentación... una codicia abrumante por la comida – ¡quieren ir y comer TODO lo que hay en el refrigerador Y en la despensa! Pero ustedes SABEN que no tienen hambre...

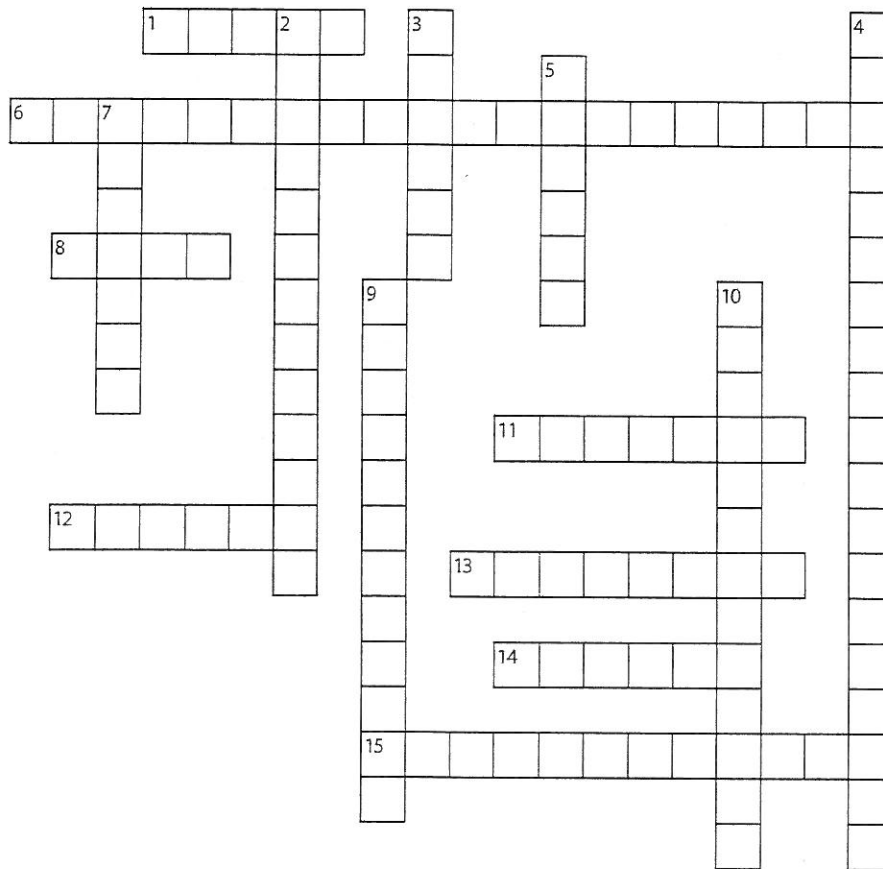
## La Salida:

1. PRIMERO: CORRAN INMEDIATAMENTE del área donde están siendo tentados – ¡salgan de la cocina! ¡Váyense al cuarto o algún otro lugar donde puedan estar solos mientras se reponen para que puedan pasar la prueba! Necesitan concentrarse desde un principio y considerar detenidamente lo que van a hacer.
2. SEGUNDO: DECIDAN NO COMER HASTA QUE EL ESTÓMAGO LES GRUÑA. ¡Lo antes decidan OBEDECER, lo antes desaparecerá la tentación!
3. TERCERO: ¡Arrodíllense y ruéguenle a Dios que les provea una vía de escapar la tentación y los libre de la tentación! ¡Pidanle a Él que los abastezca mejor que lo que pueda la comida! Y créanme, ¡Él lo hará! ¡Obteniendo satisfacción de Dios es mejor que cualquier otra cosa en este mundo! Recuerden, cuando Satanás tentó a Jesús con la comida, él dijo, *No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios* (Mateo 4:4). ¡Aprenderán cómo VERDADERAMENTE VIVIR en HACER lo que Dios diga – empezarán a disfrutar más de ver a Dios sonreír por sus acciones que por cualquier otra cosa!
4. ÚLTIMO: ¡Llenen su tiempo buscando lo que el Espíritu quiera que hagan, y luego háganlo! ¡Tal vez el Espíritu los lleve a escudriñar la Palabra para que descubran lo que Dios quiere, o quizás los conduzca a tocar una canción amorosa y cantar y bailar ante Dios si están solos! ¡A mí me FASCINA cantar y bailar ante Dios cuando estoy sola en mi cuarto mientras nadie me observa! ¡Es mucho más satisfactorio complacerlo a Él que comer esa comida, lo prometo! ¡Tienen que tratarlo! O... tal vez el Espíritu los lleve a escribirle o llamar a un siervo para animarlo – o miren a ver cómo pueden servirle a sus padres. De cualquier manera, necesitan dejar de pensar en ustedes mismos y sus propios deseos, y empezar a LLENARSE por medio de HACER la voluntad de Dios... no comiéndose esa comida!

EL ÚLTIMO

# ROMPECABEZAS

## CRUCIGRAMA



### Horizontal

- 1 LA HISTORIA DE DIOS Y EL RESCATE DE LOS ISRAELITAS
- 6 DEVOLVER LAS LEYES Y LOS MANDATOS DE DIOS A SU LUGAR APROPIADO; NEHEMÍAS LOGRÓ HACER ÉSTO (3 PALABRAS)
- 8 JERUSALÉN, LA CIUDAD DE DIOS, SU PUEBLO, SU IGLESIA
- 11 CUALQUIER COSA QUE ES ADORADA MÁS QUE DIOS
- 12 EL LUGAR DONDE RESIDE DIOS; VEAN 1 CORINTIOS 3: 16-17
- 13 LO QUE UN VERDADERO CRISTIANO VIVE COMO SIERVO DE DIOS; CONTRARIO A LA ESCLAVITUD
- 14 DIOS PROGRAMÓ ÉSTOS DENTRO DE NOSOTROS. TAMBIÉN TENEMOS VERSIONES MALAS QUE NOSOTROS MISMOS CREAMOS—VEA 1 JUAN 2:17
- 15 ¿QUÉ APARATO ELÉCTRICO DEBEN EVITAR SI NO TIENEN HAMBRE?

### Vertical

- 2 TOTALMENTE DEVOTO, APASIONANEMENTE COMPROMETIDO (3 PALABRAS)
- 3 PAÍS SIMBÓLICO DE ÍDOLOS
- 4 ESTA FRASE COMIENZA CON LA PALABRA "AVARICIA" Y REPRESENTA ALGO QUE NO ENTRARÁ EN EL CIELO (3 PALABRAS)
- 5 EL GOBERNANTE DE EGIPTO
- 7 EL COMANDANTE DE UN BUQUE O BOTE
- 9 "ANTES DE ENCONTRAR ESTE PROGRAMA PESABA ENTRE 265 Y 270 LIBRAS" (NOMBRE DE LA PERSONA)
- 10 EL TÍTULO DE LA SECCIÓN DEL CUADERNO QUE SE TRATA DE CÓMO CONVERTIR TENTACIÓN EN VICTORIA (4 PALABRAS)

# ? Piénselo...

Tarea: Trabajen a su propio paso. Sin embargo, su objetivo es contestar todas las preguntas en una semana.

Dios provee comida para alimentar nuestros estómagos vacíos. Sus cuerpos saben que están sobre peso. Por lo tanto, comeran pocas cantidades de comida cada día para poder usar las reservas de grasa que ya tienen. No cuenten con comer mucha comida durante las próximas 24 horas, ni cuenten con grandes cantidades cada vez que se sienten para comer. ¡Quedarán asombrados por la poca cantidad de comida que necesita el cuerpo para alimentarse! Recuerden mantenerse alerta a las señales de sus cuerpos mientras comen, y deténganse tan pronto empiecen a sentirse llenos o satisfechos.

1. En el siguiente espacio, escriban sobre el día que decidieron salir de Egipto. Egipto es simbólico de ídolos que han tenido. \_\_\_\_\_

---

---

---

Si la comida es su atadura, recuerden que necesitan encontrar hambre verdadera (un gruñido en el estómago) antes de que vuelvan a comer. Anoten la hora de su última comida. \_\_\_\_\_  
¿Cuánto tiempo esperaron antes de sentir hambre? \_\_\_\_\_

¿Esperaron que el estómago les gruñera todos los días esta semana? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces esperaron sentir hambre? \_\_\_\_\_

2. Describan sus síntomas físicos de hambre. \_\_\_\_\_

---

---

Recuerden que hambre mental es un deseo por Dios. Corra hacia Él.

3. Escriban todas las maneras en las cuales come una persona delgada. Utilice su CD de la semana 1 y sus notas de la lección. \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Mantenga su corazón con Dios y averigüe que es Su voluntad para ustedes. Es lo más importante que puedan hacer, y es vital mientras rompen con cualquier ídolo (un ídolo es algo que adora o

venera más que a Dios.) Lea Éxodo 20:4 y luego escriban este pasaje en el siguiente espacio.

---

---

---

---

---

5. En sus Biblias, lea y subraye los siguientes pasajes. Escribanlos en el espacio siguiente.

Colosenses 3:1-4

---

---

---

---

Gálatas 6:7-10

---

---

---

---

---

---

Filipenses 4:8

---

---

---

---

Estas escrituras les dicen que se enfoquen o pongan sus mentes en qué?

---

---

---

---

---

6. Según la lección de esta semana, ¿qué es un ídolo?

---

---

---

---

Los pasajes que aparecen en la lista siguiente son sólo unos pocos ejemplos de lo que la Biblia dice acerca de los ídolos. Busquen estos pasajes:

Éxodo 20:3-5

Deuteronomio 4: 23-24

1 Corintios 8:4-6

Colosenses 3:5

Deuteronomio 9:15-17

Formule una lista de sus ídolos pasados (con los cuales ahora saben que tienen que terminar).

---

---

7. Efesios 5:5 dice que la "avancia" es idolatría y no entrará en el cielo. Escriban ese verso y memorícelo.

---

---

---

8. Lean Mateo 6:24 y luego escríbelo.

---

---

---

¿Por qué no se puede adorar a la comida y a Dios?

---

---

---

9. 1 Corintios 3:16 dice *¿No saben que ustedes son templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en ustedes? Si alguno destruye el templo de Dios, él mismo será destruido por Dios; porque el templo de Dios es sagrado, y ustedes son ese templo. Escriban cómo, anteriormente, abusaban de sus cuerpos (el templo de Dios). ¿Cómo piensan usar sus cuerpos para darle gloria a Dios de ahora en adelante?*

---

---

---

10. Abra su Biblia a 2 Corintios 1:3-4. Comparen el consuelo que piensan que les da la comida, con el consuelo descrito en el pasaje.

---

---

---



11. Lean Salmo 81:8-11. Éste pasaje nos asegura que Dios cuidará de nosotros, pero tenemos que escucharlo a Él. También nos ordena en este pasaje a no tener dioses extranjeros. Reflexione y ore sobre esta escritura. Suelte esos dioses extranjeros para que Él lo pueda llenar.

12. Calculen (hagan una estimado) de cuántas horas de cada día pasan pensando en comida. \_\_\_\_\_ Multipliquen ese número de horas por 7. \_\_\_\_\_ Ese es el número de horas que necesitan ivoltearse hacia ⇨ DIOS!

13. Lean todas estas escrituras que se tratan de "hacer". Subrayen la palabra "hacer" en sus Biblias, porque solo los que "hacen" la voluntad de Dios serán salvos. Subrayen todos los verbos de acción.

Santiago 2:17-24

Tito 2:11

Hebreos 10:26-31

Santiago 1:22-25

Efesios 5:5

Lucas 6:46-49

Marcos 9:42-49

Juan 14:31

Mateo 7:21-23

1 Juan 3:4-10

Después de haber leído estos pasajes, ¿qué les ordenan a hacer Dios y Jesús? \_\_\_\_\_

---

---

---

14. ¡¡CONTESTEN ESTA PREGUNTA AL FINAL DE LA SEMANA!! Describa cómo su relación con Dios ha crecido esta semana. ¿Cómo lo ha bendecido cuando ha buscado de Él? \_\_\_\_\_

---

---

---

## Refuerzo de Entre Semana

▶ Inicien una sesión a [www.wdworkshop.com](http://www.wdworkshop.com), hagan clic en "Lista de E Mail", y sigan las instrucciones en-línea para recibir E Mail semanalmente de Gwen que contiene información sumamente valiosa que les ayudará a dejar sus ídolos.

▶ Utilicen su nuevo libro de ejercicios o diario para escribir todo durante las próximas semanas. Mantengan su Biblia a su lado en todo momento para verdaderamente satisfacer su hambre mental.

▶ Sean sinceros cuando se trata de POR QUÉ quieren comer. si en verdad no hay hambre física. Agarren el libro *Dieta Weigh Down* y lean. ¡Socorro! Siempre tengo hambre.

# Consejos para el Desierto



## COMIDA

Dios nos creó con hambre fisiológica para la comida.

Si intentamos alimentar el hambre que llevamos en el corazón con comida, dejamos pasar lo único que en verdad nos puede satisfacer—el alimento espiritual de una relación con Dios.



## COMIDA



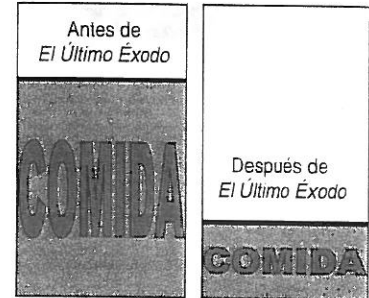
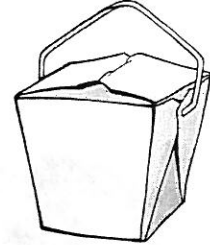
1 Timoteo 4: 1-4 dice, El Espíritu dice claramente que, en los últimos tiempos, algunos abandonarán la fe para seguir a inspiraciones engañosas y doctrinas diabólicas. Tales enseñanzas provienen de embusteros hipócritas, que tienen la conciencia encallecida. Prohíben el matrimonio y no permiten comer ciertos alimentos que Dios ha creado para que los creyentes, conocedores de la verdad, los coman con acción de gracias. Todo lo que Dios ha creado es bueno, y nada es despreciable si se recibe con acción de gracias... Cuando sientan hambre, piensen en qué comida les gustaría comer. Sean razonables. Si lo que desean se consigue sólo en un restaurante que queda a una distancia, hay veces que Dios los bendice con tiempo y dinero y pueden ser tan melindrosos, pero si no, por favor confórmense con algo más lógico. ¡Hay veces que hasta las sobras resultan deliciosas! ¡Cualquier cosa que Dios provea será maravillosa! Vean debajo consejos adicionales que les ayudarán a aprender cómo alimentar sus estómagos.

1. Esperen entre una y treintaseis horas para sentir su primer hambre, y luego la sentirán aproximadamente de una a tres veces al día. No teman—les va encantar la nueva energía y alegría que sentirán por esperar.
2. Hambre es un ardor, un vacío, una sensación hueca inmediatamente debajo de las costillas. Hay una acumulación de ácido estomacal lo cual producirá un gruñido. Si se ven obligados a pasar el hambre por alto por motivos de trabajo o conflictos sociales, la sensación volverá en cuarenta y cinco minutos. Mientras, es normal dejar pasar el hambre ocasionalmente, no lo conviertan en costumbre. Si no han sentido hambre en 36 horas, coman una pequeña comida y esperen hambre de nuevo. La sentirán pronto. Luego de su primer intento, no sigan esperando 36 horas. Continúen disminuyendo sus comidas diariamente hasta que sientan hambre física. No sean legalista. Estamos intentando reducir la entrada de comida con fin de que sean cantidades normales para sus cuerpos.
3. Si tienen hambre antes la hora de la cena, sencillamente ignoren el gruñido. Si están abastecidos a la hora de comida regular debido a un horario de comer irregular o porque probaron todo mientras cocinaban – varias veces – simplemente tomen un vaso de té sin azúcar o una bebida de dieta y hable con su familia.
4. Tomen bebidas de dieta para que los niveles de azúcar les bajen normalmente y así puedan sentir la señal del hambre. La entrada continua de azúcar por medio de bebidas como Coca Colas regular, bebidas deportivas y jugos de cajitas no permiten que sientan hambre. Si están absorbiendo estas bebidas todo el día, es igual a un saco gota a gota en un hospital y el nivel de azúcar en su sangre se mantendrá elevado. Por lo tanto, su cuerpo nunca sabrá cuándo realmente tiene hambre. Si no les gustan las bebidas sin calorías, pruébenlas por tres semanas continuas—tomará sólo esa cantidad de tiempo para que sus papilas se acostumbren. Dios nos programa para que nos guste naturalmente lo que nos hemos acostumbrado a comer.
5. Usen tenedores cuando estén comiendo. Suéltelo entre bocados



y sorban sus bebidas.

6. Estén atentos a cuando sus cuerpos empiecen a sentirse satisfechos y PAREN de comer cuando estén cortésmente llenos, lo cual es una sensación de satisfacción. No tendrán que cambiar sus pantalones por unos de cintura elástica, ni tendrán que aflojar sus cinturones.
7. Evalúen las comidas. Decidan cuáles comidas les gustan más y coman esas primero, dejando las menos preferidas para lo último. Generalmente, dejen los postres para lo último.
8. Cubran las sobras. Podrán comérselas la próxima vez que tengan hambre.
9. Pidan una cajita "para llevar" cuando coman afuera. Los restaurantes sirven cantidades muy grandes. Algunas comidas, especialmente las pastas, saben mejor al próximo día. Otras solo se ponen verdes en el refrigerador, entonces fácilmente pueden echarlas a la basura.
10. No se sirvan un plato con cinco porciones porque un medicamento debe ser tomado con comida. Pocas cantidades, por ejemplo, de una a tres galletas saladas, pueden ser suficiente. A menos que el médico lo ordene, no necesitan un banquete. No desperdicien comida.
11. Anticipen que su consumo de comida disminuya de 2/3 a 1/3 de lo que era cuando comían en exceso. Según progresan, su comer-por-deseo disminuirá.



## Diario de comida...

Vamos a llegar a la verdad acerca de las comidas que comen y las cantidades que comen diariamente. Tomen su tiempo llenando estos blancos de su Diario de Comida. Recuerden incluir las 24 horas del día. En otras palabras, si se acuestan a dormir, pero se levantan en la noche a comer algo, deben anotarlo—cada comida, bebida y bocadillo. Si no perdieron peso esta semana, ajustes simples pueden dar resultados. Blancos adicionales para esta semana y las siguientes se encuentran detrás de su libro de ejercicios.

Fecha:	Bocadillos o bebidas antes del desayuno	taza de café con poca crema
	Desayuno	nada
Día de la semana:	Bocadillos o bebidas de entre mañana	nada
	Almuerzo	½ sándwich de tocino, lechuga y tomate, 2-3 cebollitas fritas, Coca Cola de dieta
(Incluya cantidades y horas del día)	Bocadillos o bebidas de entre tarde	2 besitos de chocolate Hershey
	Comida	unos bocados de pollo a la barbacoa y frijoles al horno, papitas
	Bocadillos o bebidas de entre noche	2-3 bocados de pastel de chocolate, Coca Cola de dieta
	Bocadillos o bebidas de medianoche	nada

Consejo del Desierto: Recuerden esperar sentir hambre, entonces oren e inviten a Dios cada vez que coman.

# Diario

Consejo del Desierto: Debe recordar que su cuerpo es el templo de Dios (1 Corintios 3:16).