

El valor de Moderación en frases

Evita el exceso

Instrucciones: este documento tiene el objetivo el conocer el valor de manera más sencilla a través de frases cortas. Éstas también pueden ser usadas como recordatorios para vivir el valor, para mandarlas por algún medio electrónico, como fondo de pantalla, para poner en tableros y sirva para hacer más presente el vivir y entender el valor. De todas maneras, se recomienda la lectura de la definición del valor.

Moderación en general:

- La moderación, que es parte del autocontrol, significa evitar el exceso.
- La moderación hace al hombre dueño de sí mismo, que no quiere decir debilitar la fuerza de las pasiones sino ordenarlas.
- Cuando no se moderan las fuerzas naturales, la persona se autodestruye por las adicciones, el sobrepeso, etc.
- Más bien hay que evitar el exceso y saber disfrutar lo bueno de la vida.
- La moderación nos capacita para actuar equilibradamente, sin dejarse llevar sólo por lo fácil y el placer.
- La moderación no significa limitación, contención, represión, estrangulamiento, freno o cerrojo...
- La moderación es más bien armonía, orden, equilibrio, ser dueños de nosotros mismos.
- Gracias a la moderación podemos lograr una vida sana y feliz.
- Sin moderación, fuerzas salvajes se independizan, se escapan de control y esclavizan.
- Hay que lograr un equilibrio entre la razón y las pasiones para evitar el exceso.
- La moderación es un orden con sentido en la vida; como una crianza: cultivar, educar, autocontrol.
- Lo más importante de la moderación es que capacita a la persona para amar, para ser solidaria.
- Con el autocontrol se supera el egoísmo y el individualismo que corrompen y hacen infeliz a las personas.
- Los hábitos buenos son indispensables para evitar las tendencias de la sociedad de consumo que nos tiraniza.
- Hay que comer, beber, divertirnos, pero no podemos hacer de ello la razón de nuestra existencia.
- El consumismo representa hoy una enfermedad social corrosiva, como una epidemia.
- Tenemos fuertes problemas ecológicos generados por el consumo desordenado de las personas.

- la felicidad no depende de acumular bienes materiales o placeres, sino de tener hábitos buenos.
- La moderación es equilibrio y la recta medida en todo.
- La persona que modera los placeres es libre, con una conducta de gran dignidad y grandeza.
- No ser moderado provoca hablar sin pensar, debilidad de carácter, flojera, egoísmo, agresividad e incluso brutalidad.
- La moderación salva a la persona, pues le evita muchos problemas en la vida.
- La moderación lleva a tener en las manos el dominio y el empleo de muchas energías que ayudan a la conservación.
- Sin moderación nuestras fuerzas salvajes se independizan, se escapan de control y esclavizan.
- La moderación es el valor por el que nos damos cuenta de cuáles son las verdaderas necesidades para el bienestar y desarrollo.
- Desde la moderación se manejan de manera adecuada los recursos, evitando tanto los excesos como las carencias.
- La moderación es parte de la *inteligencia emocional*, imprescindible para evitar dejarse llevar sólo por las emociones.
- La moderación ayuda a tener conciencia de la realidad y un punto de vista objetivo: "no todo gira en torno a mí".
- La moderación ayuda a la flexibilidad: la vida está llena de cambios, hay que adaptarse. La moderación es fundamental para el manejo del estrés.
- La moderación ayuda a tener tolerancia ante la frustración: seguir adelante, pese a las dificultades y fracasos.
- La persona moderada es capaz de gozar lo bueno de la vida, de formar una familia unida donde hay amor y preocupación por los demás.
- La persona moderada es capaz de tener un trabajo e ir progresando en su nivel de vida.
- La familia es el mejor ámbito para cultivar el autocontrol y la moderación.
- Quienes educan a sus hijos en un afán de satisfacerles todos sus deseos, les hacen un daño grande.
- Evitar dar en exceso que puede nacer de algo que parece cariño, pero que más bien es ahorrarse el esfuerzo que supone educar bien, de no exigir.
- Ejercer la moderación impulsa al hijo por encima de los caprichos de cosas, y lo hace más apto para entender realidades más valiosas y trascendentes.
- Vivir la moderación los hace ser fuerte para no dejarse vencer por lo difícil, y puedan lograr sus metas, ser mejores, ser felices.
- Muchos de los problemas en las aulas y en las empresas tienen un origen en la falta de moderación.

Nutrición sana:

- La moderación ayuda a ser dueños de nosotros mismos, consumiendo comida sin excesos, lo que nos hace ser sanos y alegres.
- La moderación nos ayuda a ser mesurados en la alimentación, a través de una nutrición sana.
- La moderación no se agota solamente en bajar la cantidad de comida es lograr una vida sana y feliz.
- La moderación hace al hombre dueño de sí mismo, que no significa que en la sana nutrición se goce de la comida.
- La persona moderada es la que se alimenta sanamente, tanto por la cantidad y calidad de sus alimentos.
- Con nutrición sana eres una persona sin sobrepeso, con mucha energía, sana y feliz, capaz de estudiar o trabajar.
- La persona destemplada come todo el día golosinas, comida chatarra, refrescos, se llena de cosas que no le nutren.
- La persona sin nutrición sana tiene sobrepeso u obesidad. Le da flojera hacer las cosas y opta por una vida más sedentaria.
- La persona con sobrepeso empezará a tener problemas de salud y le esperan limitaciones, gastos y sufrimientos.
- Nutrición sana también es tomar bebidas naturales, cuidando así la buena hidratación.
- Existen muchos males causados por el abuso de la comida como la obesidad, diabetes, bulimia, anorexia, etc.
- Es importante comer siempre con moderación, tener nosotros el mando para que la comida no sea la que nos controle.
- El nutrirse sanamente no es simplemente renunciar a unos alimentos, sino ganar en libertad con respecto a los antojos.
- Es placentero comer, pero es obvio que, para que se realice de modo sano, ese placer debe de ser moderado: evitar el exceso.
- El desorden en los hábitos alimenticios trae graves consecuencias para la salud del individuo.
- Pensemos cómo nuestro país ocupa uno de los primeros lugares mundiales en obesidad.
- Cada día más niños padecen de obesidad por causa del descuido de los adultos, sea intencionado o no.
- Claramente hay una falta de conocimiento en la forma de comer saludable.
- Malestares asociados al sobrepeso: diabetes, enfermedades del hígado, trastornos digestivos, hemorroides.

- Malestares asociados al sobrepeso: cáncer de colon, padecimientos cardiacos, hipertensión, deformación de los huesos.
- Saber comer es moderación para no quedar con hambre, tampoco sentir que ya no podemos comer más.
- Cuando comemos sanamente es para poder sentirnos bien física y mentalmente.
- La comida es medio para vivir y estar bien, pero de esto no puede depender toda nuestra felicidad.
- La gula es comer de más: por la cantidad que ingiere, por la voracidad con la que se come o por comer todo el día.
- La persona con nutrición sana: disfruta de la comida sin necesidad de llegar al hartazgo.
- El que sabe comer cuando la ocasión lo amerita, sabe disfrutar un buen platillo, y suele comer de todo sin caprichos.
- La persona con nutrición sana: tiene buenas costumbres alimenticias, es capaz de comer con orden y a sus horas.
- Es buen hábito servir la cantidad de alimento adecuada y evitar desperdiciar la comida.
- El que come mal: come fuera de horarios y durante todo el día. No cuida la cantidad de alimento que ingiere.

Evitar adicciones

- La adicción es la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.
- Dependencia es la necesidad compulsiva de sustancias como alcohol, tabaco o drogas, o actividad como Internet, juego, sexo.
- La adicción disminuye la calidad de vida del afectado: generando problemas en su trabajo, en sus actividades académicas.
- Las dependencias traen problemas en las relaciones sociales y familiares o de pareja.
- La neurociencia considera que la adicción a sustancias y comportamientos comparten las mismas bases neurobiológicas.
- La sociedad está enferma porque las familias están enfermas, porque las personas están dominadas por sus pasiones e instintos.
- Existe adicción al juego (ludopatía), a la televisión, al Internet, al deporte, a las nuevas tecnologías (tecnofilia), al celular (nomofobia).
- Existen también adicciones al sexo y a la pornografía.
- Es importante ser moderado, tener autocontrol para no caer en estas dependencias de la que es muy difícil salir.
- Desde la antigüedad existen bebidas o sustancias que por sus efectos en el organismo y en la conducta requieren de una especial moderación.

- Son conocidas de sobra las nefastas consecuencias que dañan a cientos de millones de personas en el mundo por adicciones.
- El desorden en la bebida, tabaco y drogas provoca: cirrosis; accidentes de tráfico, que llevan a la discapacidad o la muerte; cáncer de pulmón.
- Cuántas tragedias en la vida de millones de personas suceden cuando se pierde el uso de las facultades por el alcohol y la droga.
- Sólo hay una vida y es una pena echarla a perder por estas vivencias.
- Embriaguez es la perturbación pasajera producida por ingestión excesiva de bebidas alcohólicas; exaltación y pérdida de la conciencia.
- La drogadicción es la acción por la que se ingiere sustancias de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.
- El que evita las adicciones es el que conoce su capacidad en cada tipo de bebida y deliberadamente no la sobrepasa.
- La moderación ayuda a ser dueños de nosotros mismos, usando la bebida sin excesos, lo que nos hace ser sanos y alegres.
- Cuando no se modera el capricho, la persona se esclaviza a la actividad desenfadada, a la enfermedad, a la adicción, etc.
- La moderación nos ayuda a moderar la bebida -principalmente la alcohólica- y evita las adicciones.
- La moderación no se agota solamente en el mero bajar la cantidad de bebida, es lograr una vida sana y feliz.
- Con la moderación ahorramos muchas complicaciones y gastos.
- La moderación ayuda a evitar esclavizarnos al cuerpo, que es el peor de los tiranos.
- La destemplanza es no tener medida en el exceso de cualquier tipo de placeres.
- El destemplado es la persona débil: incapaz de negarse una satisfacción, sabiendo que le es dañina.
- La persona destemplada es esclava de su cuerpo. Exceso en los caprichos y en el uso de las cosas.
- La persona moderada evita todas las adicciones y conoce los grandes males que provocan en la vida.
- La persona destemplada es esclava de su cuerpo y de sus instintos; y, aunque sabe el daño que le causan las adicciones, las tiene.
- La persona con adicciones no es feliz, aunque lleva una vida de placeres, pero sin alegría y con una tristeza profunda.
- Con las adicciones vas complicando la vida a los demás, porque sólo piensas en ti y acabas usando a las personas.
- Con las adicciones siempre tienes problemas económicos, llegando a robar o a hacer sufrir a los tuyos para seguir con las adicciones.
- La adicción tiene como resultado una disminución en la calidad de vida del afectado y su familia.
- Los placeres no controlados dominan a la persona, queda atado a ellos y le dificulta avanzar hacia metas más altas.

Saber amar:

- Saber amar es autocontrol del instinto sexual, como se requiere para la nutrición sana, evitar adicciones, el cuidado de la salud.
- La persona es mucho más que un cuerpo, hay algo misterioso y grande detrás de cada cuerpo que vemos, que vale la pena descubrir.
- Tú eres alguien tan especial que no hay dos personas iguales entre las más de siete mil millones que habitan la tierra.
- Cada persona merece respeto y nadie la debe explotar o usar para su beneficio propio.
- Cuando se abusa de personas se cae en el uso sexual de niños, el acoso y abuso sexual en escuelas y trabajos, o esclavas sexuales.
- Abusos de personas: la aniquilación como hicieron los nazis o los ingleses con los indios, la esclavitud.
- Las personas desean amar y ser amadas: no usadas.
- El amor es mucho más que jugar con el cuerpo, verlo, tocarlo o unirse a él, por el sólo placer que se siente en ese instante.
- Existen también adicciones al sexo y a la pornografía.
- La moderación ayuda a ser dueños de nosotros mismos, usando el placer sexual sin excesos, lo que nos hace ser sanos y alegres.
- La moderación orienta el modo de compartir la sexualidad, para saber amar.
- La moderación hace al hombre dueño de sí mismo: la sexualidad sana no significa destruir la potencia sexual.
- La persona moderada respeta su cuerpo y el de los demás, evitando hacer mal uso del sexo, por las graves consecuencias.
- Graves consecuencias: enfermedades de transmisión sexual, embarazos precoces o abortos, uso de sustancias que evitan el embarazo, pero dañan a la mujer, etc.
- El amor es hacer el bien a los demás: pensemos en el amor de los padres por sus hijos, en el apoyo que prestan parientes o amigos.
- Cuando alguien abusa de una persona, muchas veces se hace con base en mentiras o aprovechándose de sus necesidades.
- Al abusar de alguien le quitas su dignidad, su autoestima, se le daña para siempre en sus afectos más profundos: es una canallada.
- Habrá que preguntarse: ¿Veo en mi cuerpo lo que me hace valer ante los demás?
- Lo que te hace valer más son tus valores, tu cuerpo lo usan y lo desechan cuando ya no les sirve o se aburren.
- Saber amar es el valor que tiene como cometido hacer que la sexualidad se integre en la persona de manera que pueda relacionarse sanamente.

- Saber amar es entregarse a los demás, servir a los demás, y no usarlos para su provecho o placer.
- Toda persona tiene un instinto que impulsa al placer sexual y es fundamental para la conservación de la especie humana.
- La especie humana va a la extinción por el mal uso de la sexualidad: en Europa, la mitad de los países tienen más muertes que nacimientos.
- Si logras la moderación puedes saber amar a las personas, como a ti te gustaría que te amaran.
- La lujuria es un deseo desordenado o excesivo de placer sexual y daña a la salud.
- El que sabe amar domina sus sentidos y es capaz de manifestar su cariño de manera delicada y respetuosa, sin buscar sólo su placer.
- El que sabe amar evita la curiosidad y el morbo en los medios de comunicación o en los lugares donde se mueve.
- La persona lujuriosa se recrea en anuncios impúdicos, mira lujuriosamente a los demás, tiene con frecuencia conversaciones morbosas.
- La persona lujuriosa no puede ver decentemente a sus seres queridos, y muchos abusos de niños vienen principalmente por los parientes.
- La pareja de amigos o de novios que saben amar, deciden abstenerse de tener relaciones sexuales hasta el matrimonio.
- Vales como persona, no como objeto de placer, lo mejor es llegar a formar una familia no con un cuerpo marchito y usado por todos.
- La persona lujuriosa fomenta la promiscuidad y usa el sexo indiscriminadamente con cuanta pareja tiene.
- Los lujuriosos no saben controlar sus instintos, cosa que sí saben hacer muy bien los animales.

Cuidado de la intimidad y elegancia

- Parte importante de saber amar es la intimidad y la elegancia.
- La intimidad es la zona interior íntima y reservada de una persona, de una familia o de un grupo.
- Lo íntimo es lo más interior, se dice de una amistad muy estrecha, o lo que se hace en la intimidad.
- Saber amar es compartir lo más íntimo, por eso es importante no exponer la intimidad a todo el mundo.
- Ahora es muy común publicar todo en redes sociales, perdiendo intimidad al mostrar partes del cuerpo, pensamientos y sentimientos.
- Exponer la intimidad es publicar todo tipo de fotos o comentarios.
- La moderación orienta el modo de compartir la intimidad y las relaciones personales.
- Se expone lo que se quiere vender o regalar, y se pueden robar o tomar lo que mostramos, perdiendo nuestra autoestima y la buena fama.

- Se requiere de moderación y autocontrol para evitar la vanidad que muestra y la curiosidad que busca.
- Si muestro mi cuerpo nos pueden quitar lo más íntimo y valioso que tenemos, tratándonos como objetos en lugar de que nos amen.
- La elegancia es lo dotado de gracia, nobleza y sencillez. Lo bien proporcionado.
- Elegante se dice de una persona que tiene buen gusto y distinción para vestir, que revela refinamiento.
- Lo contrario a la elegancia es la persona grosera en sus modales, con modos de ser corrientes y vulgares.
- En la sencillez propia de la elegancia empiezan la solución a varios de los problemas actuales.
- Muchas veces se expone la intimidad con afán de ganarle a otros, y las comparaciones generan envidias.
- Las envidias generan insatisfacciones que quitan la felicidad.
- Tu felicidad no puede depender de lo que los demás opinan de ti, sino de ser una persona con valores, que sabe amar y respetar a los demás.
- Tú vales porque tienes autocontrol, libre de la opinión de los demás, porque sabes trabajar y te preparas para mejorar en la vida.
- El atraer a los demás mostrando mi intimidad y perdiendo la elegancia es pedir que me usen, para luego desecharme.
- Lo valioso es la sencillez: no querer aparentar lo que no tengo o presumir lo que sí tengo.
- Evitar dejarse llevar por el orgullo, o sentirme superior a los demás, o dejarse llevar por la vanidad: esto es elegancia.
- La persona elegante tiene un modo de vestir atractivo, adecuado al lugar y ocasión.
- La persona que guarda su intimidad evita prendas reveladoras porque conoce su dignidad y evita parecer objeto de placer.
- La persona que cuida su intimidad sabe a quién abrir sus pensamientos y afectos, y no con cualquier persona extraña.
- La persona elegante es la que sabe escuchar, opina oportunamente, evita hablar mucho de sí misma o de lo que hace, es discreta y modesta.
- La persona exhibicionista no es consciente de su dignidad y no protege su cuerpo, sus afectos, su intimidad.
- Las personas no elegantes suelen ser vulgares en sus gestos y palabras, lo que se llama una persona corriente.
- La persona elegante cuida su intimidad, actúa y habla con naturalidad; procura caminar, sentarse, reír y acercarse a la gente de manera apropiada.
- La persona exhibicionista es demasiado escandalosa en sus gestos, gritos, risas, movimientos, modos de vestir, etc.
- La persona coqueta es indiscreta, no cuida la distancia, el contacto físico y las expresiones insinuantes.

Cuidado de la salud

- La salud se define como el estado de **completo bienestar** bio-psico-social y en equilibrio con la naturaleza.
- Es importante subrayar que la salud no es solamente la ausencia de infecciones o enfermedades.
- Las principales causas de enfermedades y de muertes ya no son tanto las infecciones, sino de las que provienen por malos hábitos.
- Hoy casi ningún profesional de la salud duda del impacto de nuestra conducta diaria en la salud y en la enfermedad.
- En la actualidad hay evidencia de que 60% de la enfermedad está en la conducta y el estilo de vida de las personas.
- Para tener una buena salud es necesario ser una persona moderada, equilibrada, ordenada en sus hábitos de vida.
- La persona moderada cuida dormir entre 7 y 8 horas por la noche; hace ejercicio o deporte, evita el sedentarismo.
- La persona moderada se baña a diario, lava sus manos antes de cada comida y después de ir al WC, se lava los dientes, cuida sus posturas.
- Una persona llena de energía, trabaja sin estar cansada, llega a hacer más cosas con menos desgaste.
- La persona moderada difícilmente se enferma, está más alegre y supera mejor las dificultades de la vida.
- Para la salud cuida tomar bebidas naturales, para tener así una buena hidratación.
- Es urgente para la buena salud mejorar las conductas y estilos de vida poco saludables.
- La moderación nos lleva al cuidado y la conservación de la salud.
- La persona destemplada se desvela con frecuencia y anda con sueño todo el día; se la pasa tirada en la cama cada vez que puede.
- La persona destemplada no tiene tiempo ni energía para hacer deporte, llevando una vida más sedentaria.
- Una persona que descuida su salud no cuida mucho las posturas que van desfigurando su columna vertebral.
- Una persona destemplada va por la vida cansada sin energía para estudiar, trabajar, o para superar las dificultades de la vida.
- Una persona cansada es más propensa a enfermarse, a estar irritable y no se aguanta ni ella misma, menos a los demás.
- Tener hábitos saludables no es la persona que es esclava de la dieta, del deporte, de la salud y es lo único que le preocupa.
- Un buen deportista sabe nutrirse bien, evita las adicciones y cuida la salud, fundamental para su buen desempeño.
- El cansancio les hace abandonar los estudios, estancarse en el trabajo o quizá perderlo.

- Hay que ir desarrollando una proactividad en la salud que son los cuidados que hay que tener para mantenerla.
- Cuidados importantes: tener las vacunas necesarias en los niños; seguir los tratamientos médicos; usar casco donde se requiera.
- Cuidar la salud también es respetar las señales de tránsito; evitar usar el celular cuando manejas; cuidar el exceso de velocidad.
- Cuidado de la salud no son los hipocondriacos, que siempre se sienten enfermos, o los que exageran en los cuidados de la salud.