

*MUJERES  
JÓVENES*

---

*MANUAL 1*

# Mujeres Jóvenes 1

Publicado por  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
Salt Lake City, Utah

Derechos reservados © 1994 por  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
Aprobación del inglés: 5/94  
Aprobación de la traducción: 5/94  
Traducción de "Young Women 1"  
Spanish





# Indice

Número y título de la lección	Pág.
Introducción	vii
Pautas especiales para los miembros con impedimentos	xii
<b>Vivir como hija de Dios</b>	<b>1</b>
1 Una hija de Dios	2
2 Jesucristo, el Salvador	6
3 Seguir el ejemplo de Jesucristo	9
4 Cómo buscar la compañía del Espíritu Santo	13
<b>Cumplir las funciones divinas propias de la mujer</b>	<b>17</b>
5 El gozo que sentimos por nuestro potencial divino	18
6 Cómo encontrar gozo ahora	20
7 El cuidado del hogar	24
8 Nuestra perspectiva de la misión divina de la mujer	29
<b>Contribuir a la vida familiar</b>	<b>33</b>
9 Honrar a los padres	34
10 Apoyo a los demás miembros de la familia	40
11 Progresar y madurar para tener autosuficiencia, Parte 1	45
12 Progresar y madurar para tener autosuficiencia, Parte 2	50
<b>Aprender sobre el sacerdocio</b>	<b>55</b>
13 Sostenemos a los poseedores del sacerdocio	56
14 La dirección patriarcal en el hogar	60
15 El Sacerdocio de Melquisedec	66
16 La mujer y los poseedores del sacerdocio	71
<b>Aprender sobre Historia Familiar y la obra del templo</b>	<b>75</b>
17 El propósito de los convenios y las ordenanzas	76
18 El matrimonio en el templo: Un requisito para que la familia sea eterna	80
19 Los registros personales	86
<b>Participar en la obra misional</b>	<b>93</b>
20 Acerquémonos a los demás	94
21 Un buen ejemplo influye en otras personas	99
<b>Aumentar la espiritualidad</b>	<b>103</b>
22 El arrepentimiento	104
23 El perdón	108
24 La oración y la meditación	112

25	El día de reposo	116
26	El testimonio	120
27	El estudio de las Escrituras	124
28	Cómo resistir al pecado	129
29	La segunda venida de Cristo	133
30	El servicio al prójimo	137
	<b>Llevar una vida virtuosa</b>	<b>141</b>
31	Las actividades de grupo: Una base para establecer una relación con jóvenes del sexo opuesto	142
32	Cómo lograr la pureza por medio de la autodisciplina	147
33	Cómo evitar la influencia degradante de los medios de comunicación	151
34	Los pensamientos puros	156
35	Cómo vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo	161
36	La importancia de la verdad para llevar una vida virtuosa	166
	<b>Mantener la salud física</b>	<b>171</b>
37	Cómo cuidar nuestro cuerpo	172
38	La buena nutrición y la Palabra de Sabiduría	176
39	El abuso de las drogas	180
40	El cuidado de un paciente en el hogar	185
	<b>Desarrollar cualidades sociales y emocionales</b>	<b>191</b>
41	La capacidad que se requiere para tener éxito	192
42	El valor para emprender lo nuevo	196
43	La propia estimación y la rectitud	199
	<b>Aprender a utilizar todos los recursos disponibles</b>	<b>203</b>
44	Cómo aprovechar el tiempo	204
45	El valor del trabajo	208
46	El propósito y la importancia de la educación	213
47	Cómo aprender a desarrollar el talento	216
	<b>Para desarrollar habilidades de liderazgo</b>	<b>221</b>
48	Las metas a corto plazo son como escalones	222
49	Cómo delegar responsabilidades	226
50	A la asesora de las Mujeres Jóvenes: Cómo organizar una lección con un discurso de la conferencia general	229
	<b>Láminas</b>	

# Introducción

---

## INFORMACION GENERAL

Este curso de estudios se ha preparado para las mujeres jóvenes de la Iglesia. Se espera que, al estudiar las lecciones de este manual, toda joven llegue a entender mejor el plan que el Señor tiene para ella y reciba la ayuda que necesite para basar sus decisiones y su conducta en los principios del evangelio.

El élder M. Russell Ballard aconsejó lo siguiente: “Sería una buena idea que los maestros estudiaran cuidadosamente las Escrituras y sus manuales antes de recurrir a materiales suplementarios. Demasiados maestros se apartan de los materiales de estudio aprobados sin estudiarlos cuidadosamente. Si los maestros creen que necesitan valerse de materiales suplementarios, además de las Escrituras y los manuales, para presentar una lección, primero deben considerar las revistas de la Iglesia” (“La enseñanza: El llamamiento más importante”, *Liahona*, julio de 1983, pág. 104).

## La enseñanza por medio de unidades

La enseñanza por medio de unidades comprende la repetición, el estudio profundo y el aprender acerca de principios relacionados entre sí, hasta que éstos se entiendan y se apliquen en la vida diaria. Este manual se divide en las siguientes unidades:

Vivir como hija de Dios.

Cumplir las funciones divinas propias de la mujer.

Contribuir a la vida familiar.

Aprender sobre el sacerdocio.

Aprender sobre Historia Familiar y la obra del templo.

Participar en la obra misional.

Aumentar la espiritualidad.

Llevar una vida virtuosa.

Mantener la salud física.

Desarrollar cualidades sociales y emocionales.

Aprender a utilizar todos los recursos disponibles.

Para desarrollar habilidades de liderazgo.

Al enseñar la materia de estas unidades, evalúe las necesidades de las jóvenes de su clase respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué problemas enfrentan?

¿Qué lecciones han tenido ya sobre este tema?

¿Qué saben realmente del tema?

De estas lecciones, ¿cuáles son más apropiadas para ellas?

Después de considerar a fondo qué les hace más falta a las jóvenes de su clase, estudie los títulos y los objetivos de las lecciones para ver cuáles se adaptan mejor a esas necesidades. Preparándose con bastante anticipación tendrá la certeza de que las jovencitas que estén a su cargo recibirán lecciones de todas las unidades y de que su clase les proveerá un curso de estudios completo y equilibrado.

## Los recursos con que cuenta

**Las Escrituras.** El fundamento principal de este curso son las Escrituras. Exhorte a las jóvenes a llevar a la clase sus propios ejemplares de los libros canónicos todas las semanas.

Enseñe la lección de tal manera que sea indispensable emplear las Escrituras en la clase todas las semanas. Si el tiempo es limitado o si a las jóvenes les cuesta prestar atención, elija sólo los pasajes de las Escrituras que sean más eficaces para enseñar el tema. Emplee las Escrituras con prudencia; si está bien preparada para usarlas, pueden convertirse en un instrumento esencial de sus clases.

En casi todas las lecciones, debe tratar de que, en forma individual, cada una de las alumnas de su clase lea en las Escrituras. Estimúelas haciéndoles una pregunta o presentándoles un problema cuya solución se encuentre en las Escrituras. A fin de que sepan dónde buscar, es conveniente que escriba en la pizarra la referencia del pasaje. Por lo general, es mejor hacer la pregunta antes de que lo lean, pues de otro modo lo más probable es que tengan que releerlo para saber cómo contestar la pregunta.

Quizás alguna de las jóvenes conteste sin buscar el pasaje de referencia; si es así, hágale otra pregunta que la lleve a leerlo, por ejemplo: "Sí, pero ¿qué fue exactamente lo que dijo Pablo?", o "¿Qué otra cosa aprendemos en ese pasaje?"

A fin de entusiasmarlas en la búsqueda y en el estudio de las Escrituras, usted misma tendrá que sentir ese entusiasmo. Prepárese haciendo un estudio profundo, orando y meditando sobre los pasajes que desee que las jóvenes escudriñen.

**La enseñanza, el llamamiento más importante.** (33043 002) Este manual es una invaluable fuente de información para todos los maestros de la Iglesia. Contiene sugerencias para planificar las lecciones y para la preparación espiritual; y también técnicas didácticas como las dramatizaciones y representaciones, sesiones de consulta, preguntas, ilustraciones en la pizarra, lecciones prácticas y otras sugerencias para lograr la participación de los miembros de la clase. Además, da ideas para mantener la disciplina en la clase, para preparar la sala para la lección y muchas otras para mejorar las habilidades de enseñar que se posean. Consúltelo cuando esté preparando las lecciones que va a enseñar.

**La revista *Liahona*.** La revista *Liahona* contiene artículos y relatos, tanto de ficción como de la vida real, que podrían servir de complemento a la lección a fin de despertar el interés de las jóvenes.

---

## EL FORMATO DE LAS LECCIONES

Elementos principales Cada una de las lecciones contiene lo siguiente:

1. **El objetivo.** En éste se establece el propósito de la lección, o sea, lo que usted quiere que las jóvenes entiendan y/o hagan como resultado de la lección.
2. **La preparación.** En esta parte se menciona lo que se necesita conseguir para presentar la lección, cosas como láminas y volantes, e incluso las asignaciones que deba hacer con anticipación. La mayoría de las láminas que se mencionan en la lección se encuentran en la parte de atrás de este manual; el número que se da junto con la lámina indica el orden en que se hallan las láminas al final del manual. Si lo que hay es un número entre paréntesis, eso significa que la lámina se puede conseguir en la biblioteca del centro de reuniones, y ése es el número que le corresponde. **No se debe** sacar ninguna lámina del manual; **tampoco se deben sacar** los volantes ni las hojas de trabajo, que generalmente se encuentran al final de cada lección. Todos éstos se pueden copiar en una máquina copiadora.

**Nota:** Para la *mayoría* de las lecciones se requieren las Escrituras, una pizarra y una tiza.

3. **Sugerencias para el desarrollo de la lección.** Las notas al margen indican los métodos didácticos que se sugieren y la parte principal de la lección contiene los detalles del tema que se va a enseñar. Debe seleccionar de entre las sugerencias que se dan los materiales y los métodos más apropiados, de acuerdo con lo que necesiten las jóvenes

de su clase y con el tiempo que tenga disponible. (Cuando lo considere conveniente, las lecciones se pueden extender a más de un período de clase.)

La parte principal de la lección contiene:

- a. **La introducción.** Esta es una sugerencia para empezar la clase de manera de atraer la atención de las jóvenes y despertarles el interés en la lección.
- b. **Los subtítulos.** Son las partes de la lección que contienen las ideas principales. Enseñe cada una empleando las Escrituras, los relatos, las citas y las actividades que se sugieran.
- c. **La conclusión.** En esta parte se hace un resumen de la lección; se presta para que se expresen opiniones sobre el principio que se haya analizado y/o el testimonio de ese principio del evangelio.
- d. **La aplicación de la lección.** Aquí se sugiere un plan de acción determinado, una asignación o una meta que ayude a cada una de las alumnas a aplicar en su vida el principio estudiado. (Cuando lo considere apropiado, puede dedicar parte del tiempo al comienzo de la lección siguiente a que las jovencitas expresen las experiencias que hayan tenido al aplicar ese principio. Para estimularlas a este breve intercambio, empiece diciendo: “La semana pasada hablamos de \_\_\_\_\_.” ¿Lo pusieron en práctica? ¿Qué piensan ahora de eso?” Si la clase no responde al principio, sería una buena idea que les dijera: “Cuando *yo* lo puse en práctica, tuve esta experiencia”, y les contara algo positivo que le haya pasado con relación al principio estudiado. Su propia experiencia puede ayudar a las jóvenes a aprender cómo aplicar el principio.)
- e. **Actividades que se sugieren.** Estas son actividades relacionadas con el tema de la lección que tienen como objeto ampliarlo y reforzarlo.

---

## LA ENSEÑANZA DE LAS MUJERES JOVENES

Tenga en cuenta que usted no va a enseñar solamente una lección, *¡va a enseñar a un grupo de jovencitas!* Ore fervientemente pidiendo inspiración para ayudarles a aprender cuál es su potencial como hijas de Dios y a alcanzarlo.

Para que la enseñanza sea eficaz, usted debe conocer bien a cada una de sus alumnas, a sus padres y al resto de su familia.

Piense sobre cada una de ellas, individualmente; piense sobre la familia de la joven.

Vea y valore a cada una tal como lo hace nuestro Padre Celestial.

Acepte a cada una tal como es, y ayúdela a progresar en el evangelio.

Aprenda a conocer a cada una de las jovencitas buscando respuesta a estas preguntas:

¿Cuáles son sus intereses y deseos, su talento, sus habilidades y sus metas?

¿Qué antecedentes y experiencias ha tenido en el hogar?, ¿en la Iglesia?, ¿en los estudios?, ¿en el trabajo?, ¿con sus amistades?

¿Qué le hace falta para progresar?

¿Qué puedo hacer para ayudarle?

Lo mejor que puede hacer por cada una de sus alumnas es ayudarle a conocer el evangelio y vivir de acuerdo con sus principios. El presidente Marion G. Romney aconsejó lo siguiente: “Sin embargo, aprender el evangelio sólo por medio de la palabra escrita no es suficiente, sino que es preciso vivirlo. En realidad, obtener el conocimiento del evangelio y vivir de acuerdo con él son dos cosas que están estrechamente relacionadas; son inseparables. No es posible aprender completamente el evangelio si no se vive de acuerdo con él. El conocimiento viene gradualmente: se aprende un poco y se obedece lo que se aprendió; se aprende otro poco y se obedece eso. Y ese ciclo continúa en un giro interminable. Ese es el modelo a seguir para obtener un conocimiento completo del evangelio” (“Records of Great Worth”, *Ensign*, sept. de 1980, pág. 4).



# *Pautas especiales para los miembros con impedimentos*

---

Cuando Jesús comenzó Su ministerio terrenal, el día de reposo entró en la sinagoga de Nazaret, Su pueblo, y se puso a leer.

“Y se le dio el libro del profeta Isaías; y habiendo abierto el libro, halló el lugar donde estaba escrito:

“El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha unguido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos...” (Lucas 4:17-18).

A lo largo de Su ministerio, el Salvador dio un lugar de prioridad a aquellos que necesitaban ayuda especial. Aunque un maestro de la Iglesia no cuenta por lo general con la capacitación técnica ni con los medios para dar asistencia profesional a los miembros que tengan impedimentos, se espera que cada uno de ellos sienta comprensión y un interés sincero, así como el deseo de incluir a estos miembros en todas las actividades didácticas de la clase, siempre que sea posible. Las jóvenes que tengan dificultades para caminar, oír, ver, hablar o aprender, así como las que tengan problemas sociales, emocionales o mentales, son las que necesitarán una atención especial. Las siguientes pautas le ayudarán a acercarse más a esas personas y a tener influencia en ellas:

Conozca las necesidades y las habilidades de cada una de sus alumnas. Hable con los líderes del sacerdocio, con los padres y los familiares, y, si le parece apropiado, con la misma joven, para determinar cuáles son sus necesidades particulares.

Antes de pedir a una alumna que lea en voz alta, que ore o que dé un discurso, hable con ella y pregúntele: “¿Qué piensas acerca de leer para toda la clase, de orar en público, etc.?”

Trate de hacer que la joven con impedimentos participe y aprenda todo lo posible.

Haga el máximo esfuerzo por lograr que cada una de sus alumnas demuestre el debido respeto y amor por las demás.

Compórtese con naturalidad, amistad y afecto. Cada uno de nosotros es un hijo de Dios, con igual necesidad de recibir amor y comprensión, tenga los impedimentos que tenga y por grandes que éstos sean.

Los maestros de la Iglesia deben recordar que todo miembro, sea cual sea su capacidad física, mental, emocional o social, tiene un potencial maravilloso de progresar hasta lograr la condición de un dios. Y tenemos la obligación de hacer un esfuerzo extra, si es necesario, por enseñarles todo lo que sean capaces de aprender. Recuerde las palabras del Salvador cuando dijo: “...De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis” (Mateo 25:40).



*Vivir como hija  
de Dios*

---

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes comprenda mejor la relación personal única que tiene con su Padre Celestial.

---

**PREPARACION**

1. Prepare un cartel (pancarta) grande con las palabras Hija de Dios escritas de forma bien visible.
2. Lámina 1, "Un padre con su hija", que se halla al fin de este manual.
3. Prepare para cada alumna un papel enrollado (y atado con una cinta), una tarjeta o una hoja de papel con las dos citas que aparecen al final del subtítulo "Fuiste y eres querida", en esta lección.
4. Asigne a una de las alumnas la lectura del himno "Oh mi Padre" (*Himnos*, N° 187, en el himnario anterior es el N° 208), acompañada de la música del himno, si es posible.
5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que lean en voz alta durante la clase.

---

**SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION**

**Presentaciones**

**Introducción: ¿Quién eres tú?**

Comience la clase presentándose, y luego pida a las jóvenes que hagan lo mismo una por una, pero que piensen en un rasgo que posean que las haga diferentes entre sus familiares y amistades y lo mencionen al presentarse. Después de las presentaciones, pídale que piensen en sus propias relaciones (con parientes y amigos). Hágales notar que cada una tiene relaciones diferentes y que, por ser una persona única, también es única la contribución que haga a esas relaciones. A continuación, explíqueles que también todas tienen relaciones que son similares entre sí; por ejemplo, cada una de ellas es una hija, y tiene padres, abuelos, bisabuelos, etc.

---

**Análisis con una lámina y con la pizarra**

**Toda joven es una hija de Dios**

Después que se hayan hecho las presentaciones, señale el hecho de que no todas las jóvenes tienen el mismo tipo de parientes (algunas no tendrán una hermana o un hermano, otras no tendrán primos, etc.), pero que todas han tenido un padre y una madre, y, por lo tanto, todas son hijas. Dígales que ahora se concentrarán en una de esas relaciones de parentesco: la relación de padre e hija.

Coloque la lámina del padre y la hija a la vista de todas.

Diga a las alumnas que traten de imaginar cómo sería una relación ideal entre padre e hija; pídale que expresen sus ideas respecto a lo que un padre tendría que hacer para lograr una relación así con su hija. Anote las respuestas en la pizarra, bajo el título "Padre", tratando de conducir a las jóvenes a mencionar cosas como las escritas en la ilustración que aparece a continuación.

Después, pídale que digan lo que debería hacer la hija para tener esa relación ideal con su padre. También esta vez guíelas para que sus respuestas sean similares a las de la ilustración. Anótelas en la pizarra bajo el título "Hija".

Ejemplo de la ilustración en la pizarra

Padre	Hija
1. Provee lo necesario para el hogar.	1. Demuestra agradecimiento.
2. Escucha.	2. Confía en su padre y le pide consejo.
3. Guía.	3. Es respetuosa y aprende de él.
4. Enseña.	4. Es obediente.
5. Demuestra su amor.	5. Demuestra su amor.
6. Consuela.	6. Le presta servicio.
7. Es constante en la relación.	7. Es constante en la relación.

Diga a la clase que, además de la relación que ellas puedan tener con su padre terrenal, todas tienen en común otra relación muy especial: la de hijas de nuestro Padre Celestial. Coloque a la vista el cartel con las palabras "Hija de Dios".

Lectura con música

Para que las alumnas entiendan mejor que son literalmente hijas de su Padre Celestial, dígalas que piensen en esa relación que tienen con El como hijas tuyas mientras alguien lee las palabras del himno "Oh mi Padre", con acompañamiento musical. (Resulta más eficaz presentado así, con el acompañamiento musical durante la lectura [grabado en cinta casete si no hay piano ni quién lo toque], pero también puede leerse sin música o cantarse.)

Resumen

Refiriéndose a la letra del himno, hágalas notar el amor que nuestro Padre Celestial tenía por nosotras en la vida preterrenal. El es el padre de nuestros espíritus; somos Sus hijas. El nos guió y nos enseñó, y nos conoce muy bien.

---

### Fuiste y eres querida

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Diga a la clase que el Señor le hizo a Job una pregunta interesante, la cual lo llevó a reflexionar sobre su procedencia. Pida a una de las alumnas que lea y analice con las demás Job 38:4–7. Hablen de este pasaje y de cómo se relaciona con cada una de ellas. Si lo desea, puede hacerles las siguientes preguntas:

- ¿A qué parte de la historia eterna del ser humano se refieren estos versículos?
- ¿Por qué alabarían las estrellas y se regocijarían todos los hijos de Dios?
- ¿Qué le habría contestado Job —o ustedes— al Señor cuando El le hizo la pregunta: "¿Dónde estabas tú...?"

Cita

"Hay un Dios en los cielos que es infinito y eterno, un Ser glorificado, exaltado y sempiterno. Es un hombre perfeccionado de carne y huesos, santificado y resucitado, y nosotros somos Sus descendientes. Somos Sus hijos espirituales. El vive en la unidad familiar; nosotros somos miembros de Su familia, y vivimos con El en esa vida preterrenal durante un largo período" (Bruce R. McConkie, *Making Our Calling and Election Sure*, Brigham Young University Speeches of the Year. Provo, 25 de marzo de 1969, pág. 5).

Análisis en la pizarra

Explique a la clase que nuestro Padre Celestial ya amaba a todas las jovencitas en la existencia preterrenal, y que Su amor es eterno e inalterable. El sigue amando hoy a cada una de ellas de la misma manera. Pídale que mencionen algunas de las bendiciones que tienen y que demuestran ese amor que El les tiene. Pida a cada una por lo menos dos veces que mencione una bendición que haya recibido de nuestro Padre Celestial.

Mientras lleva a cabo esa actividad, refiérase a la lista de la pizarra en la que anotó las condiciones que debe reunir un padre para tener una buena relación con su hija. Comparando éstas con las bendiciones que ellas vayan mencionando, hágalas ver las diferentes formas en que nuestro Padre Celestial demuestra Su amor por cada una de Sus hijas.

Estudio y análisis de un pasaje de las Escrituras	<p>Diga a las jóvenes que busquen y lean los siguientes pasajes de las Escrituras, los cuales indican que, además de las bendiciones que ya han mencionado, nuestro Padre Celestial nos ha prometido otras grandes bendiciones para ayudarnos en lo que sea necesario.</p> <p>Juan 14:16–18 (de consuelo).          Jacob 4:10 (de guía y consuelo).          Mateo 7:7–11 (de ayuda para resolver problemas; de comprensión).          Juan 3:16 (la evidencia más grandiosa del amor de Dios).</p>
Citas	<p>Pregunte a las alumnas por qué es importante que comprendamos que somos hijas de nuestro Padre Celestial.</p> <p>Después que le respondan, pida a dos de las jóvenes (a las que habrá dado de antemano la asignación) que lean las siguientes citas:</p> <p>“La verdad es que... el hombre es hijo de Dios, es un Dios en embrión...”</p> <p>“Que el hombre es hijo de Dios es el conocimiento más importante que puedan tener los mortales” (Marion G. Romney, en “Conference Report”, abril de 1973, pág. 136).</p> <p>“Les exhorto a decirse una y otra vez... ‘Soy hijo (hija) de Dios’ y, al mismo tiempo que lo hagan, empezar hoy mismo a vivir cada vez más cerca de los ideales que harán su vida más feliz y más productiva por haber despertado a la realidad de su verdadera identidad divina” (Harold B. Lee, en “Conference Report”, oct. de 1973, pág. 10).</p>
Rollos de papel (o tarjetas)	<p>Reparta entre todas las alumnas los rollos de papel (o tarjetas) que haya preparado con las citas anteriores. Exhórtelas a memorizar esas palabras y a aplicarlas diariamente en su propia vida.</p>

### **Nuestro Padre Celestial quiere que nos acerquemos a El**

Presentación por la maestra	<p>Explique a la clase que en las Escrituras y por lo que nos dicen los profetas, aprendemos que cada una de nosotras es hija de nuestro Padre Celestial, que vivimos con El antes de venir a la tierra y que El nos ama. También, por lo que leemos en las Escrituras y por las bendiciones que hemos mencionado en la clase, vemos las evidencias que El nos da de Su deseo de tener una buena relación con cada una de Sus hijas.</p>
Análisis	<p>Pida a las jóvenes que digan lo que pueden hacer para demostrar sus deseos de continuar la relación que tienen con su Padre Celestial y mejorarla.</p> <p>Indique la lista que está en la pizarra de lo que puede hacer una hija para tener una buena relación con su padre terrenal. Hágalas las siguientes preguntas para demostrarles que las mismas cualidades se aplican para desarrollar y mantener esa relación con nuestro Padre Celestial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo le demostramos agradecimiento a nuestro Padre Celestial? (Siendo obedientes y demostrándole nuestra gratitud.)</li> <li>• ¿Qué hacemos para poner nuestra confianza en El y escuchar Sus consejos? (Orar regularmente.)</li> </ul> <p>Explíqueles que a veces pueden sentirse frustradas porque les parece que sus oraciones quedan sin respuesta, pero que nuestro Padre Celestial, con Su gran sabiduría, permite que tengamos que luchar con muchos de nuestros problemas, aunque siempreándonos la inspiración y la guía necesarias para resolverlos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo le demostramos respeto a nuestro Padre Celestial y aprendemos de El? (Estudiando Su palabra, que está en las Escrituras, escuchando a Sus profetas y prestando atención a lo que El nos comunique después de haber orado.)</li> <li>• ¿De qué manera demostramos nuestro amor por El? (Obedeciendo Sus mandamientos [véase Juan 14:15] y sirviendo a los demás [véase Mateo 25:40 y Mosíah 2:17].)</li> </ul>

---

**Conclusión: Una relación divina**

Pasaje de  
las Escrituras

Pida a las jóvenes que busquen Doctrina y Convenios 88:63 y que lo lean. Luego, hágalas notar que nuestro Padre Celestial desea sinceramente que todos Sus hijos se acerquen a El.

Presentación por  
la maestra

Recuerde a las jovencitas que literalmente son hijas de Dios y que El las ama. Ellas son quienes determinan, con sus acciones y decisiones, cuán fuerte será su relación con El. El Señor jamás se alejará de ellas. Al hacer Su voluntad, orando para recibir Su guía, sabrán qué camino tomar en la vida y tendrán la certeza de que son hijas de Dios y de que su Padre las ama de verdad.

---

**Aplicación de la lección**

Vuelva a referirse a las citas escritas en los rollos de papel (o tarjetas) que les haya dado y a exhortarlas a memorizar lo que dicen y a aplicarlo en su vida diaria.

---

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes comprenda que Jesucristo es su Salvador y que la expiación de El hace posible que algún día ella resucite y vuelva a vivir con Dios.

---

**PREPARACION**

1. Lámina 2, “El Salvador”, que se encuentra al final del manual. Antes de comenzar la clase, colóquela en una mesa bien arreglada a fin de crear un ambiente de reverencia.
2. Asigne anticipadamente los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que las alumnas lean en voz alta a la clase.

---

**SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION**

Análisis en la pizarra y con las Escrituras

**Las Escrituras testifican que Jesús es el Cristo, el Salvador del mundo**

Escriba en la pizarra *Jesús es el Cristo*, seguido por las referencias que aparecen a continuación. Diga a las jóvenes que busquen esos pasajes en sus Escrituras, y léanlos juntas. Dígalas que los marquen. Analice cada uno con ellas minuciosamente.

**Jesús es el Cristo**  
 Juan 3:16–17.  
 Juan 14:6.  
 Doctrina y Convenios 76:40–42.  
 1 Nefi 22:12.  
 1 Juan 4:14.  
 Mosiah 3:17–18.

Explíqueles que éstos son sólo algunos de los muchos pasajes de las Escrituras que testifican que Jesús es el Cristo, el Salvador del mundo.

---

**La expiación de Jesucristo hace posibles la salvación y la exaltación**

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Pida que alguien repita de memoria el tercer Artículo de Fe. Hable con la clase sobre lo que es la expiación de Cristo y lo que significa para nosotros. Esta conversación debe incluir los siguientes puntos:

1. Cristo se ofreció voluntariamente a dar Su vida para que todas las personas pudieran salvarse.
2. Cristo fue preordenado, o sea, fue elegido para su misión antes de que el mundo se creara.
3. La transgresión de Adán trajo la muerte a la tierra. El sacrificio de Cristo pagó la pena por esa ley quebrantada para que todos lleguemos a vencer la muerte.
4. Cristo no pagó sólo por el pecado de Adán, sino también por los nuestros, *con la condición* de que obedezcamos las leyes y ordenanzas del evangelio.
5. Por ser literalmente el Hijo de Dios en la carne, Cristo es la *única* persona que podía tener poder sobre la muerte, porque El había heredado de su Padre el poder de la

vida, o sea, la inmortalidad. Además, por haber sido la *única* persona sin pecado que viviría en esta tierra, El era también la *única* sobre quien Satanás no tenía poder. Por lo tanto, El es el único ser viviente que podía llevar a cabo la Expiación.

6. Gracias al sacrificio de Cristo, *todas* las personas serán resucitadas.
7. Los profetas, tanto los anteriores como los posteriores a la época de Cristo en la tierra, todos han testificado de El.

Escriba en la pizarra las siguientes referencias de las Escrituras:

*Alma* 11:42–43

*Alma* 11:40

Diga a las alumnas que lean para sí estos dos pasajes y, por lo que digan, determinen cuáles son los dos resultados fundamentales de la expiación de Jesucristo. (Seremos resucitados y tendremos la oportunidad de ser exaltados, o sea, de obtener la vida eterna.)

- De acuerdo con lo que dice Amulek en esos versículos de Alma, ¿quiénes son los que obtendrán la vida eterna? (Los que crean en el nombre de Jesucristo.)

Relato

Pregúnteles si han tratado de imaginar lo que habrá sentido el Salvador al tomar sobre sí nuestros pecados. Lea a la clase, o pida a una de las jóvenes que lo lea, el siguiente relato que hizo el élder Orson F. Whitney:

“Entonces recibí una manifestación maravillosa, una admonición proveniente de una Fuente superior, algo imposible de olvidar. Fue un sueño, o una visión en un sueño, mientras me hallaba acostado en la cama, en el pueblecito de Columbia, Distrito de Lancaster, estado de Pensilvania. Me encontraba en el huerto de Getsemaní, presenciando el sufrimiento del Salvador. Lo veía tan claramente como veo todos los días a las personas. En primer plano, de pie detrás de un árbol, vi a Jesús con Pedro, Santiago y Juan, que entraban por un portoncillo que había a mi derecha. Dejando allí a los tres Apóstoles, después de decirles que se pusieran de rodillas y oraran, el Hijo de Dios fue hacia el otro lado, donde El también se arrodilló a orar. Las palabras que pronunció fueron la misma oración que todos los lectores de la Biblia conocemos bien: ‘Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú’.

“Mientras oraba, las lágrimas le corrían por el rostro, que tenía vuelto hacia mí. Me conmovió tanto la escena que también yo empecé a llorar, de pura emoción. Todo mi corazón se volcó hacia El; sentí que lo amaba con toda mi alma y que, sobre todas las demás cosas, lo que más deseaba era estar con El.

“Después, se levantó y se dirigió adonde los Apóstoles estaban arrodillados ¡y dormidos! Los sacudió suavemente para despertarlos y, con un tono de tierno reproche, sin el más ligero asomo de enojo ni de impaciencia, les preguntó tristemente si no podían velar con El una hora. Ahí estaba El, con el terrible peso de los pecados del mundo sobre Sus hombros, con los dolores de todo hombre, mujer y niño hiriendo Su alma sensible, ¡y ellos no pudieron velar con El ni una mísera hora!” (*Through Memory Halls: The Life Story of Orson F. Whitney*, Independence, Misuri: Zion’s Printing and Publishing Co., 1930, pág. 82).

Preguntas para reflexionar

- ¿Somos a veces indiferentes al sufrimiento que Cristo pasó por nosotros? ¿Llegamos realmente a apreciar en toda su inmensidad los dos dones maravillosos que El puso a nuestro alcance?
- ¿Qué debemos hacer para que la Expiación tenga efecto en nosotras?

---

### Para ser exaltadas, debemos arrepentirnos y volvernos al Salvador

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Escriba en la pizarra: *Helamán* 14:13.

- De acuerdo con lo que dice en *Helamán* 14:13, si verdaderamente creemos en Jesucristo, ¿qué nos llevará a hacer esa creencia?

Agregue en la pizarra: *Doctrina y Convenios* 19:16–19. Pida a alguien que lea esos versículos en voz alta.

- ¿Qué les hace sentir el saber que Jesucristo sufrió por sus pecados para que, si se arrepienten, no tengan ustedes que sufrir por ellos?

Agregue en la pizarra: *Doctrina y Convenios* 58:43.

- De acuerdo con lo que dice en ese versículo, ¿qué hará la persona que realmente se arrepienta?

El verdadero arrepentimiento lleva tiempo y esfuerzo; si nos arrepentimos, debemos demostrarle al Señor y a nosotras mismas que hemos abandonado nuestros errores.

Cita

“Hay quienes creen en un arrepentimiento instantáneo. Aunque se pueda dejar de hacer algo instantáneamente... el verdadero arrepentimiento tiene lugar después que se ha demostrado, con el paso del tiempo, que realmente se ha cumplido con la resolución tomada y que el pecado ciertamente ha desaparecido de la vida de esa persona” (Loren C. Dunn, *Read, Ponder, Pray*, Brigham Young University Speeches of the Year. Provo, 7 de marzo de 1972, pág. 4).

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Explíqueles que el confesar y abandonar el pecado es indispensable y vital. Algunos pecados es necesario confesarlos a los líderes del sacerdocio. Pero para obtener el perdón, se necesita algo más.

- ¿Qué más se necesita?

Explique a las alumnas que las personas de quienes se trata en los tres pasajes siguientes de las Escrituras estaban arrepentidas y, habiendo tenido una experiencia similar, todas procuraban recibir el perdón. Mientras alguien lee los pasajes en voz alta, dígales que los sigan en silencio en sus libros.

Enós 1:4–8.

Mosíah 4:1–3.

Alma 38:8.

- En cada uno de esos ejemplos, ¿cómo obtuvieron las personas el perdón?

Recuerde a las jóvenes que debemos volvernos a nuestro Padre Celestial, con fe en Jesucristo, a fin de que se nos perdonen nuestros pecados. Jesucristo pone al alcance de cada una de nosotras dos extraordinarios dones: la resurrección, que es incondicional para todos; y la exaltación o vida eterna, que lograremos a condición de tener fe en Jesucristo y de arrepentirnos de todo corazón.

---

### Conclusión

Testimonio

Si lo desea, exprese su testimonio de la importancia que Jesucristo tiene para nosotros, individualmente, como nuestro Salvador. Ayude a sus alumnas a comprender este concepto. Sin El, no tendríamos la esperanza de la resurrección ni la de volver a Su presencia. Por causa de Cristo no sólo tenemos esa esperanza, sino también la promesa de bendiciones que recibiremos en esta vida por medio de nuestra fidelidad.

---

OBJETIVO	Que cada una de las jóvenes se esfuerce por seguir el ejemplo que nos dejó Jesucristo.
----------	--

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lámina 2, “El Salvador”.</li><li>2. Optativo: Si lo desea, prepare los volantes que se sugieren al final de la sección con el subtítulo “Aprendamos a seguir a Jesucristo”.</li><li>3. Dé a una de sus alumnas la asignación de cantar el himno “Venid a mí” (<i>Himnos</i>, N° 61; en el himnario anterior es el N° 81) o haga que toda la clase lo cante; también puede pedir a alguien que lea la letra.</li><li>4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li></ol>
-------------	--

---

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<b>Introducción</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué significa seguir a Jesucristo? (Explíqueles que Jesucristo es el ejemplo perfecto que todos debemos seguir.)</li></ul>
Himno	Haga que se cante el himno “Venid a mí” o se lea la letra, según lo haya asignado.

---

Búsqueda y análisis de un pasaje de las Escrituras	<b>Jesucristo estableció el ejemplo perfecto que nosotros debemos seguir</b> <p>Diga a las jóvenes que busquen, lean y marquen los siguientes pasajes de las Escrituras:</p> <p>2 Nefi 31:10. 2 Nefi 31:16–17. 1 Pedro 2:21.</p> <p>El Salvador preguntó a Sus doce discípulos nefitas: “¿Qué clase de hombres habéis de ser?” Y a continuación contestó a Su propia pregunta, diciendo: “En verdad os digo, aun como yo soy” (3 Nefi 27:27). Esa misma pregunta se aplica a toda joven de nuestra época; y la respuesta también sigue siendo la misma.</p>
Pizarra	<p>Diga a las alumnas que busquen, lean y marquen Juan 13:15.</p> <p>Pídales que mencionen algunas de las cualidades y los rasgos del carácter de Jesús que podemos imitar. Anote las respuestas en la pizarra y hablen de ejemplos de esas características. Entre ellas deben mencionar:</p> <p><b>Que fue manso y humilde</b> Mateo 11:29 (Jesús era “manso y humilde de corazón”). Filipenses 2:8 (Jesús “se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte”).</p> <p><b>Que resistió la tentación</b> Mateo 4:1–11 (Jesús resistió las tentaciones de Satanás). D. y C. 20:22 (no hizo caso de las tentaciones).</p> <p><b>Que amó y sirvió a los demás</b> Marcos 1:40–44 (Jesús sanó a un leproso). Juan 11:20–46 (levantó a Lázaro de los muertos). 3 Nefi 17:7, 9–10, 21 (sanó a los enfermos y afligidos y bendijo a los niños).</p>

Presentación por la maestra

Explique a la clase que Jesucristo dejó un ejemplo que se aplica a todos los aspectos de la vida y que nosotros debemos seguir. Se nos ha mandado que lo sigamos y cuando somos obedientes a ese mandamiento, sentimos un gran gozo. Refiérase a la lista de la pizarra. Pregunte:

- ¿De qué manera demostramos la humildad? (Por ejemplo, si somos obedientes a nuestros padres y a los mandamientos de Dios; si damos prioridad a las necesidades y a los deseos justos de los demás, más bien que a los nuestros.)
- ¿Qué podemos hacer diariamente para seguir el ejemplo del Salvador? (Pensemos en tentaciones específicas que tengamos que enfrentar todos los días. ¿Cómo nos ayuda el ejemplo de Cristo a vencerlas?)

---

### Aprendamos a seguir a Jesucristo

Presentación y cita por la maestra

Diga a los jóvenes que presten atención a la forma en que el presidente Marion G. Romney explicó cómo aprendió a seguir el ejemplo de Jesucristo:

“Cuando yo era adolescente, encontré un librito o folleto titulado ‘¿Qué haría Jesús?’... Esa pregunta representaba un deseo que había sentido desde la infancia; incontables eran las veces en que, viéndome frente a problemas o decisiones difíciles, me había preguntado: ‘¿Qué haría Jesús en este caso?’... Al meditar sobre ese tema, empecé a buscar la respuesta en las Escrituras. Y en el evangelio de Juan encontré una respuesta clara y certera: Jesús hacía siempre la voluntad de Su Padre. Y muchas veces había dicho... ‘Mi doctrina no es mía, sino de aquel que me envió’.

“ ‘...pero el que me envió es verdadero’. ‘...no me ha dejado solo el Padre, porque yo hago siempre lo que le agrada’ (Juan 7:16, 18; 8:26, 28, 29; 10:30)... Habiendo aprendido que Jesús siempre hacía la voluntad de Su Padre, lo que me propuse a continuación fue averiguar cómo sabía El cuál era la voluntad del Padre. Estudiando el Nuevo Testamento descubrí que una de las cosas que El hizo fue familiarizarse a fondo con todo lo que el Padre había declarado como Su voluntad en el Antiguo Testamento. Esto se evidencia en el hecho de que, en las enseñanzas de Jesús registradas en el Nuevo Testamento, El citó más de cien veces pasajes del Antiguo Testamento.

“Finalmente, y lo que es más importante, aprendí que El estaba constantemente en contacto con su Padre por medio de la oración. Y esto lo hacía no sólo para saber la voluntad del Padre sino también con el fin de tener la fortaleza necesaria para obedecerla. El ayunaba y oraba... Parece que durante Su ministerio terrenal jamás tomó una decisión importante ni enfrentó un momento crítico sin haber orado (véase Mateo 4:2; Lucas 4:2; Lucas 6:12–13; Mateo 26:39; Lucas 22:42, 44)...

“Apoyándome en los pasajes de las Escrituras que he mencionado y en otros similares, desde muy joven decidí que lo mejor para solucionar problemas y encontrar respuesta a las preguntas que surgieran era hacer lo que Jesús hacía: tener el sincero deseo de hacer la voluntad del Señor; familiarizarme con lo que El hubiera revelado sobre el asunto en cuestión; orar diligentemente y con fe para saber Su voluntad y comprenderla, y tener la fortaleza para obedecerla...

“Las soluciones más satisfactorias a mis problemas y las mejores respuestas a preguntas o dudas que he tenido las he conseguido de la siguiente manera:

“1. Desde muy joven he escudriñado las Escrituras.

“2. Me he esforzado por enfrentar el problema o la duda con integridad y con el deseo sincero de resolverlo como Jesús lo habría hecho.

“3. Por medio del estudio y la oración diligentes, he tratado de estudiar las posibilidades, basándome en lo que sabía sobre los principios del evangelio.

“4. He tomado yo mismo una decisión.

“5. He llevado el asunto ante el Señor, hablándole del problema, diciéndole que quería hacer lo que a El le pareciera bien y pidiéndole que me diera un sentimiento de paz si

	la decisión que había tomado era correcta" ("What Would Jesus Do?", <i>New Era</i> , sept. de 1972, págs. 4-6).
Análisis	Analicen los cinco pasos que empleaba el presidente Romney para saber qué quería el Señor que él hiciera.
Pizarra (o el volante)	Anote esos pasos en la pizarra o entrégueles el volante que haya preparado con la lista de los mismos. Hablen de lo que pueden hacer las jovencitas para emplear esos pasos ellas mismas a fin de saber lo que el Señor quiere que hagan y, de ese modo, seguir el ejemplo de Jesucristo.
Cita (resumen de la anterior)	"Jesús llevó una vida perfecta basándose en ese modelo. Por supuesto, no podemos esperar ser capaces de igualarlo, pero emulando lo que El hizo podemos progresar más hacia esa meta que de cualquier otra manera" (presidente Romney, "What Would Jesus Do?", pág. 5).

### Nuestra vida mejorará si seguimos el ejemplo del Salvador

Presentación por la maestra	Explique a la clase que el seguir el ejemplo del Salvador, aun en cosas que no parezcan muy importantes, hará que nuestra vida mejore notablemente. El siguiente relato demuestra el progreso que logró una joven al poner en práctica las enseñanzas de Jesucristo.
Relato	<p>"Carlota había llegado a un momento muy difícil de su vida. Se sentía descontenta y le parecía que nada marchaba bien... Sus amigos eran vulgares, su hogar no tenía atractivos y se daba cuenta muy bien de que su personalidad no era agradable. El problema que enfrentaba era demasiado grande para resolverlo sola..."</p> <p>En busca de alguien que le ayudara, la joven decidió ir a hablar con Margarita, una señora a quien admiraba porque su manera de vivir era la que a ella le hubiera gustado tener. "Carlota le contó todo lo que le causaba dolor en su vida frustrada y desdichada... Después de unas amables palabras de comprensión, Margarita le dijo: 'Puedes cambiar todo eso si tienes la fuerza de voluntad para hacerlo'..."</p> <p>Y para comenzar su nueva vida, le sugirió que hiciera lo siguiente: " 'Durante veinticuatro horas, compórtate como si Cristo estuviera a tu lado, observando todo lo que haces. Después, vuelve a verme y hablaremos del asunto. ¿Estás dispuesta a hacer eso?'</p> <p>"Un tanto... vacilante, ella le contestó: 'Sí, señora'..."</p> <p>"Estaba ya anocheciendo cuando Carlota llegó a su casa. Sabía que una de sus obligaciones era ayudar a servir la cena, así que fue al armario y sacó de un cajón un mantel bastante ajado; al extenderlo sobre la mesa, notó que tenía varias manchas. Y entonces le sobrevino el primer pensamiento de un cambio.</p> <p>"<i>Si Cristo fuera a comer con nosotros, no tendería la mesa con un mantel sucio, pensó.</i></p> <p>"Buscó un mantel limpio y, guiada por la misma idea, fue al jardín, juntó unas flores y las puso en un vaso, que colocó sobre la mesa; además, cambió el plato de la mantequilla, que estaba todo embadurnado, y cortó los trozos de pan acomodándolos cuidadosamente en la panera..."</p> <p>" '¿Tenemos a alguien especial de visita?', preguntó su padre..."</p> <p>" 'Tú, papá', contestó ella sonriente..."</p> <p>"Su madre, fatigada y con calor... se sentó a la mesa, diciendo: 'No sé qué le pasa, por qué le ha dado por arreglar tanto la mesa sólo para nosotros. Supongo que estará esperando que caiga alguien por acá antes de que hayamos terminado la cena'..."</p> <p>" 'No sé de nadie para quien me gustaría más hacerlo que para mi propia familia', respondió la joven.</p> <p>"La familia se quedó mirándola con extrañeza. Esa no era la Carlota que conocían.</p>

“Después de la cena, se fue a la sala, sacó una revista que estaba debajo de las otras y se puso a leer; era una revista que ella misma había llevado, y la había escondido allí. Después de unos minutos, la hizo a un lado... *No estaría leyendo esto si Cristo estuviera sentado a mi lado, leyendo conmigo*, pensó. Luego, se llevó la revista y la puso en la basura...”

Al día siguiente, “se fue a trabajar, como todos los días... No le gustaba nada el trabajo que tenía...”

“*Pero Cristo está conmigo*, pensó, al entrar en la tienda... Esa mañana saludó a todos con una sonrisa...”

Durante el día, al pensar en cómo debía comportarse si Cristo estuviera con ella, hasta le fue posible resolver problemas con clientes groseros. Al atardecer, volvió a la casa de Margarita para hablar con ella de su experimento.

“ ‘Hice lo que usted me dijo, señora, lo mejor que pude’, le dijo a su nueva amiga. ‘Y, en realidad, noté una diferencia. Creo que me doy cuenta de lo que me quiso decir. Por supuesto, mi comportamiento no cambió la situación en que vivo; sigo siendo pobre, y no tengo medios para estudiar, y vivo en una casa muy fea...’

“ ‘¡Pero, mi querida, empezaste a sembrar la buena semilla sólo hace veinticuatro horas!’ le contestó Margarita. ‘¿Podrás seguir haciendo lo mismo? Ya tienes la palabra clave: es Cristo. El desesperarse... no cambia la situación; pero Cristo sí. Basta con que recuerdes andar muy cerca de El en tu jornada diaria’.

“ ‘Lo haré’, prometió Carlota” (Janet Craig, en *Stories That Live*. Tomado de *La mujer Santo de los Últimos Días: Manual básico para las mujeres, parte B*, 1979, págs 6–8).

Análisis

Si el tiempo lo permite, hablen de las cosas que las jóvenes puedan cambiar en su vida diaria si hacen como Carlota y siguen el ejemplo de Jesucristo.

---

### Aplicación de la lección

Exhorte a las alumnas a establecerse metas que les ayuden a parecerse más a Jesucristo al seguir Su ejemplo. Instelas a cambiar su manera de comportarse, como lo hizo la joven del relato.

# Cómo buscar la compañía del Espíritu Santo

---

OBJETIVO	Que todas las alumnas se esfuercen por ser dignas de tener constantemente la compañía del Espíritu Santo.
----------	---

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lámina 3, “Nefi, Lamán y Lemuel”, que se halla al final de este manual.</li><li>2. Lleve a la clase un pañuelo, de mano o de cuello, para vendarle los ojos a una de las alumnas.</li><li>3. Prepare una tarjeta grande (o una hoja de papel) y un lápiz para cada alumna, a fin de que copien el análisis que hagan en la pizarra.</li><li>4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li></ol>
-------------	--

---

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<b>Introducción</b>
Demostración	Coloque un pañuelo a modo de venda sobre los ojos de una alumna y hágale dar varias vueltas, de modo que pierda el sentido de orientación y no sepa en qué dirección ha quedado. Después, pídale que señale algo en el cuarto (puede ser la puerta, la pizarra, una compañera, etc.). Es posible que ella diga que no sabe en qué dirección está eso o quizás se equivoque al señalar. Sin quitarle la venda de los ojos, pida a otra de las jovencitas que se ponga de pie junto al objeto y suavemente, sin levantar la voz, le diga a su compañera “Aquí está”. Entonces, vuelva a preguntar a la joven dónde está el objeto mencionado; si ella confía en la voz que ha escuchado, señalará en esa dirección.
Análisis	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué nos indica esta demostración sobre las experiencias que podemos tener con el Espíritu Santo? (Muchas veces no es imposible ver la dirección en que debemos ir, porque las influencias que nos rodean nos ciegan, como si tuviéramos los ojos vendados. Pero buscando la inspiración del Espíritu Santo, nos es posible saber qué dirección tomar. Aunque no nos es posible verlo, podemos en cambio escucharlo o percibirlo cuando El nos guía. Como el Espíritu Santo siempre habla con voz suave, debemos prestar atención para poder oír Su voz de inspiración. Y podemos confiar en que El siempre nos guiará en la dirección correcta.)</li></ul>

---

	<b>Tenemos la capacidad de ser dignas de la compañía del Espíritu Santo</b>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo recibieron ustedes el don del Espíritu Santo? (Después de haberse bautizado por inmersión, un poseedor del Sacerdocio de Melquisedec les puso las manos sobre la cabeza, las confirmó como miembros de la Iglesia y les dijo que <i>recibieran</i> el Espíritu Santo.)</li></ul> <p>Explíqueles que cuando se nos confirma, no se le dice al Espíritu Santo que venga a estar con nosotros, sino que se <i>nos</i> dice a nosotros que lo <i>recibamos</i>. Nefi dijo que el Espíritu Santo “es el don de Dios para todos aquellos que lo buscan diligentemente” (1 Nefi 10:17). El hecho de que recibamos o no Su guía espiritual depende de nosotros.</p>
Tarjetas para el análisis en la pizarra	Dé a cada alumna una de las tarjetas (u hojas de papel) que llevó y un lápiz para que copien el análisis de la pizarra. Sugírales que coloquen la tarjeta en un lugar visible (en la pared de su cuarto, etc.) de su casa para tenerla a mano.
	Escriba en la pizarra este encabezamiento: <i>Dignidad</i> .

Hable con las jóvenes de lo que cada una de ellas debe hacer a fin de ser digna de tener la compañía del Espíritu Santo. Vaya anotando en la pizarra las ideas que le mencionen, asegurándose de que entre ellas se encuentren éstas:

**Dignidad**

1. Arrepentirse de los pecados.
2. Obedecer los mandamientos de nuestro Padre Celestial.
3. Orar suplicando la compañía constante del Espíritu Santo.
4. Orar con fe.
5. Apartarse del mundo.
6. Ser fieles al convenio del bautismo.
7. Ser dóciles y estar dispuestas a aprender.

Presentación por la maestra

Explique a las alumnas que, después de procurar la guía del Espíritu Santo, es sumamente importante que escuchemos para *oír* su “voz apacible y delicada” (1 Nefi 17:45). El puede hablarnos con palabras audibles, pero lo más probable es que su inspiración nos llegue naturalmente como un pensamiento, una sensación o una impresión. Aunque esa impresión será extraordinaria para algunas personas, las que no sean dignas de recibirla no sentirán nada. Debemos ser fieles y orar siempre para tener la compañía constante del Espíritu Santo.

Relato y lámina

Cuente a la clase este relato:

Una experiencia que tuvieron Nefi, Lamán y Lemuel demuestra lo importante que es ser digno de recibir la guía del Espíritu Santo. Lehi vivía con su familia en Jerusalén, durante una época de gran iniquidad, cuando la ciudad estaba a punto de ser destruida por la maldad de sus habitantes. El Señor, queriendo proteger a esa buena familia, le dijo a Lehi que salieran todos de la ciudad. Uno de los hijos, Nefi, era muy bueno; prestaba atención al Espíritu Santo y ayudó a conducir a su familia a la tierra prometida. Pero dos de sus hermanos, Lamán y Lemuel, no eran fieles como él; no creían que el Señor los guiaba y se quejaban de su padre y su hermano. Pensaban que su padre estaba loco al abandonar la cómoda casa y las muchas posesiones que tenían en Jerusalén para ir a viajar por tierras deshabitadas y agrestes. Hasta intentaron matar a su padre y a su hermano Nefi. Tampoco tenían el deseo de hacer la voluntad del Señor; tenían el corazón tan duro e insensible que el Espíritu Santo ya no podía comunicarles nada (véase 1 Nefi 17:7–45).

Pasaje de las Escrituras

Pida a una de las jóvenes que lea 1 Nefi 17:45.

Hablen de la razón por la que Lamán y Lemuel no podían escuchar la voz apacible y delicada del Espíritu Santo. Explíqueles que, aunque el Espíritu les había hablado de cuando en cuando, llegaron a un punto en que habían “dejado de sentir” y no podían *percibir* su inspiración.

- ¿Por qué debemos ser sensibles y prestar atención a lo que sentimos a fin de comprender la inspiración del Espíritu Santo?

Explique a las jovencitas que muchas veces el Espíritu Santo se comunica con nosotros inspirándonos una impresión de paz y tranquilidad, y que otras veces sus advertencias nos llegan por medio de impresiones de desagrado o descontento.

- ¿De qué manera perdemos la capacidad de percibir la inspiración del Espíritu Santo? (Si no le hacemos caso, si no queremos arrepentirnos o si escuchamos a otras personas más que al Espíritu.)

### El Espíritu Santo nos trae bendiciones

Análisis con la pizarra A continuación, escriba en la pizarra la palabra *Bendiciones*.

Analicen las diferentes formas de bendecirnos que tiene el Espíritu Santo, asegurándose de hablar de las que aparecen anotadas. Si lo desea, emplee los pasajes de las Escrituras que las describen. Diga a las alumnas que lo copien en sus tarjetas, al costado de lo que ya tienen.

Dignidad	Bendiciones
1. Arrepentirse de los pecados.	1. Nos enseña todas las cosas y nos trae a la memoria todo lo que hayamos aprendido (Juan 14:26).
2. Obedecer los mandamientos de nuestro Padre Celestial.	2. Nos hace saber lo que habrá de suceder (Juan 16:13).
3. Orar suplicando la compañía constante del Espíritu Santo.	3. Nos enseña la verdad de todas las cosas (Moroni 10:5).
4. Orar con fe.	4. Da testimonio del Padre y del Hijo (D. y C. 42:17).
5. Apartarse del mundo.	5. Es el Consolador (Juan 14:26; D. y C. 42:16).
6. Ser fieles al convenio del bautismo.	6. Comunica revelaciones a nuestra mente y a nuestro corazón (D. y C. 8:2).
7. Ser dóciles y estar dispuestas a aprender.	

Relato

Cuente los relatos siguientes que demuestran cómo puede ser el Espíritu Santo una bendición para los que le prestan atención.

El jueves, al llegar Sonia a su casa de regreso de la escuela, encontró a sus padres esperándola con la noticia de que su tío Carlos había muerto esa mañana. “Papá y yo vamos a pasar unos días con tía Margarita”, le dijo la mamá, “para acompañarla mientras hace los arreglos para el funeral y las demás cosas que haya que atender. Sé que podemos confiar en ti, en que cuidarás bien todo durante nuestra ausencia. Si necesitas algo, llama a la hermana Martínez”.

Al ver alejarse a sus padres, Sonia no pudo evitar sentir cierto entusiasmo ante la idea de estar sola, de tener todo a su cargo, sin que nadie le diera órdenes; le agradaba ese sentido de responsabilidad. Muy contenta, se sentó a estudiar para el examen de matemáticas que tenía al día siguiente; más tarde, llamó por teléfono a varias amigas, cenó y luego se puso a leer un cuento para la clase de gramática.

De noche, al meterse en la cama se sentía un poco inquieta. Nunca se había quedado sola durante la noche; tratando de penetrar con los ojos la oscuridad, empezó a escuchar algunos ruidos, y cuanto más aguzaba los oídos, tanto más ruidos oía: crujidos y chasquidos por todas partes. ¿Sería que alguien estaba tratando de entrar en la casa? El corazón le empezó a palpar aceleradamente; miró la esfera luminosa del reloj, pues le parecía que hacía horas que había apagado la luz y se había metido en la cama, después de arrodillarse para ofrecer una breve oración; pero, de acuerdo con el reloj, sólo habían pasado veinte minutos.

Muy agitada, preguntándose qué haría, Sonia suplicó en silencio la ayuda de nuestro Padre Celestial. Casi de inmediato recordó un relato que había oído sobre el presidente David O. McKay, de una vez en que, siendo niño todavía y sintiendo mucho miedo, había orado pidiendo al Señor que le ayudara. Aunque le resultaba difícil salir de debajo de las frazadas, la jovencita se bajó de la cama y se arrodilló a orar. Mientras oraba, una sensación de paz le calmó los frenéticos latidos del corazón; después de la oración, se metió de nuevo en la cama y se durmió en seguida.

Al día siguiente, se sentía descansada y lista para pasar el examen de matemáticas.

Análisis

- ¿Cuáles fueron las dos bendiciones que el Espíritu Santo le dio a Sonia? (El recuerdo de un recurso que ya conocía y una sensación de paz y tranquilidad.)

Relato

“Un fuerte sentimiento de pesar invadía a todos los asistentes al acercarse a su fin los servicios funerales por una joven que había muerto al dar a luz a su hijo. Los discursos habían sido elocuentes y llenos de elogios, pero muchos de los que se encontraban allí sentían una gran amargura. ¿Cómo podía un Padre Celestial amoroso permitir la partida de aquella encantadora madre, tan joven, que dejaba atrás una familia de cuatro niños pequeños a quienes el afligido padre debía cuidar solo de allí en adelante?

“Después de llegar a su fin el programa y antes de que la congregación se levantara, el joven viudo se puso de pie y se dirigió al púlpito. ‘Percibo el pesar y la preocupación que muchos de ustedes sienten’, dijo, ‘pero hay algo que quiero decirles y que los tranquilizará. Al principio, después de la muerte de mi esposa, me parecía que no podría soportar este golpe, que no me sería posible continuar la vida sin ella. Pero entonces, un dulce sentimiento de paz me llenó el alma y desde ese momento he tenido la certeza de que todo irá bien. No se preocupen por nosotros; estaremos bien cuidados’.

“Esa misma sensación de paz se extendió entre la congregación, y todos se fueron a su casa sintiéndose consolados” (Spencer J. Condie, “Thy Constant Companion: The Promised Blessings of the Holy Ghost”, *Ensign*, oct. de 1980, pág. 33).

Análisis

Dé tiempo a las alumnas para que analicen las bendiciones que derramó el Espíritu Santo sobre el joven que había enviudado.

---

### Conclusión

Cita

Lea las siguientes palabras:

“Ya sea por medio de una instantánea acción protectora, de una impresión que hayan dejado Sus palabras o de una lectura que nos haga escuchar Su voz, todo ello proviene de Dios y es un don del Espíritu Santo a quien lo haya recibido después del bautismo y tenga la disposición de disfrutar de Su influencia” (S. Dilworth Young, “How the Holy Ghost Can Help You”, *New Era*, oct. de 1971, pág. 6).

Recuérdelos a las jóvenes que su capacidad de escuchar la voz apacible y delicada del Espíritu Santo depende de su propia fidelidad a los mandamientos del Señor. Si escuchan al Espíritu Santo, la inspiración que reciban de El será su mayor fuente de consuelo y de guía y las acompañará constantemente. Si somos dignos de recibir al Espíritu Santo, no tenemos por qué estar solos nunca.

---

### Aplicación de la lección

Diga a las alumnas que se lleven a casa las tarjetas que hayan preparado en la clase y las coloquen en la pared, a la vista, para consultarlas todas las noches antes de ofrecer la oración. Exhórtelas a esforzarse por tener al Espíritu Santo como constante compañero.

*Cumplir las funciones  
divinas propias de la mujer*

# El gozo que sentimos por nuestro potencial divino

## OBJETIVO

Que todas las jóvenes se den cuenta del potencial divino que tienen y aprendan a sentir gozo por ello.

## PREPARACION

1. a) Invite a una hermana ejemplar (preferiblemente, una que se haya casado en el templo y tenga una buena familia), después de haber recibido aprobación del asesor correspondiente del sacerdocio, para que vaya a la clase y hable a las jovencitas sobre el gozo de ser mujer. Pídale que relate algunos de los problemas y de las alegrías que haya experimentado, incluso algo de la época en que tenía la misma edad que tienen ahora las jóvenes de su clase. Podría comentar sobre algunas experiencias y algunas decisiones que le hayan ayudado a permanecer cerca de nuestro Padre Celestial, y hablar de las bendiciones y la felicidad que haya recibido de ellas. Debe recalcar que, a cualquier edad, es un gozo ser mujer. Dígale que puede tomar unos veinte minutos, y que dedique algo de ese tiempo a dejar que las alumnas le hagan preguntas o comentarios sobre lo que haya dicho.
 

b) O puede invitar a tres hermanas, una abuela, una madre y una joven recién casada, también después de recibir la aprobación del asesor del sacerdocio, para que expresen brevemente la felicidad que sienten por ser mujeres. Pídales que además mencionen alguna experiencia que les haya dado gozo cuando tenían la edad de las jovencitas de la clase. Haga hincapié en que cada una cuenta con sólo cinco o seis minutos para hablar. Si lo desea, ofrézcase para hacerles una señal cuando se acerque el momento de terminar su presentación.
2. Si es posible y le parece bien, prepare una copia del mensaje de la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes para cada una de las alumnas y de las invitadas.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### **Encontramos gozo al reconocer lo que somos y lo que podemos llegar a ser**

#### Presentación por la(s) invitada(s) y análisis

Presente a la invitada (o invitadas) y explique a la clase que hoy aprenderán sobre el potencial divino que tienen como mujeres jóvenes y sobre el gozo que se siente por ser hijas de Dios. Diga a las jovencitas que, después de la presentación que hará la invitada, pueden hacer preguntas y comentarios.

Después de terminar la presentación y el período de preguntas de la clase, agradezca a la invitada el haber aceptado esta asignación.

#### Análisis y testimonio de la maestra

Expréseles su cariño a las jóvenes y su aprecio por la energía y el entusiasmo con que enfrentan esta nueva etapa de crecimiento en su vida. Recalque la importancia que tiene el sentirse felices por tomar las decisiones correctas y por seguir a Jesucristo. Eso es algo que debemos hacer ahora, no en un tiempo futuro, después que nuestros problemas actuales se hayan resuelto o que nuestros sueños y deseos se hayan cumplido. En este mundo de pruebas y dificultades, algunos ideales quizás no se alcancen jamás. Pero el gozo y la paz verdaderos están disponibles, en cualquier momento de la vida, para todos aquellos que vivan como el Padre Celestial lo desea.

Hágales notar que el evangelio nos guía y nos bendice al ayudarnos a comprender mejor la función y el potencial divinos que tenemos por ser mujeres.

---

Presentación por la maestra	<p><b>En toda etapa de la vida podemos sentir gozo</b></p> <p>Expréseles el gozo que usted misma siente por ser mujer y por su creencia de que en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días la mujer puede sentir esa alegría en toda etapa de su vida.</p> <p>Si el tiempo lo permite y el estado de ánimo de las alumnas se presta para ello, pídale que hablen de algunas de las alegrías (gozos) que sienten por ser jóvenes miembros de la Iglesia.</p>
-----------------------------	---

---

Lectura	<p><b>Conclusión</b></p> <p>Lea estas palabras de exhortación de la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes a toda joven de la Iglesia:</p> <p>Queridas amiguitas:</p> <p>Ustedes son bendecidas y favorecidas por nuestro Padre Celestial al tener el privilegio de vivir en esta época. El mundo de hoy, más que en cualquier otro período de la historia de la humanidad, es hermoso y está lleno de oportunidades. Estos tan especiales años de preparación que tienen por delante vienen colmados de búsquedas, descubrimientos, progreso, avance y del conocimiento del plan de Dios y de lo que El espera de ustedes, Sus hijas.</p> <p>Este mismo mundo también está lleno de fealdad y de malas influencias, y el adversario les pondrá obstáculos, las tentará, tratará de desviarlas y las atacará de todas maneras con sus planes y persuasión.</p> <p>Nuestro Padre Celestial sabe todo esto y las conoce individualmente. El confía en que dediquen estos años de preparación a ser una hija de Dios obediente a la que se pueda moldear y formar para la misión y el destino especial que le cabe en esta vida. Oren siempre, conozcan a su Salvador, Jesucristo, estudien las Escrituras y reflexionen sobre la aplicación específica que pueden dar a esas enseñanzas personalmente. Lleven una vida que las haga dignas de recibir las bendiciones del sacerdocio; sean felices y anden con confianza, alegres y llenas de gratitud, a la luz del Evangelio de Jesucristo.</p> <p>Están rodeadas de muchas personas que las quieren y desean protegerlas y guiarlas: sus amigos, sus padres y otros familiares, la presidencia de su clase, los líderes, el obispado y, sobre todo, Jesucristo y su Padre Celestial.</p> <p>Tengan presente que las queremos mucho y nos preocupamos por ustedes. Siempre oramos pidiendo que el Señor las bendiga y las fortalezca mientras se preparan para volver a vivir algún día con su Padre Celestial, porque El invita a todos “a venir a Cristo” (D. y C. 20:59) y a ser perfeccionados en El (véase Moroni 10:32).</p> <p>Con afecto,</p> <p>La Presidencia General de las Mujeres Jóvenes</p>
---------	--

OBJETIVO	Que cada una de las alumnas sienta el gozo de ser una joven miembro de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.						
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lleve papel y lápiz para cada una de las alumnas.</li> <li>2. Lleve a la clase un espejo pequeño.</li> <li>3. Prepare un cartel (pancarta) o papel grande con las siguientes palabras del presidente Harold B. Lee: "La felicidad no depende de lo que pase en el exterior que te rodea, sino de lo que suceda en tu interior".</li> <li>4. Asigne a una de las jóvenes el trozo titulado "La Creación", para que lo lea a toda la clase.</li> <li>5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>						
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<p><b>Introducción: Reflejos</b></p> <p>Pase el espejo entre las jovencitas y pídale que contemplen por un momento lo que se refleja en él, haciéndose al mismo tiempo en silencio las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ves en el espejo?</li> <li>• ¿Es feliz la joven que ves en el espejo? ¿Por qué?</li> <li>• La joven que ves, ¿es la joven que tú quieres ser?</li> <li>• ¿Qué rasgo del carácter de la joven que ves te gusta más?</li> <li>• ¿Qué aspecto de su personalidad te gustaría cambiar?</li> <li>• ¿Qué habilidades y qué bendiciones tiene la joven a quien ves?</li> <li>• ¿Qué deseas para esa joven?</li> </ul>						
Actividad	<p><b>La felicidad consiste en...</b></p> <p>Dé una hoja de papel y un lápiz a cada una de las alumnas y dígales que tracen una línea vertical en el centro de la hoja, dividiéndola en dos partes iguales; que en la parte superior de una de las columnas así formadas escriban "Felicidad y gozo a largo plazo"; y en la otra escriban "Satisfacción y diversión temporales". Léales, una por una, la lista de actividades que aparece a continuación (dándoles tiempo para que escriban lo correspondiente) y dígales que escriban la actividad en la columna que, según su manera de pensar, se ajuste más a esa acción. Si lo desea, adapte la lista de acuerdo con las costumbres y los intereses de la gente de su localidad y de las jóvenes de la clase.</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Ir a nadar.</td> <td style="width: 50%;">4. Ir de compras.</td> </tr> <tr> <td>2. Tomar un helado.</td> <td>5. Sacar buenas notas en los estudios.</td> </tr> <tr> <td>3. Ayudar a alguien.</td> <td>6. Orar.</td> </tr> </table>	1. Ir a nadar.	4. Ir de compras.	2. Tomar un helado.	5. Sacar buenas notas en los estudios.	3. Ayudar a alguien.	6. Orar.
1. Ir a nadar.	4. Ir de compras.						
2. Tomar un helado.	5. Sacar buenas notas en los estudios.						
3. Ayudar a alguien.	6. Orar.						

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 7. Crear algo.                  | 14. Ganar un concurso o competencia.      |
| 8. Coser.                       | 15. Leer un buen libro.                   |
| 9. Ir a caminar.                | 16. Realizar algún trabajo grande.        |
| 10. Cuidar a un niño.           | 17. Escuchar música.                      |
| 11. Limpiar la casa.            | 18. Preparar un plato favorito.           |
| 12. Charlar con un(a) amigo(a). | 19. Bailar.                               |
| 13. Leer las Escrituras.        | 20. Dar a conocer a alguien el evangelio. |

Después que las alumnas hayan terminado de escribir las actividades en las columnas correspondientes, dígalas que piensen en otras cosas que les guste hacer y las agreguen a lo que ya tienen. Haga hincapié en el hecho de que las listas que tienen serán diferentes, puesto que nuestros intereses son diversos y personales y, por lo tanto, sus respuestas también serán diversas.

### Nuestro Padre Celestial quiere que sintamos gozo

Definiciones y análisis	<p>Después que terminen la actividad, pídale que definan las siguientes palabras: <i>diversión, satisfacción, felicidad, gozo</i>.</p> <p>Analice con la clase las diferencias entre estas emociones y relaciónenlas con las listas que las jóvenes acaban de hacer.</p>
Análisis de un pasaje de las Escrituras	<p>Pregunte a las jóvenes si recuerdan lo que nos ha dicho nuestro Padre Celestial sobre el gozo y la felicidad y explíqueles que las Escrituras utilizan esas dos palabras con el mismo sentido. Después de hablar de lo que ellas hayan recordado, escriba en la pizarra las siguientes referencias de las Escrituras. Dígalas que las busquen en sus propios libros y haga que las lean en voz alta, al unísono. Haga hincapié en el hecho de que nuestro Padre Celestial desea que seamos felices y que sintamos gozo.</p> <p><i>Referencias: 2 Nefi 2:24–25; Juan 13:15, 17; Alma 41:10.</i></p>
Análisis de pasajes de las Escrituras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ese gozo del que se nos habla, ¿es algo que podemos sentir ahora o tenemos que esperar hasta un tiempo futuro para obtenerlo?</li> </ul> <p>Dirija a las jóvenes en sus respuestas para que lleguen a la conclusión de que pueden ser felices ahora y que deben esforzarse por sentir ese gozo en el presente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién es responsable de que ustedes sientan gozo y felicidad ahora?</li> </ul> <p>Para responder a esta pregunta, diga a las alumnas que busquen Doctrina y Convenios 58:27–28 y lo lean en voz alta. Recalque la frase “porque el poder está en ellos”, explicándoles que cada una de ellas tiene el poder de hacer que su vida sea feliz.</p>
Cartel	<p>Coloque a la vista de la clase el cartel con las palabras del presidente Harold B. Lee: “La felicidad no depende de lo que pase en el exterior que te rodea, sino de lo que suceda en tu interior” (“A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee”, <i>Ensign</i>, feb. de 1974, pág. 78). Analicen brevemente la veracidad de estas palabras y la aplicación que tienen para cada una de las jóvenes.</p>
Análisis en la pizarra	<p>Explíqueles que, a pesar de que tenemos dentro de nosotras el poder de dominar nuestras actitudes, muchas veces nos sentimos desdichadas; pídale que mencionen algunas de las cosas que nos hacen infelices. Al dar las alumnas sus respuestas, vaya anotándolas del lado izquierdo de la pizarra, dejando el lado derecho para anotar más adelante las formas de sobreponerse a esos motivos de infelicidad. A continuación, hay algunos ejemplos de las cosas que pueden causar aflicción a las jóvenes:</p>

#### Razones de infelicidad

- |  |  |
|--|--|
| 1. La desobediencia al Señor.            | 7. Sentirse descontenta con su vida familiar.                  |
| 2. No tener una meta ni un propósito.    | 8. No tener amigos.  |
| 3. La ansiedad y el temor.               | 9. Sentirse sola.  |
| 4. La idea de que no tiene ningún valor. | 10. Estar demasiado concentrada en sí misma.                   |
| 5. El no lograr nada.                    | 11. No tener una relación cercana con nuestro Padre Celestial. |
| 6. No sentirse amada o no poder amar.    |  |

---

### Nos es posible sentir gozo ahora

Análisis en la pizarra

- Por ser una joven miembro de la Iglesia, ¿qué sabes o qué posees que te pueda ayudar a sobreponerte a cualquiera de esas razones de infelicidad y a obtener el gozo?

Haga con las jovencitas una lista de lo que ellas pueden hacer para tener gozo ahora. Complete la lista que está en la pizarra anotando las respuestas de ellas junto a cada una de las razones, y dígalas que también las anoten en la parte de atrás de la hoja de papel que les dio. Dirija esta actividad de manera que les ayude a sentir el gozo de lo que son: jóvenes miembros de la Iglesia. Mantenga el análisis a un nivel positivo, recalcando los siguientes puntos:

1. Cada una de ellas es un individuo, una persona a quien nuestro Padre Celestial ama y valora, y su familia también.
2. Cada una tiene algún buen rasgo de que puede valerse a fin de prestar servicio a otras personas.
3. Cada alumna tiene la capacidad de desarrollar su talento o sus habilidades de manera que le brinden gran satisfacción.
4. Toda joven tiene el poder y la obligación de cambiar su vida y dirigirla por las sendas de la rectitud y la felicidad.
5. Las jóvenes que son miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días tienen oportunidades y ayuda especiales para lograr esas metas.

Concluya diciéndoles que la felicidad y el gozo deben ser parte de su vida ahora y no algo que se espera conseguir en un tiempo futuro.

Cita

Pida a la joven a quien haya dado la asignación que lea la siguiente cita, la cual menciona algunas de las cosas que pueden brindar gozo inmediato a una persona. El mundo está lleno de aspectos bellos con los que debemos sentirnos felices.

#### *La Creación*

“En el principio (aunque no era realmente el principio, sino sólo un instante en esa esfera de la existencia que es por siempre), supe de un plan que mi Padre Celestial tenía para mí y mis hermanos espirituales. Siendo El mismo un Ser exaltado, perfecto y santo, nuestro amado Padre quería que nosotros tuviéramos la oportunidad de seguir Su camino. Su Primogénito, nuestro Hermano mayor, Jesús, iba a organizar un mundo en el cual pudiéramos vivir y progresar, y aprender a amar y a interesarnos sinceramente los unos por los otros. Sería una experiencia difícil, en un mundo de hombres imperfectos y leyes irrevocables, y debíamos decidir si deseábamos seguirlo a El.

“Así es que yo dije que sí, y me dispuse a esperar que me llegara el turno.

“Jesús se dedicó a preparar un mundo para *todos nosotros*, los hijos del Padre. Y un día me alejé de aquel lugar que se me ha borrado de la memoria para venir aquí, a comenzar la etapa de mi vida en la tierra.

“En el vago fulgor de la infancia llegó el momento de reconocer la cosas hermosas: el aroma de los eucaliptos, los primeros encuentros con el mar, el sol y la arena, la llovizna destilando gotitas de agua sobre mi rostro, las abejas, las flores y los cipreses doblados por el viento.

“Y al crecer, el mundo se volvió más maravilloso; y en lo profundo de mi ser empecé a sentir la cálida y dulce emoción del amor terrenal.

“Jesús hizo la luz que cae suave y plateada en la noche y hace aparecer sombras de diversas formas en el viento; la luz, de un oro azulado y suave en los días de primavera; la luz que derrama sus colores de rojo, anaranjado y dorado para dispersar la oscuridad nocturna con el alba. Y tengo ojos para ver.

“Y El hizo que soplara el viento suavemente entre las hojas de los árboles, y que formara rizos plateados en el agua haciéndola cantar y brincar en su camino al mar; y pájaros que llenaran el aire matinal con sus alegres trinos. Y tengo oídos para oír.

“Y El hizo manos que se tocaran al sonido de las cálidas palabras ‘¿Cómo estás?’, ‘Déjame ayudarte’, ‘Te quiero’; y ojos para expresar sentimientos, para oír más allá de las palabras, para comprender, para descubrir.

“Y me dio un corazón que ve, oye y siente la tierra que El hizo, y que hace que dentro de mí el amor terrenal crezca hasta desbordarse. El me dio lágrimas para expresar el gozo.

“Y ustedes también tienen todo esto. Todo son dones, bendiciones que sobrepasan la imaginación.

“Y algún día, después que haya visto a Jesucristo otra vez y que mi Padre me haya dado la bienvenida al hogar celestial, espero poder comenzar a dirigir, con mi compañero, un mundo como éste. Y nuestros hijos volverán su rostro en la frescura de la mañana hacia los cielos de su planeta, con los ojos húmedos por lágrimas de amor humano, y dirán ‘Gracias, Padre’ “ (Ann Busath, “Creation”, *Improvement Era*, sept. de 1967, pág. 56).

### Conclusión

Expresa a la clase su testimonio de la importancia de sentirnos felices ahora y del gozo que se recibe por ser una joven fiel a las normas de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Hable con entusiasmo y exhorte a las alumnas a asumir la responsabilidad que tienen de su propia felicidad.

### Aplicación de la lección

Pida a las jóvenes que elijan una o dos maneras de lograr ahora sentir gozo. Sugíérales que seleccionen uno o dos aspectos de su vida en los cuales se concentrarán durante la semana próxima.

---

**OBJETIVO** Que las jovencitas lleguen a darse cuenta de las satisfacciones que se reciben al efectuar las tareas del cuidado del hogar.

---

**PREPARACION** Llevar a la clase papel y lápiz para cada una de las alumnas.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**El cuidado del hogar es una responsabilidad importante y sagrada**

**Evaluación de un trabajo** Dígales que se imaginen que les han ofrecido un empleo y que, mientras usted les lee una descripción de sus responsabilidades, levanten la mano cada vez que les resulte interesante alguna de las características del trabajo que usted les mencione.

*Descripción de las responsabilidades del empleo*

La empleada...

1. Desempeñará una tarea de valor, que quizás afecte la felicidad de los que la rodeen.
2. Ayudará a establecer las condiciones en que se trabaje y a crear una atmósfera agradable para los demás.
3. Ayudará a supervisar los gastos.
4. Decidirá qué tareas han de llevarse a cabo, y cuándo y cómo se efectuarán.
5. Establecerá su propio horario de trabajo.
6. Disfrutará de la compañía de todos los que formen parte de esta empresa y tendrá la oportunidad de hacer por ellos cosas agradables.

**Análisis** • ¿Qué empleo o trabajo se ha descrito? (El cuidado del hogar, o sea, las tareas que desempeña una mujer al cuidar de su familia.)

**Presentación por la maestra** Explique a la clase que el cuidado del hogar es una de las responsabilidades que tiene la mujer. Nuestro Padre Celestial quiere que todo hombre y toda mujer den prioridad a su hogar, su cónyuge y su familia. Nuestra familia es parte de nuestra misión divina.

**Relato** Dígales a las jóvenes que presten atención al ejemplo de devoción que dio la madre de la que se habla en el relato siguiente:

“Igual que la mayoría de los adolescentes, quizás yo haya tomado el amor de mis padres como algo que se daba por sentado, sin prestarle mucha atención; nunca se me ocurrió ponerme a pensar en el tiempo, el esfuerzo, el dinero y la paciencia inconmensurables que me dedicaron. Particularmente, mi madre.

“Ahora me parece que hubo muchas veces en que me resentí con ella, que me disgustaban las cosas que ella defendía, las que me pedía que hiciera y las que me contaba de su propia infancia y adolescencia. Me molestaba el hecho de que, por ser la mayor de siete hermanos, yo tuviera sobre mis hombros toda la responsabilidad; por lo menos, así me parecía. Yo debía dar el ejemplo —llegué a detestar esa palabra—, debía marcar la senda para mis hermanos; yo era quien tenía que hacer las pruebas y meterme en problemas, así, según me parecía después, el camino quedaba libre para que los otros niños hicieran lo que quisieran. Recuerdo cuánto me disgustaba cierto tono de voz que mamá empleaba para llamarme a fin de que la ayudara. Me vienen a la memoria algunas de esas frases y hasta ahora me parece oír el tono con que me las decía:

“ ‘Kristy, ayúdame a preparar la cena’.

“ ‘Hay que limpiarles los zapatos a los gemelos’.

“ ‘Kristy, tus hermanos se están peleando. ¿No puedes hacer algo?’

“ ‘Nancy necesita que le presten un poco de atención. ¿Podrías leerle un cuento?’

“Siempre sentía el impulso de decir que no, pero, por supuesto, nunca lo hice.

“Al fin, llegó un mes de septiembre en que me fui de casa para proseguir mis estudios. Durante toda mi vida, la universidad había tenido para mí un aura de romanticismo. Allí era donde mis padres se habían conocido; allí se enamoraron y se casaron; allí nació yo. Así que esperaba ansiosamente ese momento de —según me parecía— ‘volver al hogar’.

“Pero cuando finalmente me llegó el momento, en ese mes de septiembre, había algo más que me motivaba: quería alejarme de mi hogar, mi verdadero hogar. Sin embargo, al pasar el tiempo y leer las cartas de mamá hablándome de sus tareas cotidianas, empecé a tener en lo profundo de mi ser una noción de que ella dedicaba todo su tiempo, dinero, esfuerzos y pensamientos a sus hijos. Me di cuenta de que todas las reuniones a las que asistía, todas las compras que hacía, toda la limpieza de la casa, todas las enseñanzas —todo, en realidad—, estaba directa o indirectamente relacionado con el hecho de servir a su familia. Y llegué a comprenderlo todo de manera tan gradual y sutil que apenas me daba cuenta de que lo entendía.

“Hasta que una mañana, al regresar de mis clases, encontré otra carta de mamá esperándome. Era una carta sencilla y común, con todas las noticias de casa. Me contaba cómo los gemelos habían metido en el inodoro un rollo entero de papel higiénico, haciendo correr el agua que se había desbordado e inundado el cuarto de baño, en el preciso momento en que ella estaba lista para ir a la Sociedad de Socorro. Me decía que se había visto forzada a hacerse de tiempo para cortarle el pelo a mi hermanita Sandy. Me contaba de las clases de danza que Nancy estaba tomando y comentaba lo orgullosa que se sentía de ella.

“Era una carta común, como las demás, pero apenas había llegado a la segunda página cuando experimenté un sentimiento que surgió súbitamente dentro de mí y me invadió todo el ser. Era como si el sol hubiera salido en un instante de atrás de una nube iluminando todo con su luz radiante. De pronto, pude contemplar a mi madre como realmente era: un... ser abnegado y amoroso, la persona que había hecho más por mí que ninguna otra, y, sin embargo, la persona a quien menos crédito había dado yo por lo que era.

“Me tiré en la cama y me eché a llorar; lloré por la felicidad del súbito descubrimiento que había hecho; lloré por el pesar de mi ingratitud y por lo que, indudablemente, habría hecho sufrir a mi madre con mi manera de ser. Inmediatamente, le escribí una carta diciéndole cuánto la quería y la apreciaba. No fue una carta bien redactada, pero era sincera. Y ella me contestó también de inmediato:

“ ‘Mi muy querida Kristy: Al leer tu carta, me puse a llorar...’ ” (Kristine Walker, “I Found My Mother”, *New Era*, oct. de 1974, pág. 27).

Análisis

- ¿Por qué es importante que toda joven aprecie y comprenda la función de su madre como ama de casa?

Presentación por la maestra

Explíqueles que todas podemos sentir el mismo gozo que sentía la madre de Kristy. La satisfacción personal que siente el ama de casa sabiendo que lo que hace contribuye a la felicidad y el bienestar de su familia la sostiene en todas sus tareas diarias. Esa satisfacción se hace aún mayor cuando los miembros de la familia le expresan su gratitud y aprecio.

---

### **El cuidado de un hogar implica mucho más que la limpieza de la casa**

Presentación por la maestra

Explique a las alumnas que el cuidado de un hogar comprende tareas variadas, todas ellas importantes. Por supuesto, tiene gran importancia mantener la casa limpia y atender a las necesidades físicas de la familia. Pero existe otro aspecto importante del cuida-

do del hogar, que la hermana Belle S. Spafford, que en vida fue Presidenta General de la Sociedad de Socorro, describe con las siguientes palabras:

Cita

“La economía doméstica, en mi opinión, se puede dividir en dos grandes ramas: El cuidado del hogar y la limpieza y administración de la casa. En el cuidado del hogar se tienen en cuenta los valores espirituales: el amor, la paz, la tranquilidad, la armonía familiar, la seguridad. Esto hace que el lugar de residencia se convierta en el refugio al cual los miembros de la familia pueden acogerse para apartarse de un mundo confuso y tumultuoso, encontrando allí comprensión y renovación. Su característica es la serenidad; allí se ponen en evidencia el buen gusto, la cultura y el refinamiento. En una buena vida de hogar hombres, mujeres y niños tienen que hacer por igual su contribución individual, y cada uno de ellos recibe su parte de los beneficios.

“La limpieza y la administración de la casa consisten en mantener una casa limpia, ordenada y bien administrada; esto comprende también la administración económica, el fracaso de la cual muchas veces se vuelve una fuente de problemas familiares”  
(*A Woman's Reach*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1974, págs. 24–25).

Análisis

- ¿Cómo se relacionan entre sí las tareas de la casa y el cuidado del hogar? ¿Qué recompensas se reciben al cumplir ambas responsabilidades?

Pida a las jovencitas que describan un hogar donde se estimulen los valores espirituales. Pregúnteles también por qué es importante desarrollar, además, habilidades como la administración económica y la preparación de comida para crear un hogar en el cual more el Espíritu de Dios.

---

### Cualquier joven puede aprender ahora a ser ama de casa

Análisis en la pizarra

- ¿Cómo pueden ser amas de casa en su hogar ahora?

Si lo desea, escriba en la pizarra las respuestas que le den. Asegúrese de que la lista incluya las ideas que se mencionaron en la cita anterior.

Actividad con grupos

Divida la clase en dos grupos y presente a cada grupo una de las situaciones que se describen a continuación. Dígalas que las analicen y que preparen una lista de ideas para resolverla y llevar a cabo las tareas que se requieran; que mencionen también de qué ayudas pueden valerse para realizar lo que se espera de ellas. Déles papel y lápiz para las anotaciones.

#### *Situación 1*

Vuelves de la escuela y al llegar a casa encuentras a tu mamá con un malestar muy grande y un fuerte dolor de cabeza; tu hermanito pequeño está llorando, tus otros dos hermanos menores están en medio de una pelea y la casa se halla en completo desorden; además, tu papá llegará pronto del trabajo y la cena no se ha empezado a preparar todavía. ¿Qué puedes hacer para crear una atmósfera espiritual en tu hogar? ¿Cómo llevarás a cabo lo que tengas que realizar?

#### *Situación 2*

Tu mamá no llegará a casa hasta la hora de la cena y te ha pedido que prepares una comida nutritiva para tu familia. Explica lo que seleccionarías para la comida y la forma en que lo prepararías. Si prepararas más de un plato, di lo que harías para que todo estuviese pronto al mismo tiempo.

Dé a las alumnas unos minutos para analizar la situación y buscar la solución; después, que cada grupo presente sus ideas al resto de la clase. Haga que todas comenten sobre los planes presentados y, si se les ha pasado algo por alto, ofrezca usted la idea que ellas no hayan tenido en cuenta.

Presentación por la maestra

Explíqueles que, aun cuando no estén todavía a cargo de un hogar, cada una ya es una ama de casa y puede contribuir a mejorar el ambiente de su hogar; la forma en que lo haga puede brindar felicidad a su familia. Si el tiempo lo permite y usted lo desea, cuente el siguiente suceso relatado por una madre:

## Relato

“Cuando Karina fue a pasar una semana con nosotros, durante unas vacaciones del colegio, hicimos juntas muchas cosas interesantes y divertidas: salimos de compras, hicimos visitas, tuvimos conversaciones íntimas, confeccionamos un vestido para ella, salimos a ver posibilidades de trabajo para el verano y realizamos varias actividades entretenidas con toda la familia.

“En esos días, descuidé un poco la limpieza de la casa para hacer cosas que consideraba más importantes. Incluso el cuarto de estar quedó desordenado, con materiales de costura desparramados y el piso sin limpiar.

“La semana se nos fue demasiado rápido y pronto llegó el miércoles; ese día, a las cinco de la tarde, sus amigas pasarían a buscarla para regresar al colegio. Como yo tenía que estar en un lugar a las tres, me despedí y me fui, agradecida de saber que Karina estaría allí para recibir a sus hermanos cuando volvieran de la escuela y acompañarlos hasta que su papá llegara del trabajo.

“Poco después, sus amigas la llamaron para avisarle que se habían demorado y no irían a buscarla sino hasta las nueve de la noche. Como ya había hecho la maleta y estaba lista, se encontró con que tenía más de cuatro horas por delante sin nada que hacer. Entonces, se sentó al piano junto a Esteban y le ayudó a practicar la lección; luego, sentada en el escalón de la puerta, estuvo conversando con Raúl, mientras le ayudaba a doblar los periódicos que tenía que repartir esa tarde; y a continuación, preparó la cena y puso la mesa para que su padre y hermanos pudieran cenar; y al terminar, con la ayuda de los dos chicos, levantó la mesa y limpió la cocina.

“Después que su papá se fue con los niños a una actividad, Karina limpió y puso en orden el cuarto de estar, dejándolo impecable. Al terminar todavía le quedaba una hora, que empleó en limpiar el cuarto de baño.

“Esa noche, cuando volví a casa, al pasar por el cuarto de estar y ver después el baño y la cocina, sentí un gran orgullo de madre por lo que ella había hecho.

“Mientras mi marido y yo hablábamos de eso, recordamos que a Karina siempre le había gustado hacer las tareas de la casa; nos acordamos de las veces en que, después de haber estado un rato fuera, la encontrábamos en la cocina, haciendo galletitas con sus hermanos menores; y la última Navidad compró un trozo de tela y un molde y me dio la sorpresa de hacerme una bonita falda, que uso muy orgullosa. Es extraordinario cuánto mejor hace nuestro hogar esta encantadora hija con su manera tan optimista de contemplar la vida”.

## Análisis

- ¿Qué hizo Karina para alegrar a sus hermanos y a sus padres?
- El cuidado del hogar, ¿cómo puede acercarlas más a su familia?
- El hecho de que una casa esté limpia y ordenada, ¿qué efecto tiene sobre los miembros de la familia para que cada quien quiera hacer su parte para mantenerla así?
- ¿Por qué se siente bien una persona cuando llega a su casa y la encuentra limpia y ordenada?
- ¿En qué sentido refleja una casa bien cuidada el amor que los miembros de una familia se tienen?
- ¿Por qué influye el cuidado de la casa en el ambiente espiritual del hogar?

Explíqueles que una casa bien cuidada y ordenada, en la que se invite la presencia del Espíritu del Señor, edifica la confianza y el amor propio de los que vivan en ella; en ese hogar se sentirán más a gusto y más llenos de paz; además, allí verán aumentar su fe y su testimonio. Para tener un hogar así se requieren los esfuerzos de todos los que lo habiten y en él se reflejan el amor y el interés sincero que los miembros de la familia sientan unos por otros. Es un lugar en el que se manifiestan la destreza y la laboriosidad de sus moradores.

---

### Actividades que se pueden llevar a cabo con la clase

Si lo desea, reúnanse con la presidencia de la clase y decidan qué actividades de las que se mencionan a continuación pueden llevar a cabo durante la semana para que las jóvenes aprendan a realizar algunas tareas y tengan experiencias positivas con labores propias del cuidado del hogar. (Tenga en cuenta adaptar las ideas a las circunstancias en que vivan sus alumnas. Y si piensa invitar a una persona para que les hable, obtenga primero la aprobación del líder del sacerdocio correspondiente.)

1. Invite a un(a) experto(a) para que enseñe a la clase cosas como arreglar una canilla (grifo) que pierde, un fusible eléctrico o el enchufe de un cable; destapar un desagüe obstruido, etc.
2. Aprenda la técnica de reparar prendas de vestir y tenga una reunión para enseñar a las jovencitas a remendar y zurcir.
3. Invite a una experta que enseñe el arte de combinar color, telas y estilo para confeccionar ropa, y ayude a las alumnas a aplicar ese conocimiento para planear una prenda de vestir que quieran tener.
4. Invite a una experta que les explique los aspectos importantes a considerar cuando se compra ropa hecha (de diferentes tejidos), cómo interpretar lo que dicen las etiquetas en cuanto a los componentes de la tela y cómo cuidar los diferentes tipos de géneros y de tejidos.
5. Invite a una hermana que tenga hijos para que enseñe la forma de bañar, vestir, cambiar, alimentar y cuidar a un bebé o un niño pequeño, e incluso qué hacer para calmar a un niño que lllore o esté molesto.
6. Invite a una persona que pueda enseñar a la clase los principios de administración económica, de presupuesto y de las compras a crédito (plazos, cuotas).
7. Invite a alguien que sepa de decoración de interiores a enseñar a la clase sobre la decoración del hogar, incluso la combinación de colores, armonía y proporción, y dar a las jóvenes ideas para mejorar su hogar actual.
8. Prepare una reunión especial de comida, que puede ser para enseñarles a decorar pasteles (tortas), a preparar platos internacionales, a preparar un buen desayuno o a utilizar recetas antiguas; aproveche para enseñarles a poner correctamente la mesa, a lavar bien los platos, etc.
9. Tenga una fiestecita donde se haga intercambio de recetas: cada una de las jóvenes llevará su plato favorito y la receta del mismo para las demás de la clase.
10. Tenga una “noche de cocina creativa”, en la que las alumnas se dividan en grupos y preparen un plato con los ingredientes que encuentren dentro de una bolsa o saco que usted habrá llevado. (Tenga en cuenta llevar productos con los que se puedan preparar comidas fáciles.)

# Nuestra perspectiva de la misión divina de la mujer

## OBJETIVO

Que todas las alumnas vean en una perspectiva positiva su función divina de esposas y madres.

## PREPARACION

1. Si lo desea, prepare los volantes con la cita que se encuentra en la Conclusión de esta lección.
2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Relato

### **Aceptamos la disposición del Señor sobre la función que le corresponde a la mujer**

Un viajero que pasaba por una cantera de piedra vio a tres hombres que allí trabajaban, y a los tres les preguntó qué hacían. La respuesta que cada uno de ellos le dio revela la perspectiva diferente que los tres tenían de la misma labor. El primero le contestó: “Estoy cortando piedras”. El segundo hombre le dijo: “Estoy ganándome tres monedas de oro por día”. El tercero sonrió y le respondió: “Estoy ayudando a edificar una casa de Dios”.

### Presentación por la maestra y análisis

- ¿En qué forma afectaba el punto de vista de cada hombre la opinión que tenía de su trabajo?

- ¿Les parece que el tercero consideraría su trabajo más interesante y valioso que los otros dos? ¿Por qué?

Explique a la clase que la perspectiva en que contemplemos nuestra función divina de esposas y madres puede ser positiva o negativa. Algunas mujeres lo ven como una labor denigrante y pesada, pero esa función es realmente parte de una promesa solemne que hicimos antes de venir a la tierra, y también nos hace partícipes de las bendiciones que Dios nos tiene reservadas por ser Sus hijas.

El presidente Spencer W. Kimball enseñó lo siguiente:

“...hicimos votos, solemnes votos en los cielos, antes de venir a esta vida terrenal.

“Hemos hecho convenios, y los hicimos antes de aceptar nuestra posición en esta tierra...”

“Le prometimos a nuestro Padre Celestial que, si El nos mandaba a este mundo, nos daba un cuerpo y ponía a nuestro alcance las invaluables oportunidades que ofrece la vida terrenal, llevaríamos una vida limpia, nos casaríamos en el santo templo y tendríamos hijos a los que enseñaríamos la rectitud. Y fue un juramento solemne el que hicimos, una solemne promesa” (“Be Ye Therefore Perfect”, discurso pronunciado en el Instituto de Religión de Salt Lake, 10 de enero de 1975, pág. 2).

- Antes de venir a la tierra, ¿qué funciones le prometimos a nuestro Padre Celestial que aceptaríamos aquí? (Que nos casaríamos y tendríamos hijos.)

El presidente Kimball también nos advirtió: “...no cometáis el error de ser arrastradas a efectuar tareas secundarias que os harán descuidar vuestros deberes eternos, como el de la maternidad y el de enseñar a los hijos espirituales de nuestro Padre Celestial” (“Vuestro papel como mujeres justas”, *Liahona*, enero de 1980, pág. 170).

---

## Comprender el valor de nuestra función

Presentación por la maestra y análisis

Señale que la perspectiva que tiene el mundo con respecto a la función de la mujer es falsa en parte por ser egoísta; se concentra tanto en el derecho de recibir que tiene la mujer que pasa por alto las oportunidades que se le ofrecen de dar. El Señor tiene un concepto amplio que se concentra en las oportunidades que tanto hombres como mujeres tienen de amar y de servir. Este concepto nos ayudará a evitar que nos arrastre el egoísmo y nos haga desdichadas.

Explíqueles que si creemos que la vida de la mujer que es esposa y madre es aburrida y rutinaria, así nos resultará. Pero si logramos comprender el propósito divino por el que vinimos y darnos cuenta del gran potencial que tenemos, esa función tendrá para nosotras un significado mayor que cualquier otra responsabilidad que podamos tener. La mayor satisfacción la obtendremos dando apoyo entusiasta y alegre a nuestro marido y trayendo espíritus al mundo a los que criemos y enseñemos la rectitud.

- ¿En qué seremos bendecidas por tener una comprensión clara y una perspectiva correcta de la función que nos toca como esposas y madres?
- ¿Qué influencia tendrá en nosotras esa perspectiva para el resto de nuestra vida?
- ¿De qué manera nos protegen del peligro de las opiniones mundanas las enseñanzas del Señor y de Sus siervos sobre nuestra divina función?

*La función de esposa y ayuda idónea*

Pasaje de las Escrituras

Diga a las alumnas que lean en Doctrina y Convenios 25:5, 14, 16; estos versículos son los consejos que el Señor le dio a Emma Smith, esposa del Profeta. Explíqueles que el consejo de ser un consuelo para el marido con espíritu de mansedumbre se aplica a toda mujer.

Presentación por la maestra

Una mujer no debe nunca disminuir la enorme importancia de ser un consuelo y una ayuda para su marido, que tendrá la necesidad de recibir ese consuelo y aliento a fin de cumplir sus responsabilidades de cabeza de familia, y de líder o maestro en la Iglesia.

Cita

Cuando el presidente Spencer W. Kimball recibió el llamamiento de Apóstol, no sabía qué hacer ya que no se creía digno de esa responsabilidad tan grande. Más tarde, relató lo siguiente respecto a la forma en que su esposa lo fortaleció y lo alentó:

“ ‘Cuando la Iglesia llama, se obedece’. Pero... la idea predominante que me cruzaba la mente tenía que ver con mis propias limitaciones, incapacidades y debilidades y me sentí acongojado. Entonces llegaron las lágrimas como un caudal interminable... lloré y lloré... con sollozos convulsos. Mi esposa estaba sentada en el suelo junto a mí, acariciándome el cabello, tratando de calmarme...

“...Mi esposa fue mi salvación. Ella me consoló y me alentó y repetía que tan sólo había un camino que tomar...

“...Volví a decirle a Camilla que no estaba seguro de lo que iba a hacer, a pesar de que bien sabía que sólo había una respuesta. Ella siguió alentándome e insistió que lo único que había que hacer era aceptar” (Edward L. Kimball y Andrew E. Kimball, hijo, *Spencer W. Kimball*, Salt Lake City: APAK Publishing Co., 1979, págs. 211–212).

Análisis y presentación por la maestra

Hágales notar que, después de eso, el presidente Kimball siguió adelante en su servicio y llegó a ser un gran Profeta del Señor.

- ¿Por qué era importante para su marido la función de la hermana Kimball como esposa y ayuda idónea?

Explíqueles que si tenemos la actitud apropiada con respecto a nuestra función de esposas y ayudantes del hombre, también nosotras influiremos para bien en la vida del que sea nuestro marido, sean cuales fueren sus responsabilidades. Jamás debemos subestimar la importancia de una mujer como esposa.

Pasaje de las Escrituras y análisis

Pida a una alumna que lea 1 Corintios 11:11.

- ¿Cómo pueden ayudarse mutuamente marido y mujer?

#### *La función de madre y maestra*

El presidente David O. McKay dijo: “La maternidad se aproxima a la divinidad. Es el más elevado, el más santo de los servicios que pueda prestar una mujer” (en “Conference Report”, oct. de 1942, págs. 12–13).

- Esas palabras de un Profeta de Dios, ¿cómo fortalecen la perspectiva que tengamos de nuestra función?
- El comprender palabras como éstas de los profetas del Señor, ¿de qué forma nos ayuda a evitar el concepto mundano que tienen algunas mujeres de que ser madre es una carga pesada y que nos quita nuestra libertad?

Explique a las jovencitas que la maternidad nos enseña a ser más abnegadas y más capaces de sacrificarnos.

El presidente Spencer W. Kimball dijo:

“Las jovencitas deben hacer planes y prepararse para el matrimonio, al igual que para traer hijos al mundo y criarlos; ése es vuestro derecho divino y el camino hacia la más grande y suprema felicidad” (“Privilegios y responsabilidades de la mujer de la Iglesia”, *Liahona*, febrero de 1979, pág. 142).

Relato

Una mujer joven, madre de dos niñas pequeñas, había caído gravemente enferma de cáncer. Poco antes de su muerte, su marido hizo arreglos en el hospital para que la llevaran a un lugar apartado del jardín, donde toda la familia pudiera comer el almuerzo como en un picnic. Era una actividad de la que muchas veces habían disfrutado antes de que ella enfermara. Los cuatro se sentaron a la sombra de un árbol grande y frondoso, comieron el almuerzo y se regocijaron con esos preciados momentos que pasaron juntos. Después, la madre escribió esto en su diario:

“Siempre he oído que ‘lo más importante es tener salud’. Hoy me di cuenta de que eso no es cierto, pues yo tengo lo más importante y no tengo salud. ‘Lo más importante’ estaba sentado hoy bajo aquel árbol frondoso: mi marido y mis adorables hijas. Ninguna otra cosa tiene más importancia para mí. La función de esposa y madre me ha traído la felicidad y el gozo más grandes que he tenido en esta vida. Los paseos y todos los placeres del mundo quedarán atrás para siempre, pero a mi familia la tendré conmigo por toda la eternidad”.

Análisis

- El concepto que esa joven madre tenía de su función como mujer, ¿en qué forma le ayudó a enfrentar la enfermedad y la muerte?
- ¿Qué efecto puede tener el punto de vista de ustedes en sus hijas cuando crezcan, se casen y sean madres?

---

### Conclusión

El presidente Kimball nos dejó estas palabras de aliento (si preparó el volante, repártalo ahora a la clase:

Cita

“El ser una mujer justa es algo glorioso a cualquier edad; el ser una mujer justa durante estas cruciales y finales etapas de la historia de la tierra, antes de la segunda venida del Salvador, es en verdad un llamamiento noble y especial. La fortaleza e influencia actual de una mujer justa puede tener un valor muy superior al que tendría en tiempos más pacíficos. Ella fue puesta aquí para ayudar a enriquecer, proteger y salvaguardar el hogar, que es sin lugar a dudas, la institución básica y más noble de la sociedad” (“Privilegios...”, págs. 142–143).



*Contribuir a  
la vida familiar*

---

OBJETIVO	Que cada una de las alumnas haga esfuerzos por mejorar la relación que tiene con sus padres.
----------	--

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haga una copia de los cuestionarios que aparecen en esta lección para cada una de las jóvenes de la clase. Si lo desea, puede entregárselos la semana anterior diciéndoles que los contesten y los lleven a la clase.</li> <li>2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
-------------	---

Nota a la maestra	Al preparar esta lección, si hay alguna alumna cuyo padre o cuya madre no viva en el hogar o haya muerto, o si hay alguna que no viva con sus padres, adapte el material de la manera apropiada para evitar herir sentimientos.
-------------------	---

---

SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION

Relato

**Debemos aprender a reconocer el amor de nuestros padres**

Lea la primera parte del siguiente relato titulado “Regalo de Navidad”:

“Es difícil para mí contar esto porque era entonces bastante inmadura, pero nunca olvidaré la última Navidad. Es que tengo una amiga que vive en un vecindario de ricos; a su familia no le falta nada: tienen una casa linda, auto, ropa hermosa... No quiero que crean que me estoy quejando de ellos; por el contrario, son una gente muy agradable y son todos muy buenos conmigo. El papá de Carolina está en el obispado del barrio y tienen una vida familiar perfecta, justamente el tipo de vida de hogar que siempre consideré ideal.

“...Yo paso mucho tiempo allá, y ese año me invitaron para su cena de Nochebuena. Todo era fantástico, es decir, comimos en el comedor elegante, con la mesa tendida con hermosos candelabros, copas de cristal, loza fina y dos tenedores y dos cucharas en el cubierto. El papá ofreció una oración familiar para empezar.

“...Nunca en mi vida había recibido un regalo caro, pero me imaginaba los que habría allí, cuando Papá Noel llegara esa noche con los regalos...

“Cuando el hermano Morán me llevó de regreso más tarde, sentía que no quería entrar en mi casa. Al despedirse me dijo: ‘Que tengas una feliz Navidad, Estela. Fue un placer tenerte con nosotros esta noche’. Su tono era tan cálido y paternal que hubiera querido decirle cuánto lo admiraba, pero sólo pude murmurar: ‘¡Gracias! Me divertí mucho’.

“La puerta de casa estaba cerrada con llave, así que me quedé allí de pie, tocando el timbre y fijándome en la pintura de la casa que estaba descascarándose por todos lados; y la ventana todavía tenía la cortina desgarrada, que el perro, jugando, había roto un año atrás. No pude evitar el comparar la casa de los Morán con nuestra humilde y ruinosa vivienda. Oí los pasos de papá que venía a abrir, arrastrando los pies, y el televisor a todo volumen en la sala. Abrió la puerta y empezó a regañarme a gritos, reprochándome por lo tarde que había llegado y diciendo que lo menos que hubiera podido hacer era quedarme en casa en Nochebuena... Pero me consolé pensando que como estaba un poco ebrio no tenía realmente la intención de decir lo que decía.

“...En casa, no había nada que le diera un aspecto navideño, aparte de la guirnalda desteñida que estaba colgada en la puerta y de un arbolito de Navidad, pequeño y barato, del que colgaban unos cuantos globitos de colores sostenidos por trozos de alambre. La casa estaba desordenada y tenía olor a tocino rancio.

“Mamá fue a recibirme, cubierta con una bata vieja... Al verle la cara, me di cuenta en seguida de que estaba otra vez con una de sus jaquecas. ‘Bien quisiera que mi hijita se quedara en casa de vez en cuando y ayudara un poco a su mamá’, me dijo, mitad en broma, mitad en reproche.

“Por el ardor que empecé a sentir en la garganta, me di cuenta de que estaba a punto de que se me saltaran las lágrimas. De pasada, toqué a mamá en el hombro y murmuré: ‘Lo siento, mamá’; pero realmente no lo sentía.

“Me fui a mi cuarto y cerré la puerta, dando un puntapié a los zapatos de mi hermanita menor que estaban en el camino.

“No lograba comprender por qué había tenido yo que nacer en ese hogar, en lugar de haber nacido en uno como el de los Morán... Es una situación muy difícil cuando se es la única persona de la familia que se ha hecho miembro de la Iglesia. Los misioneros me habían dicho que sería difícil y que tenía por delante la dura tarea de dar un buen ejemplo a los demás de mi familia. Lo había intentado, pero me parecía que los míos tenían la idea de que yo me creía una gran cosa por haberme convertido a la Iglesia y haber cambiado mi manera de vivir...

“Esa noche, me acosté sin decir la oración. No pude hacerlo; estaba tan amargada que no creía que el Señor me oyera”.

Análisis

- ¿Qué opinión tenía Estela de sus padres? ¿Por qué?
- ¿Qué piensan ustedes de los padres de Estela?
- ¿Qué habría podido hacer ella para mejorar la situación de su hogar?

Relato

Lea el final del relato:

“La mañana de Navidad desperté tarde, cuando ya los rayos del sol daban sobre mi cama. ¡Navidad! Salté de la cama con esa sensación de expectativa que produce la Navidad... Me puse la bata gastada y fui a la sala...

“ ‘Eso es para ti, Estela’, me dijo mamá, señalando una caja que había bajo el árbol.

“Papá empujó la caja hacia mí; era grande y no estaba envuelta en papel de regalo, pero la habían atado con varios restos de cinta. Pensé que sería la camiseta que me hacía falta para la clase de gimnasia; pero no era eso. Abrí la caja, y al apartar el papel de seda en que se hallaba envuelto el regalo, aparecieron ante mis ojos los pliegues del vestido más hermoso que había visto en mi vida. Era un vestido de una tela muy liviana, con falda amplia y encaje y vuelos. Tenía que haberles costado mucho dinero.

“Por unos instantes no pude emitir ni un sonido. Me había quedado sin aliento.

“ ‘¡No lo puedo creer! ¡Es precioso!’ , empecé a decir una y otra vez, mientras lo apretaba contra mí.

“...Papá estaba con la mirada fija en otra dirección, disimulando, pero fui, me senté a su lado y espontáneamente le eché los brazos al cuello y le di un abrazo apretado. ¡No sé cuánto tiempo haría que no lo abrazaba así!

“ ‘¿Cómo pudieron comprármelo, papá? ¡Yo sé que es demasiado caro para ustedes!’

“El tenía los ojos... fijos en el sofá y no dijo palabra, pero noté que apretaba los labios y la boca le hacía ese gesto involuntario de cuando se contiene la emoción. Rápidamente, me pasó el brazo por los hombros y me dio un apretón, y con la misma rapidez lo retiró.

“Me quedé allí un momento sentada a su lado contemplando sus pantalones gastados y pensando en el amor y la generosidad y en la gran labor que me esperaba en los días por venir” (Carol C. Ottesen, “Holiday Homework”, *New Era*, dic. de 1972, págs. 22–23).

Análisis

- Al escuchar el final de esta historia, ¿cambiaron de opinión en cuanto al padre de Estela? ¿Por qué?
- En su parecer, ¿cuál sería la razón por la que Estela y su padre no se comprendían?
- ¿Qué evidencias nos da el relato del amor que sus padres sentían por ella?

- ¿Tienen ustedes a veces dudas de que sus padres las quieran?
- ¿De qué manera les demuestran ellos su cariño?
- ¿Qué pueden hacer ustedes para comprender mejor a sus padres?

### **Comprender a los padres es un elemento fundamental para tener una buena relación con ellos**

Explíqueles que nuestro cariño y aprecio por otras personas aumentan cuando las conocemos mejor y nos enteramos de sus antecedentes (infancia, vida de hogar, etc.), sus experiencias y sus sentimientos.

Cuestionarios

Si las jóvenes han contestado los cuestionarios en su casa, analícenlos ahora. Si no, entregue una copia a cada una y dígalas que traten de contestar todas las preguntas durante la semana; si hay algunas cuyas respuestas no sepan, que pregunten a sus padres.

#### **¿Qué sabes de tu mamá?**

1. Nombre de soltera: \_\_\_\_\_
2. Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_
3. ¿Fue criada por sus padres? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántos hermanos tenía? \_\_\_\_\_
5. Situación entre los hermanos (la mayor, la menor, etc.): \_\_\_\_\_
6. La ocupación del padre: \_\_\_\_\_
7. La situación económica de la familia: \_\_\_\_\_
8. La religión de la familia: \_\_\_\_\_
9. Alguna experiencia espiritual que ella recuerde: \_\_\_\_\_
10. Antecedentes o tradiciones familiares especiales: \_\_\_\_\_
11. ¿Qué relación tenía con sus padres? \_\_\_\_\_
12. ¿Qué estudios cursó? \_\_\_\_\_
13. ¿Qué recuerdos especiales tiene de sus días de estudiante? \_\_\_\_\_
14. ¿Trabajó en un empleo antes de casarse? \_\_\_\_\_
15. ¿Cuál es su meta principal en la vida? \_\_\_\_\_
16. ¿Qué cosas la hacen sentirse feliz? \_\_\_\_\_
17. ¿Qué la entristece? \_\_\_\_\_
18. ¿Qué dificultades ha tenido que enfrentar? \_\_\_\_\_
19. ¿Cuál es su actividad favorita con la familia? \_\_\_\_\_
20. ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre? \_\_\_\_\_

#### **¿Qué sabes de tu papá?**

1. Nombre: \_\_\_\_\_
2. Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_
3. ¿Fue criado por sus padres? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántos hermanos tenía? \_\_\_\_\_
5. Situación entre los hermanos (el mayor, el menor, etc.): \_\_\_\_\_
6. La ocupación del padre: \_\_\_\_\_
7. La situación económica de la familia: \_\_\_\_\_

8. La religión de la familia: \_\_\_\_\_
9. Alguna experiencia espiritual que él recuerde: \_\_\_\_\_
10. Antecedentes o tradiciones familiares especiales: \_\_\_\_\_
11. ¿Qué relación tenía con sus padres? \_\_\_\_\_
12. ¿Qué estudios cursó? \_\_\_\_\_
13. ¿Qué recuerdos especiales tiene de sus días de estudiante? \_\_\_\_\_
14. ¿De qué se ocupa como medio de vida? \_\_\_\_\_
15. ¿Cuál es su meta principal en la vida? \_\_\_\_\_
16. ¿Qué cosas le hacen sentirse feliz? \_\_\_\_\_
17. ¿Qué le entristece? \_\_\_\_\_
18. ¿Qué dificultades ha tenido que enfrentar? \_\_\_\_\_
19. ¿Cuál es su actividad favorita con la familia? \_\_\_\_\_
20. ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre? \_\_\_\_\_

## Análisis

Empleando los cuestionarios, continúen el análisis.

- ¿Entienden ustedes el porqué del modo de pensar de sus padres con respecto a la religión o la Iglesia?
- El saber sobre la infancia y la juventud de sus padres, ¿cómo les ayuda a comprenderlos mejor?
- El saber las respuestas a las preguntas de los cuestionarios, ¿qué valor puede tener para que establezcan una relación mejor con sus padres?

Dé fin al análisis explicando a las alumnas que la jovencita del relato, al darse cuenta de los sentimientos de su padre hacia ella, pudo comprenderlo mejor y acercarse más a él. Recalque el hecho de que el conocer los antecedentes de sus padres y saber su manera de pensar les ayudará a mejorar la relación que tienen con ellos.

## Pasaje de las Escrituras

### Nuestro Padre Celestial ha mandado a toda joven honrar a sus padres

Díales que busquen Exodo 20:12 y explíqueles que Dios nos ha mandado honrar a nuestros padres. Antes de pedir a una de las jóvenes que lea el versículo, díales que presten atención a la promesa que el Señor dio junto con el mandamiento.

- ¿Qué promesa hizo el Señor a los que honren a sus padres?
- ¿Qué querrá El decir con esa promesa?
- ¿Por qué haría Dios que el precepto de honrar a nuestros padres fuera un mandamiento?

Pida a una joven que lea Colosenses 3:20.

- ¿Por qué razón dice Pablo que debemos obedecer a nuestros padres?

Explíqueles que el aprender a honrar y obedecer a nuestros padres terrenales nos ayuda a tener una relación mejor con ellos; además, nos prepara para amar y obedecer más plenamente a nuestro Padre Celestial.

## Pregunta para reflexionar

### Es nuestra la responsabilidad de mejorar la relación con nuestros padres

- El saber que Dios les ha mandado honrar y obedecer a sus padres, ¿hace que su relación con ellos mejore *automáticamente*?

## Análisis en la pizarra

- Mencionen algunas cosas específicas que ustedes pueden hacer para mejorar la relación que tienen con sus padres.

Mientras las jóvenes responden, vaya escribiendo las respuestas en la pizarra. Como guía, se dan las siguientes sugerencias:

- Para mejorar la relación que tengo con mis padres, esto es lo que haré:
1. Seré más obediente.
  2. Demostraré mi lealtad hacia mis padres no diciendo nada desagradable sobre ellos ni hablándoles de mala manera.
  3. Seré más amable con todos los miembros de la familia.
  4. Seré una buena persona.
  5. Ayudaré más en casa.
  6. Trataré de entender por qué son mis padres como son.
  7. Les expresaré aprecio y agradecimiento.
  8. Hablaré con ellos de mis problemas, mis planes y metas.
  9. Les haré saber siempre dónde estoy.

Presentación por la maestra

Explique a la clase que una joven puede hacer muchas cosas para mejorar la relación que tiene con sus padres; por supuesto, por el hecho de que las personas son diferentes, serán también diferentes las cosas que agraden a cada pareja de padres; pero una forma en que toda jovencita puede honrar a sus padres, sean como sean ellos, es ser una buena persona. No es posible para una hija cambiar a sus progenitores, pero en cambio puede mejorar y fortalecer la relación que tenga con ellos cambiando su propio comportamiento. El élder Loren C. Dunn nos ofrece un buen ejemplo de esto:

“Recuerdo una obra de teatro con la que hace poco se hizo una película. La trama trata de unos padres cuyo hijo único acaba de regresar del servicio militar. La relación entre el padre y el hijo nunca fue muy buena; es uno de esos casos en que tanto el uno como el otro se quieren pero les es muy difícil encontrar la manera de expresar el cariño y, por lo tanto, se crea una hostilidad entre ambos porque cada uno piensa que el otro no lo quiere... El momento culminante del drama llega cuando el muchacho le dice a su padre más o menos estas palabras:

“ ‘Papá, yo he tenido siempre un resentimiento contigo porque cuando era niño nunca me dijiste que me querías; pero entonces me di cuenta de que yo tampoco te he dicho que te quiero. Bueno, papá, te lo digo ahora: Te quiero mucho’.

“En una escena cargada de emoción, padre e hijo se abrazan al sentirse inundados por el amor y el aprecio que habían estado contenidos durante tantos años. Esto probablemente nunca habría sucedido si el hijo no se hubiera dado cuenta de que él era tan culpable como sus padres de no demostrar sus sentimientos” (“en Conference Report”, abril de 1969, págs 22–23).

Pizarra y relato

A la lista que ya tiene en la pizarra, agregue la frase *Les diré que los quiero*.

Una joven, determinada a mejorar los sentimientos que tenía por sus padres, se acercó a su Padre Celestial en una oración ferviente. Mientras oraba, sintió la impresión de que debía agradecer al Señor por ellos, algo que nunca había hecho; al pronunciar las palabras de gratitud, instantáneamente le vinieron a la mente innumerables razones por las que debía dar las gracias por sus padres. Cuando se levantó, estaba llena de una comprensión y un amor nuevos por aquellas dos personas que, según se dio cuenta en ese momento, eran tan hijos de Dios como ella misma.

Agregue a la lista de la pizarra las palabras *Oraré pidiendo ayuda*.

Pregunta para reflexionar

- ¿Que harán para mejorar la relación que tienen con sus padres y complacer así a su Padre Celestial?

---

### Actividades que se sugieren

1. Haga planes para llevar a cabo una “Noche de honrar a los padres”.
2. Prepare un bosquejo de lo que puede hacer cada alumna en su propia casa, junto con sus hermanos, para expresar respeto y aprecio a sus padres.

3. Sugiera que escriban a sus padres una carta expresando sus sentimientos de cariño y de estima.
4. Cada una de las alumnas puede idear sus propias maneras de demostrar más amor y aprecio a sus padres.

### ¿Qué sabes de tu mamá?

1. Nombre de soltera: \_\_\_\_\_
2. Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_
3. ¿Fue criada por sus padres? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántos hermanos tenía? \_\_\_\_\_
5. Situación entre los hermanos (la mayor, la menor, etc.): \_\_\_\_\_
6. La ocupación del padre: \_\_\_\_\_
7. La situación económica de la familia: \_\_\_\_\_
8. La religión de la familia: \_\_\_\_\_
9. Alguna experiencia espiritual que ella recuerde: \_\_\_\_\_
10. Antecedentes o tradiciones familiares especiales: \_\_\_\_\_
11. ¿Qué relación tenía con sus padres? \_\_\_\_\_
12. ¿Qué estudios cursó? \_\_\_\_\_
13. ¿Qué recuerdos especiales tiene de sus días de estudiante? \_\_\_\_\_
14. ¿Trabajó en un empleo antes de casarse? \_\_\_\_\_
15. ¿Cuál es su meta principal en la vida? \_\_\_\_\_
16. ¿Qué cosas la hacen sentirse feliz? \_\_\_\_\_
17. ¿Qué la entristece? \_\_\_\_\_
18. ¿Qué dificultades ha tenido que enfrentar? \_\_\_\_\_
19. ¿Cuál es su actividad favorita con la familia? \_\_\_\_\_
20. ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre? \_\_\_\_\_

### ¿Qué sabes de tu papá?

1. Nombre: \_\_\_\_\_
2. Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_
3. ¿Fue criado por sus padres? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántos hermanos tenía? \_\_\_\_\_
5. Situación entre los hermanos (el mayor, el menor, etc.): \_\_\_\_\_
6. La ocupación del padre: \_\_\_\_\_
7. La situación económica de la familia: \_\_\_\_\_
8. La religión de la familia: \_\_\_\_\_
9. Alguna experiencia espiritual que él recuerde: \_\_\_\_\_
10. Antecedentes o tradiciones familiares especiales: \_\_\_\_\_
11. ¿Qué relación tenía con sus padres? \_\_\_\_\_
12. ¿Qué estudios cursó? \_\_\_\_\_
13. ¿Qué recuerdos especiales tiene de sus días de estudiante? \_\_\_\_\_
14. ¿De qué se ocupa como medio de vida? \_\_\_\_\_
15. ¿Cuál es su meta principal en la vida? \_\_\_\_\_
16. ¿Qué cosas le hacen sentirse feliz? \_\_\_\_\_
17. ¿Qué le entristece? \_\_\_\_\_
18. ¿Qué dificultades ha tenido que enfrentar? \_\_\_\_\_
19. ¿Cuál es su actividad favorita con la familia? \_\_\_\_\_
20. ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre? \_\_\_\_\_

# Apoyo a los demás miembros de la familia

---

OBJETIVO	Que todas las jóvenes aprendan a apoyar a los de su familia y serles leales.
----------	--

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Láminas 4 y 5 de los miembros de una familia dándose apoyo mutuo, que se encuentran al final del manual. Debe mostrar estas láminas en determinados momentos de la lección.</li> <li>2. Haga copias del pasaje de las Escrituras que se halla en la Conclusión para dar una a cada alumna.</li> <li>3. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
Nota a la maestra	Al preparar esta lección, tenga en cuenta que puede haber alumnas en su clase que no tengan a ambos padres en el hogar, que no tengan hermanos, que tengan serios problemas familiares o que sean la única miembro de la Iglesia en su familia.

---

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Introducción

Presentación por la maestra y análisis	<p>Diga a las jovencitas que piensen en algún momento en que hayan estado hablando con sus amigos y les haya parecido que éstos no les prestaban atención a lo que decían; que piensen luego en alguna ocasión en que hayan hablado a sus amigos de algo importante y ellos les hayan prestado atención y demostrado interés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sintieron cuando a sus amigos no parecía importarles lo que les decían?</li> <li>• ¿Cuál fue la diferencia cuando sus amigos las escucharon y les demostraron interés?</li> </ul>
Presentación por la maestra	Hágales notar que a cada uno de nosotros nos hace falta recibir la aprobación de personas que nos den apoyo, lealtad y aliento. La familia puede proveer esa clase de fortaleza, entusiasmo y seguridad si todos sus miembros se unen para apoyarse los unos a los otros. El Señor nos ha dicho que seamos unidos dentro de los lazos de nuestra familia terrenal; ese sentido de unidad es fundamental para lograr el éxito como familia Santo de los Últimos Días y se crea cuando los padres unidos apoyan a sus hijos, los hijos apoyan a sus padres y los hermanos se dan entre sí ese mismo sostén.
Cita	“Sed de los que nutren y edifican. Sed de los que tienen un corazón comprensible y perdonan, de los que buscan lo mejor en los demás. Dejad a las personas mejor de lo que las encontrasteis” (Marvin J. Ashton, “La lengua puede ser una espada aguda”, <i>Liahona</i> , julio de 1992, pág. 22).
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre las personas visibles que nos rodean, ¿de quiénes podemos esperar apoyo? (De los padres, los hermanos y otros parientes, los maestros, los amigos y los líderes de la Iglesia.)</li> <li>• Entre los que nos rodean pero no son visibles a nuestros ojos, ¿quiénes podrían sostenernos? (Nuestros Padres Celestiales, los seres queridos que han partido ya de esta vida y aquellos que todavía no hayan venido al mundo.)</li> </ul>
Presentación por la maestra	Explíqueles que es importante que sepamos cómo y cuándo debemos apoyar a los miembros de nuestra familia. Una buena idea para comenzar sería enterarnos bien de lo que cada uno de ellos hace en la Iglesia, en el trabajo, en los estudios y en la casa; también es preciso que nos demos cuenta de los momentos en que ellos enfrentan problemas o dificultades especiales.

---

## Cómo apoyar al padre

Análisis	<p>Explique a la clase que, por ser el cabeza de familia, el padre es responsable del bienestar espiritual y temporal de su familia. (Aclare que en algunos casos la madre es cabeza de familia y debe dársele exactamente el mismo apoyo.)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué responsabilidades particulares tiene su padre en su hogar? (Las circunstancias serán diferentes para cada una de las alumnas y las respuestas serán también variadas, mencionándose tal vez situaciones en las que los deberes del padre combinen aspectos físicos, emocionales, intelectuales y espirituales.)</li><li>• ¿Saben ustedes cuáles son los deberes de su papá en el trabajo que tiene y, si es miembro de la Iglesia, en su llamamiento? Si no lo saben, ¿qué harán para averiguarlo? ¿Qué harán para apoyar a su padre en esas responsabilidades importantes que él tiene?</li></ul>
Presentación por la maestra	<p>Explíqueles que si tratan de enterarse de las obligaciones diarias de su papá y oran por él todos los días, se darán cuenta de lo que deben hacer para apoyarlo y ayudarlo. A veces, lo único y lo mejor que pueden hacer es orar por él diariamente. También le pueden pedir a su padre que ore por ellas y, cuando lo necesiten y si él posee el sacerdocio, que les dé una bendición. Haga hincapié en el hecho de que ese apoyo mutuo puede ser una fuente de gran fortaleza para los dos.</p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuándo necesitarán la ayuda divina y una bendición especial? (Cuando tengan que dar un examen importante, al comenzar un nuevo año de estudios, al tener que dar un discurso en la Iglesia, al mudarse para otro lugar, etc.)</li></ul> <p>Explique a la clase que hay veces en que necesitamos recibir más fortaleza del Señor, por enfrentar una situación que nos cause ansiedad, una prueba o una tentación. La mayoría de los padres tiene buena disposición para ayudar a sus hijos si saben que éstos lo necesitan; pero nosotros tenemos la obligación de darles a conocer esa necesidad y pedirles ayuda.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El pedir a su padre una bendición paterna, ¿en qué sentido puede ser una forma de apoyarlo? Aclare que un padre que no posea el sacerdocio, a pesar de que no puede dar una bendición del sacerdocio, puede en cambio ayudar de muchas otras maneras. (Si hay en su clase jóvenes que estén en esa situación, ínstelas a mencionar la ayuda que hayan recibido de su papá.)</li></ul>
Relatos y análisis	<p>Cuente los siguientes relatos y emplee las preguntas para estimular la conversación y el análisis.</p> <p>Sara se encontraba lejos de su casa, asistiendo a la universidad, cuando tuvo que enfrentar un problema y sintió una urgente necesidad de recibir algún consejo en el que pudiera confiar. Su padre no era miembro activo de la Iglesia, pero ella pensó que él era la persona a quien debía consultar. Cuando le contó el problema, al principio él tuvo cierta vacilación en aconsejarla, pero al final le dio buenos consejos para resolver la situación. Después, el papá de Sara le dijo a la mamá: “Nunca me he sentido tan orgulloso como cuando mi hija vino a pedirme consejo”.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué hizo Sara que demostró el apoyo que le daba a su padre?</li><li>• Al cabo de un tiempo, ¿qué efecto podría tener en el padre el hecho de que su hija haya ido a pedirle consejo?</li><li>• ¿Qué clase de relación habrá entre un padre y una hija que se dan mutuamente esa clase de apoyo?</li></ul> <p>Recalque el hecho de que del mismo modo en que nos gusta que otras personas noten nuestros logros o nos elogien por realizar bien una labor, también a nuestros padres les gusta. Una joven, con motivo del cumpleaños de su padre, le escribió una notita en la que, para terminar, le decía: “Tú eres el mejor hombre que conozco. A veces, cuando oigo a mis amigas decir algo desagradable de sus padres, me siento más agradecida todavía de que tú seas mi papá. Y te quiero muchísimo. Gracias por todo lo que haces por mí y, más que nada, por tu gran ejemplo”.</p>

- ¿Qué sentiría un padre al recibir una carta como ésta?
- ¿De qué otras formas se puede demostrar a los padres cariño, respeto, cortesía y gratitud?

Diga a las jovencitas que piensen en la última vez que hayan elogiado a su padre por cualquier razón que fuera, desde la apariencia personal hasta el trabajo realizado.

- ¿Qué puede hacer una hija para expresar o demostrar la gratitud que sienta por cosas como las comodidades del hogar, la ropa, el consejo que reciba, el buen ejemplo, la vida misma?

Pizarra

Pida ideas y anote en la pizarra otras maneras en que una joven puede apoyar a su padre.

### **Cómo apoyar a la madre**

Análisis

- ¿Cuáles son las responsabilidades que tiene cada una de sus madres en el hogar? (En las respuestas se combinará una cantidad de situaciones en las que la madre provee una mezcla de ayuda física, emocional, intelectual y espiritual.)

Ayude a las alumnas a comprender cuánto trabajo se requiere de los padres para criar una familia y los muchos sacrificios que sus padres hacen por ellas.

- ¿Qué hace su mamá durante el día? ¿Cuánto trabajo le exige su llamamiento en la Iglesia? ¿Qué pueden hacer ustedes para apoyarla en sus importantes responsabilidades?

Presentación por la maestra

Dígalas que el conocer mejor las responsabilidades que tiene su madre es el primer paso para prestarles apoyo. Explíqueles que muchas de las cosas son las mismas que harían para dar apoyo a su padre; también pueden ir a su madre en busca de consejo, orar por ella y expresarle su aprecio por todo lo que hace.

Relato y análisis

Cuénteles el siguiente relato:

Después de la muerte de su madre, una mujer encontró entre las posesiones de ella varios paquetes de cartas y notas, atados con esmero; le emocionó ver que su madre hubiera guardado todas las expresiones de amor y gratitud que había recibido de los miembros de la familia a través de los años. Los tenía como un tesoro. La hija no sabía que habían sido tan importantes para su madre.

- En su opinión, ¿qué siente una madre cuando sus hijos le agradecen las cosas que hace por ellos? ¿Creen ustedes que se dará cuenta cuando no le agradecen?

### **Cómo prestar apoyo a los padres**

Presentación por la maestra

Explique a la clase que los padres necesitan recibir de sus hijos algo más que las expresiones verbales de apoyo. Toda familia está en circunstancias especiales que hacen más pesadas las responsabilidades de los padres.

Relato

Cuénteles el siguiente relato, que indica lo que hizo una joven para apoyar a sus padres:

En una ocasión en que se llamó a un hermano para formar parte de la presidencia de una estaca, desde el púlpito la esposa expresó la profunda gratitud que sentía por el apoyo que siempre había recibido de su hija mayor. Habló de cómo, cuando su marido era obispo, Cristina le había ayudado a cumplir las muchas y pesadas responsabilidades que tenía con su numerosa familia; también contó que su hija le había mostrado algo que había escrito en su diario aproximadamente un año antes, y que decía: “Sé que no hago todo lo que debería por mi familia, pero me he puesto la meta de ayudar siempre que se me necesite. Con el nacimiento de mi nuevo hermanito, mamá necesitará ayuda extra, y quiero estar disponible siempre que ella me necesite. Sé que al servir a mi familia estoy también al servicio de mi Padre Celestial”.

Análisis	<p>Presente a las jóvenes las situaciones que se enumeran a continuación y pregúnteles qué harían en cada una para ayudar a sus padres o demostrarles cariño e interés en su bienestar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La abuela está enferma en su casa y requiere cuidados especiales.</li> <li>2. El abuelo, que es viudo, ha tenido un ataque cerebral y es necesario llevarlo a vivir con la familia de ustedes.</li> <li>3. Hoy es el aniversario de bodas de sus padres.</li> <li>4. El próximo domingo es día de ayuno, y ustedes saben que su mamá está pasando por algún problema serio.</li> <li>5. Su papá necesita ayuda, pero una amiga ha venido a visitarlas y ustedes quieren estar con ella.</li> <li>6. Tanto su papá como su mamá están fuera de la casa durante el día, pero ustedes llegan de regreso al mismo tiempo que sus hermanos menores.</li> </ol>
----------	---

### Cómo apoyar a los hermanos

Presentación por la maestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Les resulta difícil a veces expresarles a sus hermanos cariño y apoyo? ¿Por qué?</li> </ul> <p>Aclare que algunas personas tienen dificultad de demostrar cariño a sus hermanos; otras tienen la mala costumbre de humillarlos en lugar de elevarlos.</p>
Relato	<p>La hermana Emma Rae McKay, esposa del presidente David O. McKay, contó de una joven a quien le gustaba mucho cantar cuando había visitantes o amigos y se acompañaba al piano al mismo tiempo.</p> <p>“Un día, su hermano mayor la oyó y al llegar a la casa empezó a burlarse de ella, imitando sus canciones, y la puso en ridículo diciéndole: ‘¡Ah, de seguro te crees que a la gente le gusta mucho oírte cantar! ¿No te das cuenta de que están fingiendo?’ Después de eso, muy raramente podían convencerla de que cantara; por lo menos, no lo hacía a no ser que estuviera segura de que su hermano no andaba por allí... Dondequiera que estén... los hermanos deben orar pidiendo éxito los unos por los otros, y si la que tuviera que hacer una presentación llegara a sentir que ésta es mejor debido a esas oraciones, siempre querría que su familia estuviera presente en los momentos importantes de su vida en que se sintiera apocada y tuviera temor de no lograr el éxito. Lo que esa persona necesita es el estímulo del elogio, y esto debe provenir de los de su propia familia. Sería muy grande la felicidad, después de una preparación y ejecución difíciles, de abrazar a los familiares que le hubieran ofrecido aliento y encomio” (<i>The Art of Rearing Children Peacefully</i>, Provo: Brigham Young University Press, 1952, pág. 11).</p>
Relato	<p>Una hermana cuenta la demostración que hizo su padre para enseñar a la familia la forma en que los hermanos pueden atender a sus necesidades mutuas.</p> <p>“Una vez, papá llevó dos cubos (baldes) al cuarto donde estábamos reunidos; uno estaba lleno de agua y el otro vacío. Luego, nos pidió que dijéramos algo que nos hubiera hecho sentir frustración o desánimo ese día; por cada cosa que nosotros mencionábamos, él sacaba una taza de agua del cubo lleno y la volcaba en el que estaba vacío. A continuación, nos dijo que todos somos como aquel balde de agua, y que cuando sucede algo durante el día que nos molesta o desalienta, es como si se sacara de nosotros una taza de estimación propia; así, gradualmente, vamos acercándonos cada vez más al... fondo, hasta que el cubo queda vacío. Entonces, tomó el otro cubo y nos pidió que diéramos ideas para ayudar a una persona cuyo balde estuviera vacío a llenarlo nuevamente; con cada idea que sugeríamos, nos hacía sacar una taza de agua del balde y volcarla en el que se había vaciado. Después, concluyó diciéndonos que el hogar es el lugar adonde podemos ir para que se vuelvan a llenar nuestros cubos, y que debemos siempre observar a los demás de la familia y ser sensibles a sus problemas, porque somos responsables</p>

de atender a las necesidades de nuestros hermanos” (Eric G. Stephan y Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1981, págs. 57–58).

Pizarra y análisis

Anote en la pizarra las ideas que las alumnas sugieran para apoyar a sus hermanos y elevarlos. Utilizando el relato y la demostración anteriores, dirija el análisis en el cual puede incluir preguntas como las siguientes:

- ¿Qué sienten ustedes si uno de sus hermanos gana un premio o logra algo especial? ¿Están siempre dispuestas a compartir con ellos lo que tienen? ¿Cuándo fue la última vez que hicieron un esfuerzo extra por apoyar a uno de sus hermanos? ¿Qué efecto tuvo su acción en la relación que tienen con él o ella? ¿Esperan que ellos hagan algo por ustedes antes de ofrecerles su ayuda y apoyo?

Análisis

- ¿Qué debería hacer una joven como ustedes en los casos siguientes para demostrar su apoyo?

1. Un hermano se encuentra cumpliendo una misión.
2. Una hermana casada, que tiene hijos, no puede salir sola con su marido porque los niños son pequeños y no tiene con quién dejarlos.
3. A una hermanita menor le han pedido por primera vez que dé la oración en la Primaria.
4. Uno de sus hermanos será ordenado a un oficio más avanzado del sacerdocio.
5. Una de sus hermanas tocará el piano en un recital el próximo jueves, pero el viernes ustedes tienen un examen difícil en la escuela.

---

### Conclusión

Presentación por la maestra

Pida a una de las alumnas que lea Doctrina y Convenios 108:7. Dígales que su comportamiento demostrando el deseo de apoyar a sus padres y hermanos puede ser contagioso y extenderse a todos los miembros de la familia, reduciendo así los conflictos y promoviendo sentimientos de afecto y unidad familiar.

---

### Aplicación de la lección

Sugírales que durante la semana próxima cada una de ellas haga por lo menos una cosa por ayudar a sus padres y hermanos, por medio de la cual les demuestren su apoyo.

# Progresar y madurar para tener autosuficiencia, Parte 1

OBJETIVO	Que cada una de las alumnas reconozca que su independencia va en aumento y que procure ser más autosuficiente.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Láminas 6, 7, 8 y 9, que son respectivamente: Una niña pequeña, una joven, una pareja de novios y una madre con su hijita. Todas se encuentran al final de este manual.</li> <li>2. Lleve a la clase lápices para todas las alumnas.</li> <li>3. Haga una copia para cada alumna del ejercicio que aparece más adelante en esta lección, o prepárese para leerlo a la clase y que las jóvenes lo vayan contestando.</li> <li>4. Optativo: Haga una copia del poema "Emerger..." para dar a cada una.</li> <li>5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Presentación por la maestra y análisis

#### **Al madurar, nos hacemos más independientes y autosuficientes**

Coloque las láminas a la vista de la clase y diga a las jóvenes que las observen. Hágales preguntas para estimular un análisis de la forma en que van mejorando las facultades con la madurez. Pregúnteles, por ejemplo:

- ¿Qué puede hacer una niña de cinco años que una bebé no puede hacer? (Caminar, hablar, vestirse sola, tomar algunas decisiones, etc.)
- ¿Qué puede hacer una joven de veinte años que por lo general una de catorce no hace? (Sacar licencia para conducir, tener novio formal, tener un empleo permanente, casarse, tener hijos, ser ama de casa, etc.)
- ¿Por qué no esperaríamos que una niña de cinco años hiciera lo que una de catorce puede hacer, o que una de catorce años hiciera lo que se puede hacer a los veinte?

Hágales comprender que la transición de la dependencia a la independencia y la autosuficiencia es gradual y que a cada edad le corresponden ciertas habilidades.

### Cita

El presidente Spencer W. Kimball dijo lo siguiente:

"La primera década de su vida estuvo llena de días alegres, divertidos y despreocupados. Sus padres y familiares los protegieron y les enseñaron, los alimentaron, los vistieron y les proveyeron la vivienda; pero ahora, en la segunda década de su vida, se encuentran con que el control de los mayores va aflojando y que gradualmente ustedes están desarrollando su personalidad y aprendiendo a tomar decisiones. Han empezado a madurar y a asumir responsabilidades" ("President Kimball Speaks Out on Planning Your Life", *New Era*, sept. de 1981, pág. 47).

### Análisis

- ¿Por qué podrían tacharse de "despreocupados" los primeros diez años de su vida? ¿Quién era totalmente responsable de ustedes en esa época?
- ¿De qué manera las protegieron sus padres y su familia?
- Al bautizarse, ¿qué responsabilidades nuevas asumieron?
- ¿Por qué se ejerce menos control sobre ustedes en la segunda década de su vida?
- ¿Qué clase de decisiones pueden tomar ahora que no podrían haber tomado cuando tenían diez años?

Nota a la maestra

Asegúrese de que las jovencitas comprendan claramente que el asumir responsabilidades y hacerse autosuficientes son metas deseables que nuestro Padre Celestial espera y desea que ellas alcancen; pero que eso no quiere decir independizarse de El y de Su guía ni del prudente consejo de sus padres y de los líderes del sacerdocio. “El Señor es muy generoso con la libertad que nos concede. Cuanto mejor aprendamos a seguir la rectitud, tanto más espiritualmente autosuficientes seremos y más se afianzarán nuestra libertad y nuestra independencia” (élder Boyd K. Packer, “Self-reliance”, *Ensign*, agosto de 1975, pág. 89).

Pizarra

Escriba la palabra *dependencia* sobre el lado izquierdo de la pizarra y la palabra *autosuficiencia* sobre el lado derecho; dibuje una flecha que parta de “dependencia” y apunte a “autosuficiencia”. Dígalas que el profeta José Smith dio una buena definición de la autosuficiencia cuando alguien le preguntó qué hacía para gobernar a los santos. Pida a una de las alumnas que lea estas palabras: “Les enseñé principios correctos y ellos se gobiernan a sí mismos” (citado por John Taylor, *Millennial Star*, 13:339).

Explíqueles que hay dos elementos sumamente importantes para lograr la autosuficiencia: Uno es que debemos primero aprender los principios correctos; el otro es que debemos tener la capacidad de gobernarnos basándonos en esos principios.

Ejercicio

Para que las jovencitas evalúen su autosuficiencia, déles el siguiente ejercicio. Entregue una copia del ejercicio y un lápiz a cada una y dígalas que lean las declaraciones y escriban en medio su propia evaluación. Las declaraciones de la izquierda indican que es necesario mejorar en ese aspecto; las de la derecha, que ya se ha logrado la autosuficiencia. (Si hay algunos puntos que no se apliquen al lugar donde vive, adáptelos.) Dígalas que se evalúen del 1 al 10, según lo que consideren que les corresponde en cada punto, con el 1 como la calificación más baja y el 10 como la más alta.

Representa el 1	Tu calificación	Representa el 10
1. Otras personas deciden casi todo lo que tengo que hacer.		1. Tomo mis decisiones basándome en los principios del evangelio, aun cuando eso signifique hacer algo diferente de lo que hagan mis amistades.
2. Trato de evitar hacer tareas del hogar y ayudar a mi familia.		2. Reconozco que mis padres y hermanos necesitan ayuda y colabo de buena gana en las tareas del hogar.
3. Muy seguido me atraso en los estudios o me tienen que mandar que me ponga a estudiar.		3. Me encargo de mis estudios yo sola, sin que me lo recuerden, y todos los días dedico ciertas horas a estudiar.
4. No gano nada de dinero; lo que tengo es lo que mis padres me dan.		4. Trabajo y gano dinero; yo misma lo administro, y pago el diezmo y ahorro algo. También soy económica en mis compras.
5. Cuando llega la hora de levantarme o la hora de ponerme a practicar alguna habilidad, me cuesta mucho poner manos a la obra.		5. Estoy aprendiendo a disciplinarme y levantarme a la hora apropiada; también dedico tiempo a practicar la habilidad que tengo.
6. Cuando algo me sale mal, siempre encuentro una excusa o alguien a quien culpar.		6. Me hago completamente responsable de mis errores y problemas.
7. No tengo ningún plan para el futuro; no sé lo que quiero hacer ni si quiero seguir una carrera.		7. Estoy adquiriendo ciertos conocimientos que me ayudarán a estar mejor preparada para un trabajo, y también tengo algunos planes de estudios para el futuro.
8. Aparte de las clases de religión, muy raramente leo las Escrituras.		8. Leo las Escrituras regularmente, en el tiempo que yo misma he apartado para estudiarlas.
9. Muchas veces llego tarde a la clase o a las reuniones.		9. Sé aprovechar bien el tiempo y soy puntual.
10. Casi nunca ayuno porque el hambre me hace sentir fastidiada y de mal humor.		10. Ayuno siempre que tengo necesidad de que el Señor me ayude a resolver algún problema.

### Podemos ser completamente autosuficientes

Análisis e intercambio de ideas

Después que la clase haya terminado el ejercicio, recalque el hecho de que lograr la autosuficiencia es un proceso gradual, y que no nos volvemos autosuficientes de la noche a la mañana. Y, según nuestra propia personalidad, tendremos también diferentes grados de progreso en los diversos aspectos del ejercicio.

Con la colaboración de las jóvenes, elija dos o tres de los puntos del ejercicio que la clase considere más importantes. Si son muchas, divídalas en grupos pequeños y asigne a cada grupo uno de los puntos para analizar, y que ellas presenten sus ideas en cuanto a la forma de ir logrando más autosuficiencia en ese aspecto particular. Por ejemplo, pueden estudiar y hablar sobre las formas de acostumbrarse a practicar una habilidad o a llevar a cabo determinada tarea todos los días; la forma de llevar cuenta de sus gastos y de que el diezmo tenga prioridad sobre todo lo demás; la forma de fortalecerse mediante el estudio diario de las Escrituras, etc. Una de las alumnas en cada grupo debe tomar nota de las ideas que se analicen y, por último, los grupos presentarán sus ideas a las demás.

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Pídales que busquen Doctrina y Convenios 93:13–14 y 20; léanlo en voz alta y dígaes que marquen esos versículos. Hágaes comprender que la evolución y el progreso de una persona no se producen instantáneamente. El Salvador mismo obtuvo poco a poco “la plenitud” y la recibió “de gracia en gracia”. Dígaes que se fijen en el versículo 20.

- ¿Qué se nos promete en ese versículo? (Que progresaremos como el Salvador lo hizo, poco a poco, y lograremos la plenitud.)

Explíqueles que así como un pollito debe romper él mismo el cascarón para salir al mundo, también nosotros para progresar hacia la autosuficiencia debemos dedicar nuestro propio esfuerzo y persistencia. Y a veces ese progreso puede ser incluso doloroso.

Volante con el poema (optativo)

Pida a una de las jovencitas que lea el siguiente poema:

Emerger

Es penoso emerger,  
y tan sensible y tierno  
el nuevo ser.

Atemorizador  
no ser más que un polluelo  
y atisbar el mundo  
desde el cascarón.

Entonces, evoca  
el toque de clarín que llama,  
el que potente  
al refugio te reclama:

“Debajo de las alas  
os he de recoger,  
como la gallina a sus polluelos”.

Y así amparada  
te has de fortalecer.

(Dianne Dibb Forbis, *New Era*, dic. de 1977, pág. 7.)

Análisis

- En esta segunda década de su vida, ¿en qué sentido experimentan ustedes un “emerg-er” y son “sensibles y tiernas”? (Algunos de los ejemplos que se pueden mencionar: el testimonio que empieza a crecer, las nuevas tentaciones que surgen, los nuevos problemas en la escuela, los cambios de relación con las amistades, etc.) Todos esos nuevos sucesos y decisiones, ¿les hacen sentir a veces como un “polluelo” “tierno” y atemorizado?

- ¿Cómo es el sonido de un clarín? (Claro y nítido.)

Análisis de un pasaje de las Escrituras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando en el proceso de crecer te sientas insegura o atemorizada, ¿qué te sugiere el poema que hagas? ¿Con quiénes y dónde encontrarás refugio? (El Señor, nuestros padres y familiares, nuestro hogar.)</li> </ul> <p>Diga a las jóvenes que busquen el pasaje de Doctrina y Convenios 29:1–2, y que lo lean y lo marquen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién nos prometió juntarnos “como la gallina junta a sus pollos debajo de sus alas”?</li> </ul> <p>Hágales notar que si nos acercamos a nuestro Padre Celestial y al Salvador, nos fortaleceremos.</p>
---	--

Presentación por la maestra	<p style="text-align: center;"><b>Conclusión</b></p> <p>Explíqueles que al hacernos autosuficientes, complacemos con ello a nuestro Padre Celestial. El desea que Sus hijos aprendan por sí solos a tomar decisiones y conducirse en la vida, y no se siente complacido con las personas que necesitan que se les diga todo lo que tienen que hacer (véase D. y C. 58:27–29).</p> <p>Recalque el hecho de que al ir independizándonos gradualmente de otras personas, es preciso que nos capacitemos para escuchar la guía clara, “el toque de clarín” del Señor, que aprendamos a gobernar nuestra vida de acuerdo con Sus principios. Nuestro Padre Celestial, que desea vernos progresar, también nos dará las fuerzas para lograr ese progreso.</p>
-----------------------------	---

Representa el 1	Tu calificación	Representa el 10
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otras personas deciden casi todo lo que tengo que hacer.</li> <li>2. Trato de evitar hacer tareas del hogar y ayudar a mi familia.</li> <li>3. Muy seguido me atraso en los estudios o me tienen que mandar que me ponga a estudiar.</li> <li>4. No gano nada de dinero; lo que tengo es lo que mis padres me dan.</li> <li>5. Cuando llega la hora de levantarme o la hora de ponerme a practicar alguna habilidad, me cuesta mucho poner manos a la obra.</li> <li>6. Cuando algo me sale mal, siempre encuentro una excusa o alguien a quien culpar.</li> <li>7. No tengo ningún plan para el futuro; no sé lo que quiero hacer ni si quiero seguir una carrera.</li> <li>8. Aparte de las clases de religión, muy raramente leo las Escrituras.</li> <li>9. Muchas veces llego tarde a la clase o a las reuniones.</li> <li>10. Casi nunca ayuno porque el hambre me hace sentir fastidiada y de mal humor.</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomo mis decisiones basándome en los principios del evangelio, aun cuando eso signifique hacer algo diferente de lo que hagan mis amistades.</li> <li>2. Reconozco que mis padres y hermanos necesitan ayuda y colaboro de buena gana en las tareas del hogar.</li> <li>3. Me encargo de mis estudios yo sola, sin que me lo recuerden, y todos los días dedico ciertas horas a estudiar.</li> <li>4. Trabajo y gano dinero; yo misma lo administro, y pago el diezmo y ahorro algo. También soy económica en mis compras.</li> <li>5. Estoy aprendiendo a disciplinarme y levantarme a la hora apropiada; también dedico tiempo a practicar la habilidad que tengo.</li> <li>6. Me hago completamente responsable de mis errores y problemas.</li> <li>7. Estoy adquiriendo ciertos conocimientos que me ayudarán a estar mejor preparada para un trabajo, y también tengo algunos planes de estudios para el futuro.</li> <li>8. Leo las Escrituras regularmente, en el tiempo que yo misma he apartado para estudiarlas.</li> <li>9. Sé aprovechar bien el tiempo y soy puntual.</li> <li>10. Ayuno siempre que tengo necesidad de que el Señor me ayude a resolver algún problema.</li> </ol>

## Progresar y madurar para tener autosuficiencia, Parte 2

---

OBJETIVO	Que cada una de las alumnas, al hacerse más autosuficiente, procure fortalecer la relación que tiene con su familia.
----------	--

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lleve a la clase papel y lápices para las alumnas.</li> <li>2. Lleve a la clase dos prendas de vestir, una que sea como para una niña pequeña y otra como para una mujer ya entrada en años.</li> <li>3. Con anticipación, asigne a cuatro jóvenes que hagan las dramatizaciones de la lección.</li> <li>4. Después de obtener la aprobación del asesor del sacerdocio, elija a cuatro hermanas para que participen en el análisis de los temas que se presentan más adelante en la lección. Déles las asignaciones con anticipación. Los temas 1 y 2 deben ser presentados por jóvenes de diecisiete años o adultas menores de treinta. Pida a estas participantes que den a las jovencitas buenas ideas con respecto a la forma de lograr que toda la familia se adapte a su crecimiento e independencia. Para presentar el tema 3, consiga una madre y una joven de catorce o quince años (si es posible, la hija) y pídale que presenten a la clase ideas para que madres e hijas puedan empezar a tener una relación de adultas. Las participantes no deben tomar más de cuatro minutos cada una. Encárguese de dirigir estas presentaciones haciendo comentarios y preguntas a fin de que cumplan con el objetivo de la lección.  Si no puede tener esta presentación, dirija a la clase en un análisis de los temas. Hagan juntas una lista de lo que pueden hacer tanto las jóvenes como sus padres para fortalecer los lazos familiares durante este período de transición.</li> <li>5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
-------------	--

Nota a la maestra	A fin de administrar bien el tiempo de la lección, estúdiela concienzudamente y tenga cuidado al hacer las asignaciones. Para los análisis de los temas, necesitará aproximadamente la mitad o las dos terceras partes del tiempo que tiene para la lección.
-------------------	--

---

### SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

#### **Al ir haciéndonos autosuficientes, debemos adaptarnos a los cambios de actitud y de sentimientos**

Actividad y análisis	Muestre a la clase las dos prendas de vestir que llevó. Pregunte a una de las alumnas si le gustaría ponerse el vestidito (u otra prenda) de niña. ¿Se sentiría cómoda usando esa prenda? ¿La usaría delante de sus amigas? ¿Por qué no? Pregunte a otra joven qué pensaría si tuviera que usar la prenda de mujer de edad. ¿Se sentiría a gusto usándola? ¿Por qué no?
Presentación por la maestra	Diga a las jóvenes que piensen en la etapa actual de su vida, en la que se están volviendo adultas y van aceptando cada vez más responsabilidad de sus acciones. Quizás a veces sientan que las restricciones de la adolescencia les estorban; otras veces pueden sentirse abrumadas e inseguras por las responsabilidades de los adultos. Al ir aumentando su capacidad de independencia o autosuficiencia, tal vez tengan a veces la misma sensación que tendrían si se pusieran el vestido apropiado para una persona mayor. Hágales notar que esos sentimientos que van cambiando quizás les resulten confusos, no sólo a ellas sino también a los familiares que las rodean.

Dramatizaciones	<p>Emplee las dramatizaciones que aparecen a continuación para hacer entender mejor a las jovencitas el cambio que se está efectuando en su carácter y la forma en que quizás afecte a otras personas.</p> <p>Carolina (En su dormitorio, con su mamá): Mamá, no es necesario que me acomodes el cuarto todos los días; deja que yo lo ordene cuando regrese. Ya estoy bastante grande y bien organizada para hacerlo por mi cuenta.</p> <p>La mamá: ¡Qué bien, hija! Me alegro de que quieras asumir esa responsabilidad. Ojalá tus hermanos pensarán igual que tú. (Sale del cuarto y pasan unos segundos.)</p> <p>Carolina (Gritando desde su cuarto): ¡Mamá! Acabo de acordarme de que tenía que estar en un ensayo de teatro en la iglesia hace media hora. ¡No encuentro mi traje por ningún lado! Pero tiene que estar en mi cuarto. ¿Lo has visto?</p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué demuestra el comportamiento de Carolina que está tratando de ser más autosuficiente?</li> <li>• ¿Qué opina su mamá sobre eso?</li> <li>• Lo que hace Carolina, ¿ha estado siempre de acuerdo con su deseo de ser autosuficiente?</li> <li>• ¿Qué pensaría su madre cuando ella no pudo encontrar el traje para el ensayo?</li> <li>• ¿Qué deben entender tanto Carolina como su madre en cuanto a los cambios de conducta de una joven que está creciendo?</li> </ul>
Dramatización	<p>Luisa (Acercándose a su papá, que está leyendo): Papá, ¿tú podrías ayudarme a conseguir un trabajo de algunas horas por semana? Necesito ganar algo de dinero yo misma.</p> <p>El padre: ¿Para qué quieres más dinero del que te damos?</p> <p>Luisa: Bueno, por ejemplo, ahora tengo que comprarme un par de zapatos.</p> <p>El padre: Pero, acabas de comprarte zapatos.</p> <p>Luisa: Sí, pero éstos los quiero para los deportes que hacemos en la iglesia.</p> <p>El padre: ¿No puedes usar los de tu hermana?</p> <p>Luisa (Muy enojada): ¡Papá, no te importa nada de mí! ¡Los padres nunca entienden nada! (Sale muy alterada.)</p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué demostró Luisa que quería ser más autosuficiente?</li> <li>• ¿Qué reacción debía haber tenido para demostrar que era autosuficiente y madura?</li> </ul>
Pasaje de las Escrituras	<p>Diga a las alumnas que lean Efesios 6:1–4. Pregúntelas cómo habría sido la discusión entre Luisa y su papá si hubieran leído y comprendido el consejo que dan estos versículos.</p> <p>Explíqueles que aprender a controlar nuestras emociones, estados de ánimo y actitud es parte del proceso de crecer y madurar. Durante la etapa en que tiene lugar ese proceso, tanto los padres como las jóvenes tienen que expresarse constantemente su cariño y ejercer la paciencia en su trato mutuo.</p> <p>Dé fin a esta parte de la lección hablando con la clase sobre los párrafos siguientes:</p>
Citas	<p>“El Señor es muy generoso con la libertad que nos concede. Cuanto mejor aprendamos a seguir la rectitud, tanto más espiritualmente autosuficientes seremos y más se afianzarán nuestra libertad y nuestra independencia” (élder Boyd K. Packer, “Self-reliance”, <i>Ensign</i>, agosto de 1975, pág. 89).</p> <p>“Si se entiende y se practica en la forma apropiada, <i>la autosuficiencia</i> es una virtud santa; sin embargo, si no se le da al Señor el lugar que le corresponde, se vuelve un vicio que aleja a las personas de los senderos de la rectitud...”</p>

“A pesar de todo, el hombre por sí solo no es completamente autosuficiente; no debe confiar exclusivamente en su propia fuerza ni en el brazo de la carne. El Señor es su Consejero y su Liberador, y debe confiar en El para obtener guía, dirección e inspiración” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2ª ed., Salt Lake City: Bookcraft, 1966, págs. 701–702).

---

### **Durante esas etapas del crecimiento, es importante mantener fuertes las relaciones familiares**

Pregunta para reflexionar

- ¿Qué reacción tienen ustedes cuando consideran que no se les permite tener la independencia que desearían?

Relato

Explíqueles que a veces nuestros deseos de ser independientes y autosuficientes son tan fuertes que reaccionamos en contra de cualquier persona que tenga autoridad sobre nosotras. El élder James E. Talmage (que hace muchos años fue Apóstol de la Iglesia) cuenta lo que pasó con una abeja que un día de verano entró en su oficina. A pesar de que voló zumbando alrededor del cuarto varias veces, no encontró la ventana que tenía una rendija abierta por la cual había entrado. El élder Talmage sabía algunas cosas que la abeja no podía saber. Sabía, por ejemplo, que si la abeja se quedaba encerrada en el cuarto, moriría; así que, con la esperanza de liberarla, fue hasta la ventana y la abrió de par en par; después, trató de guiar al insecto hacia la abertura; pero la abeja no quería que la guiara y cuando él insistió, hasta lo picó en la mano. De esa manera, continuó su vuelo desenfrenado y nunca llegó a encontrar la ventana abierta que la llevaría a su libertad. Al día siguiente, había muerto. (Véase “La parábola de la abeja necia”, *Improvement Era*, nov. de 1962, pág. 817.)

Señale el hecho de que ellas están rodeadas de personas que desean ayudarles y guiarlas en su empeño por lograr la libertad y la autosuficiencia, y que a veces esas personas saben y comprenden aspectos de la vida que ellas quizás todavía no entiendan.

- ¿En qué sentido puede la rebeldía hacer que sea más difícil lograr la independencia y la autosuficiencia?
- ¿Qué tiene de malo el deseo de que sus padres las dejen en paz y les den la libertad de hacer lo que quieran?
- ¿Por qué no es ésa una actitud prudente ni saludable?
- Tanto ustedes como sus padres, ¿ante quién serán al final responsables? (Somos todos responsables ante nuestro Padre Celestial.)

Presentación por la maestra

Explique a la clase que el Señor coloca sobre los padres la enorme responsabilidad de enseñar y de capacitar a sus hijos de acuerdo con los mandamientos de El. Pida a una alumna que lea Doctrina y Convenios 93:40–43 y 68:25. Hágales notar que las Escrituras nos enseñan también que los hijos tienen la responsabilidad de obedecer a sus padres, como se ha mencionado anteriormente. El proceso para llegar a ser autosuficiente suele ser complicado, y requiere que los hijos obedezcan a sus padres mientras aprenden la autosuficiencia. Por otra parte, durante ese período en que los padres tienen que ayudarles a asumir responsabilidades, también a ellos puede serles difícil permitir que sus hijos se independicen. No obstante, las jóvenes tienen muchas formas de mantener fuertes las relaciones familiares en esa etapa de su vida.

Análisis de temas

En esta parte de la lección, presente a las personas previamente asignadas para analizar los temas. Reparta papel y lápices entre las alumnas para que tomen notas de las ideas que les parezcan importantes. Si el tiempo lo permite, inste a las jovencitas a hacer preguntas durante la presentación de los temas.

*Tema 1* (presentado por una joven de diecisiete años o una adulta menor de treinta):  
“¿Qué puedo hacer para mejorar la relación que tengo con mis padres?”

Las ideas que aparecen a continuación, u otras que la joven que haga la presentación haya descubierto, pueden servir de base:

Si notas que las relaciones con tus padres son un tanto tirantes, tienes la responsabilidad de hacer un esfuerzo sincero por mejorar la situación. Estas son algunas de las ideas que pueden ayudarte:

1. Dedicar tiempo a juntarte y hablar con tus padres en los momentos en que ellos se encuentren tranquilos.
2. Expresarles aprecio por algo de lo que hacen por ti.
3. Tratar de enterarte de cuáles son las obligaciones y tareas que ellos tienen; y luego, sin ostentación, ayudarles sin que te lo hayan pedido.
4. Pedirles perdón cuando los hayas ofendido.
5. Estar siempre dispuesta a perdonar a tus padres por las injusticias que cometan, ya sean reales o imaginarias (véase D. y C. 42:88 y 64:9–10).
6. Orar con tus padres.
7. Mantener un buen sentido del humor.

*Tema 2* (presentado por una joven de diecisiete años o una adulta menor de treinta):  
“¿Qué puedo hacer para ganarme la confianza de mis padres?”

Las ideas que aparecen a continuación, u otras que la joven que haga la presentación haya descubierto, pueden servir de base:

1. Los padres quieren a sus hijos y se preocupan por ellos; por ese motivo, a veces les niegan el permiso de hacer algo que, según su criterio, sea arriesgado o imprudente.  
Es preciso que los hijos comprendan esto y que, cuando tengan una actividad, estén dispuestos a dar a sus padres todos los datos que ellos quieran saber a fin de sentirse tranquilos y darles permiso para lo que desean hacer.
2. La confianza que los padres depositen en una hija jovencita estará en gran parte en proporción directa con el comportamiento de la joven; cuanto más demuestre ella que es capaz de cumplir lo que promete, cuanto más se discipline en su conducta, tanto menos serán las restricciones que le pondrán. Muchos de los desacuerdos que existen entre padres e hijos están relacionados con cosas sencillas como la ayuda en las tareas de la casa, los estudios y las salidas con otros jóvenes. Si la joven logra probar que es capaz de manejar con prudencia estos aspectos sencillos de su vida, tanto sus padres como ella misma tendrán más confianza en su autosuficiencia y madurez.

*Tema 3* (presentado por una madre y una jovencita —si es posible, su hija— de catorce o quince años): “Qué hacer para adaptarnos a los cambios que se producen en las relaciones familiares”.

Las ideas que aparecen a continuación, u otras que las participantes hayan descubierto, pueden servir de base para esta presentación:

*La madre:*

1. A través de los años, los padres se acostumbran a enseñar y dar a sus hijos instrucciones precisas, y a veces les es difícil recordar lo importantes que son algunas cosas para los jóvenes. “Padres, acuérdense de sus años de juventud; recuerden los motivos que tenían para querer hacer ciertas cosas; recuerden lo ansiosos que estaban por que los demás los aceptaran, lo sensibles que eran a la crítica inoportuna y cuán fácil era que les hirieran los sentimientos; recuerden cómo algunas cosas que ahora les parecen de poca importancia, en otra época eran realmente trascendentales. Les pedimos que recuerden todo eso ahora que son padres” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, junio de 1968, pág. 89).
2. Para los padres, quizás sea difícil ver a los hijos crecer e independizarse, pero deben tener en cuenta que la relación de adultos que pueden tener con ellos les brindará nuevas emociones y felicidad.

*La hija:*

1. Los padres sufren cuando se les trata irrespetuosamente. “Los padres... tienen sentimientos que pueden ser heridos... como ustedes, ellos también son sensibles a la crítica inoportuna y a la mala interpretación de los motivos que tienen para ser como son. Recuerden que dentro de lo que es correcto no hay nada que ellos no harían por ustedes” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, junio de 1968, pág. 90). Hablen de las formas de demostrar respeto por los padres durante esta etapa en que están madurando.
2. Los malos sentimientos y las emociones se pueden controlar, en lugar de dejarse llevar por ellos o de descargarlos en los miembros de la familia. Tanto a los padres como a los hijos les es posible encontrar formas positivas de encauzar esos sentimientos y emociones y librarse de ellos.

*La madre y la hija:*

Sugieran formas en que las madres e hijas pueden relacionarse entre sí como adultas. “Ellas son suyas y ustedes son de ellas, y juntas tienen el privilegio, el derecho y el deber de sentarse e intercambiar ideas, y de considerar sus decisiones la una con la otra a fin de que ambas sientan que se les escucha y se les respeta; y de trabajar, orar y hacer planes juntas para que la felicidad de la familia permanezca para siempre intacta” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, junio de 1968, pág. 90).

Finalice la lección recalcando el hecho de que es normal que las jóvenes y sus familias pasen por cambios de actitud y de sentimientos durante esa etapa de su crecimiento. En esa época, se pueden forjar fuertes lazos de unión familiar mediante la comprensión y la cooperación mutuas.

---

**Aplicación de la lección**

Inste a las jovencitas a emplear las notas que hayan tomado para hablar con sus padres de sus sentimientos y maneras de pensar.

# *Aprender sobre el sacerdocio*

# Sostenemos a los poseedores del sacerdocio

## OBJETIVO

Que las jóvenes aprendan la importancia de sostener y apoyar a los líderes del sacerdocio.

## PREPARACION

1. Prepare una copia del siguiente cuestionario para cada una de las alumnas:

Ve si puedes nombrar a los siguientes oficiales del sacerdocio que están a tu servicio:

El Presidente de la Iglesia \_\_\_\_\_

Los miembros del Consejo de los Doce \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_.

El presidente de estaca o misión \_\_\_\_\_

El obispo o presidente de rama \_\_\_\_\_

Tus maestros orientadores \_\_\_\_\_

¿Quién es el líder del sacerdocio responsable de ti? (Asegúrese de que entiendan que ese líder es su padre si él posee el sacerdocio.) \_\_\_\_\_

2. Lleve a la clase lápices para las alumnas.

3. Prepare una copia para cada alumna de las ocho preguntas numeradas que hace la hermana Ardeth Kapp en su artículo.

4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Sostenemos a los líderes del sacerdocio

## Actividad

Entregue un lápiz y una copia del cuestionario a cada jovencita. Pídales que escriban el nombre del líder correspondiente en el espacio que se provee en la hoja. Cuando hayan terminado, pregúnteles si sostienen y apoyan a esos líderes del sacerdocio.

## Análisis

- ¿Qué quiere decir “apoyar” y “sostener” a alguien?

## Pizarra

Algunas de las definiciones que da el diccionario a la palabra *apoyar* es “Ayudar... para que algo o alguien... consiga sus propósitos” y “Contribuir a cierta acción o esfuerzo”, “Favorecer”, “Patrocinar”. Y la palabra *sostener* quiere decir, entre otras cosas, “Apoyar. Ayudar a alguien”.

Escriba en la pizarra esas definiciones.

Debajo de las definiciones escriba las palabras *Por qué* y *Cómo*. Y bajo éstas, anote en una columna a cada uno de los líderes del sacerdocio que menciona el cuestionario (Presidente de la Iglesia, etc.), para que quede como aparece a continuación:

**Apoyar:** "Ayudar... para que algo o alguien consiga sus propósitos". "Contribuir a cierta acción o esfuerzo". "Favorecer". "Patrocinar".

**Sostener:** "Apoyar. Ayudar a alguien".

**Por qué**      **Cómo**

Presidente de la Iglesia

Consejo de los Doce

Presidente de estaca (o misión)

Obispo (o presidente de rama)

Maestro orientador

Padre

- ¿Cuáles son algunas razones por las que el Señor nos pide que apoyemos y sosten- gamos a los líderes del sacerdocio? ¿De qué formas podemos hacer eso?

Pida a las jóvenes que mencionen por lo menos una razón para sostener a cada uno de los líderes nombrados, uno por uno, y varias formas de hacerlo. Anote las respuestas junto al título del líder. Exhorte a las alumnas a pensar en determinadas cosas que harán para sostenerlos. Por ejemplo, en lugar de anotar "Hacer lo que me pida" junto al cargo de obispo o presidente de rama, sería mejor decir algo como "Aceptaré de buena gana cuando me pida que hable en la reunión sacramental y me prepararé para hacerlo".

Pasajes de las Escrituras y cita

Para que comprendan bien la razón por la que deben sostener a los líderes del sacerdocio, haga que lean los siguientes pasajes y la cita que aparece a continuación: Doctrina y Convenios 1:38; Doctrina y Convenios 112:20; Crónicas 20:20; Amós 3:7.

"Las mujeres tienen igual prerrogativa de sostener al sacerdocio que los hombres. Ya sea en el hogar o en la organización de la Iglesia, habría muy poca inspiración y nada de progreso si las mujeres no sostuvieran al sacerdocio" (Matthew Cowley, *Matthew Cowley Speaks*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954, pág. 194).

---

### Una forma de apoyar a nuestros líderes es orar por ellos

Hágales notar que el orar por nuestros líderes es una importante forma de ayudarles.

Relato

Pida a la alumna a quien le haya dado la asignación que lea o cuente el siguiente relato de la impresión que tuvo una joven de la forma en que la familia del presidente Ezra Taft Benson lo fortalecía y apoyaba en su oficio del sacerdocio:

"La primera vez que fui al Tabernáculo de Salt Lake para asistir a una conferencia general de la Iglesia, me quedé admirada ante la inmensidad del edificio, pero aún más por la presencia magnética de las Autoridades Generales que allí se encontraban, y que parecía llenar todo el recinto.

"Durante los años de mi niñez, muchos de ellos habían visitado nuestra pequeña rama del estado de Montana. En esa época, no teníamos televisores ni era posible recibir la transmisión de la conferencia por radio; así que considerábamos que cada una de esas visitas era una bendición especial. A mí me parecía que tenían un poder y una fe superiores a las de cualquier otro hombre.

"Más tarde, en aquel día de abril... descubrí uno de los secretos de la fortaleza de las Autoridades Generales.

"Me hallaba sentada con los seis hijos del élder Ezra Taft Benson; una de sus hijas era mi compañera de cuarto en la universidad. Mi interés aumentó cuando el presidente McKay se levantó y anunció al próximo discursante; observé respetuosamente al élder Benson, a quien todavía no conocía personalmente, mientras se dirigía al micrófono. Era un hombre grande de estatura, y medía casi dos metros de altura; era un personaje distinguido, con título de doctor, y bien conocido en los ámbitos internacionales por ser el Ministro de Agricultura de los Estados Unidos; además, era un testigo especial del Señor, un hom-

bre que parecía ser sereno y seguro de sí, que había dirigido la palabra a auditorios de todo el mundo. De pronto, sentí que alguien me tocaba; era una de las hijas del élder Benson, que me dijo con tono de apremio: ‘Ora por papá’.

“Un poco sorprendida, me di cuenta de que el mensaje iba pasando de uno a otro a lo largo del banco, y pensé: ‘¿Qué digo? ¿“Ora por el élder Benson”? ¿O diré “Debes orar por tu padre”?’ Pero dándome cuenta de que debía hacerse algo inmediatamente, me incliné y le dije a la persona que estaba a mi lado: ‘Ora por papá’.

“Me fijé entonces en que el mensaje pasaba de boca en boca hasta donde se hallaba sentada la hermana Benson, que ya tenía la cabeza inclinada.

“Desde ese día, muchas veces he recordado aquel mensaje: Ora por papá, el patriarca del hogar. Ora por él cuando sea presidente de distrito o maestro orientador; ora por él cuando lo nombren secretario de un grupo de servicio público, cuando su negocio o empleo prospere o cuando le rebajen el sueldo; ora por él cuando vaya a dar consejos a la familia en la noche de hogar. Ora por el papá que trabaja duramente para que Jaime pueda cumplir una misión o para que Diana pueda ir a la universidad; ora por él cuando tenga que hablar en la reunión sacramental o cuando esté por darle una bendición a mamá para que se mejore; ora por él cuando bautice a Guillermo o cuando le dé a un pequeñito recién nacido su nombre y una bendición de padre. Y por la noche, cuando llegue cansado o desanimado, ora por él. Ora por papá en todo lo que haga, en los hechos pequeños y en los grandes.

“Al pasar los años, han llegado y han concluido muchas conferencias generales; pero cada vez que el presidente Benson se ha puesto de pie para hablar, yo he pensado: ‘Sus hijos, que están ahora esparcidos por todo el país, se encuentran en este momento unidos en una oración por su padre’.”

“Y he llegado a la convicción de que el breve mensaje que pasó a lo largo de la hilera de personas sentadas en aquel banco... hace ya años es el mensaje más importante que puedan comunicarse los miembros de una familia. Qué fortaleza y fe extraordinarios tendrá un hombre para enfrentar las dificultades cotidianas si en alguna parte del mundo uno de sus hijos pasa a los otros el mensaje: ‘Ora por papá’ ” (Elaine S. McKay, “Pray for Dad”, *New Era*, junio de 1975, pág. 33).

Recalque el hecho de que el sostener y apoyar al sacerdocio va más allá del mero acto de levantar la mano derecha; significa orar por ellos, hablar bien de ellos y obedecer sus instrucciones.

---

### **Debemos fortalecer a los jóvenes poseedores del sacerdocio**

Presentación por la maestra

Hágales notar que la obligación que ellas tienen de sostener a los que poseen el sacerdocio no se limita únicamente a los líderes, sino que también tienen grandes posibilidades de fortalecer y sostener a los jóvenes de su misma edad.

Relato

Pida a la alumna a quien haya dado la asignación que relate lo siguiente:

Un joven élder que había sido llamado a cumplir una misión en el extranjero habló en la reunión sacramental de su barrio. Había muchos jóvenes presentes, incluso un gran número de jovencitas, lo cual no es muy común.

“Cuando se aproximaba al fin de su discurso, percibí la extraordinaria influencia que habían tenido los amigos en aquel muchacho, espiritualmente más maduro de lo que se esperaría a su edad. Después de expresar agradecimiento a su familia y otros seres queridos, y antes de dar su testimonio, se tomó del púlpito con ambas manos y se inclinó hacia adelante; bajó la cabeza por unos momentos y luego, levantando otra vez la mirada, dijo serenamente: ‘Y agradezco a todos mis amigos, y especialmente a ustedes, las chicas que se encuentran acá, el que hayan observado las normas del evangelio y me hayan instado a hacer lo mismo’. El tono de su voz se hizo más profundo al continuar: ‘Gracias por la influencia que han tenido en ayudarme a prepararme para la misión’ ” (Ardeth G. Kapp, “By the Way She Is”, *New Era*, sept. de 1976, págs. 10–12).

Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué creen ustedes que habrían hecho esas jovencitas para influir así en el futuro misionero?</li> <li>• ¿Qué influencia tendrían en su decisión de ir a una misión?</li> <li>• ¿De qué manera pueden ustedes influir con su actitud y su conducta en la decisión de un joven?</li> </ul>
Cita	<p>Explíqueles que toda jovencita tiene la capacidad de influir positivamente en los muchachos que poseen el sacerdocio para que cumplan sus responsabilidades. Lea lo siguiente, escrito por la hermana Ardeth Kapp, que describe las formas de demostrar esa influencia:</p> <p>“Jovencitas de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días: (1) Los muchachos que se cuentan entre sus amigos ¿saben que ustedes tienen una norma de excelencia de la cual no se desviarán? (2) Por sus acciones y sus palabras, ¿saben ellos que ustedes honran y respetan a sus padres? y (3) ¿que siguen los consejos de los líderes de la Iglesia? (4) ¿Saben que ustedes no saldrán solas con un joven hasta después de cumplir los dieciséis años porque un Profeta del Señor lo ha aconsejado así? (5) Por sus acciones, ¿saben ellos que ustedes han tomado la decisión de seguir el buen camino y que no flaquearán? (6) ¿Pueden ellos considerar su amistad como un medio de obtener confianza y respeto por sí mismos? (7) Su manera de expresarse y de vestirse, sus gustos sobre diversiones, música, libros y películas, ¿ayudarán a los jóvenes que son sus amigos a sentir respeto y admiración por la mujer? (8) Al enfrentar los muchachos un mundo en el que se tergiversa el papel de la mujer, ¿pueden ver en ustedes el refinamiento y la delicadeza que los estimulen a una actitud de reverencia, respeto y honra hacia la sagrada función de la mujer?</p> <p>“Me extraña no haberme dado cuenta antes de ello, pero la mayor influencia que puede ejercer una joven en un muchacho no es alentarle a cumplir una misión, sino revelar por medio de sus acciones su testimonio del Evangelio de Jesucristo y su compromiso de seguirlo, así como demostrarlo mediante su poder para hacer avanzar la causa del bien” (“By the Way She Is”. pág. 13; los números se han agregado).</p>

### Aplicación de la lección

Volante Dé a cada una de las alumnas una copia de las ocho preguntas que hace la hermana Kapp; dígalas que la lleven a su casa y, orando para obtener resultados, se evalúen y reflexionen sobre sus acciones. Sugíralas que la coloquen en su “Libro de Recuerdos” y que de vez en cuando la saquen y vuelvan a evaluarse.

#### Cuestionario

Ve si puedes nombrar a los siguientes oficiales del sacerdocio que están a tu servicio:

El Presidente de la Iglesia \_\_\_\_\_

Los miembros del Consejo de los Doce \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_.

El presidente de estaca o misión \_\_\_\_\_

El obispo o presidente de rama \_\_\_\_\_

Tus maestros orientadores \_\_\_\_\_

¿Quién es el líder del sacerdocio responsable de ti? (Asegúrese de que entiendan que ese líder es su padre si él posee el sacerdocio.) \_\_\_\_\_

¿Quién es el líder del sacerdocio responsable de ti? \_\_\_\_\_

# La dirección patriarcal en el hogar

OBJETIVO	Que las jóvenes comprendan cómo funciona el orden patriarcal en el hogar.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lleve a la clase un lápiz para cada alumna.</li> <li>Prepare para toda la clase copias del ejercicio que aparece más adelante en esta lección. Si lo prefiere, en lugar de utilizar el ejercicio, puede entregar a varias alumnas los puntos a resolver, dándoles también las citas correspondientes a cada uno, y asignarles que presenten un análisis de grupo.</li> <li>Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
Nota a la maestra	Las jóvenes de su clase quizás provengan de hogares cuyas condiciones difieran unos de otros. Algunas tendrán un padre que sea el digno patriarca de su familia; habrá otras cuyo padre sea inactivo o no sea miembro de la Iglesia, y quizás haya quienes ni siquiera cuenten con el padre en el hogar o sean huérfanas de padre. Trate el tema con delicadeza, teniendo muy en cuenta la situación de cada una de sus alumnas. Pero, sean cuales sean las condiciones familiares de éstas, el objetivo de la lección es enseñar lo que es el orden patriarcal y las bendiciones que un patriarca puede brindar a su familia.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Ejercicio

#### **El orden patriarcal es el plan del Señor para la institución de la familia**

Entregue a cada alumna un lápiz y una copia del ejercicio que aparece a continuación. Déles unos cinco minutos para contestar y promételes que nadie verá sus respuestas. Indíqueles que quizás haya más de una respuesta que sea correcta.

#### **¿Qué sabes del orden patriarcal?**

Elige la respuesta o las respuestas correctas en cada una de los siguientes puntos:

- El orden patriarcal es:
  - Una recomendación para conseguir la bendición patriarcal.
  - Una orden para obtener víveres del almacén del obispo.
  - El sistema divino de gobierno del Señor.
- La organización más importante de la Iglesia es:
  - El Consejo de los Doce Apóstoles.
  - La Primera Presidencia.
  - La familia.
- La autoridad que preside en tu familia es:
  - El Presidente de la Iglesia.
  - El obispo o presidente de rama.
  - Su padre (o tu madre, si tu papá no vive en la casa).
- Como autoridad que preside en el hogar, algunas de las responsabilidades del padre son:
  - Presidir y dirigir con rectitud los asuntos de su hogar y su familia.
  - Llenar las necesidades físicas y espirituales de su familia.
  - Pedir al Señor que le dé revelación para dirigir su hogar.

5. Algunas de las responsabilidades de la madre son:
  - a. Dar a luz a los hijos y cuidarlos.
  - b. Ayudar a llenar las necesidades físicas y espirituales de su familia.
  - c. Ser compañera, consejera y amiga de su marido.
6. De acuerdo con el plan del Señor, ¿quién tiene la responsabilidad de amar y enseñar a los hijos?
  - a. El padre.
  - b. La madre.
  - c. Ambos padres.
7. En el plan del Señor:
  - a. Hay completa igualdad entre el hombre y la mujer.
  - b. El hombre es más importante porque posee el sacerdocio.
  - c. El Señor ama a Sus hijas igual que a Sus hijos.
8. Aunque todo padre es quien preside en su hogar, a fin de presidir como jefe patriarcal de la familia el padre debe:
  - a. Tener un título universitario.
  - b. Tener un buen trabajo.
  - c. Poseer el Sacerdocio de Melquisedec.
9. El padre cumple la función de patriarca porque:
  - a. Es más digno y está mejor calificado para ello.
  - b. Es la función divina que tiene el hombre.
  - c. Es un asunto de ley y de orden.

Después que las jóvenes terminen el ejercicio, lea uno por uno los puntos en voz alta y deje que ellas den sus respuestas. Luego, lea o pida a la persona asignada que lea, de las citas que se encuentran a continuación, la correspondiente a cada punto.

Cada una de las citas contiene una clave para la respuesta con la que está relacionada; esa clave aparece en letra cursiva. Después de leerlas, haga que las alumnas encuentren la respuesta o respuestas correctas.

#### Citas y análisis

##### Punto 1

*“El gobierno del Señor es de naturaleza patriarcal. La familia... es el centro”* (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2ª ed., Salt Lake City: Bookcraft, 1966, pág. 559; cursiva agregada).

##### Punto 2

*“La familia es la organización más importante en esta vida y en la eternidad. El propósito que tenemos en esta vida es formarnos una unidad familiar eterna”* (Joseph Fielding Smith, *Ensign*, julio de 1972, pág. 27).

##### Punto 3

*“En el hogar, la autoridad presidente siempre está investida en el padre, y en todas las cosas del hogar y asuntos de la familia no hay otra autoridad superior”* (Joseph F. Smith, *Doctrina del evangelio*, pág. 280; cursiva agregada).

##### Punto 4

El presidente Ezra Taft Benson dijo: *“Dios le dio al padre la responsabilidad de presidir en el hogar, y es por eso que los padres deben proveer lo necesario, amar, enseñar y guiar a su familia”* (“Consejo para los santos”, *Liahona*, julio de 1984, pág. 4; cursiva agregada).

*“La paternidad equivale al liderazgo, el liderazgo más importante que existe. Siempre ha sido así... y siempre será de esa manera. Padres, con la ayuda, las sugerencias y el ánimo de vuestra compañera eterna, vosotros debéis presidir en el hogar”* (véase *Padre, considera tus obras*, folleto, 1973, pág. 4) (Citado por el presidente Ezra Taft Benson en *“Para el padre de familia”*, *Liahona*, enero de 1988, pág. 49).

Nota a la maestra

Por tratarse de un concepto sumamente importante, tal vez sea conveniente que hable con más detalles de este punto. Indíqueles que todas las respuestas son correctas, y pídale que agreguen otras ideas de lo que el padre hace como jefe patriarcal de su familia. Las palabras del presidente Benson sugieren algunas; quizás las jovencitas añadan otras como el dar un ejemplo de integridad, expresar su testimonio y convicciones, asegurarse de que se enseñen a la familia principios correctos, etc.

Punto 5

En el momento de la Creación, *se dio a la madre la responsabilidad de dar a luz a los hijos y cuidarlos con abnegación*. Al padre se le asignó la función de proveer lo necesario a su familia. En todas las Escrituras no existe nada que cambie este principio fundamental; y por cierto que las revelaciones y los profetas de los últimos días han reafirmado la realidad de esta relación entre el padre y la madre” (“The Church and the Proposed Equal Rights Amendment”, folleto en inglés, págs. 11–12; *Ensign*, marzo de 1980; cursiva agregada).

“Felizmente, no se le exige al padre que presida, juzgue y haga lo necesario sin consejo, sin ayuda, sino que él cuenta con *una esposa, una compañera, consejera, socia y amiga*” (*Padre, considera tus obras*, folleto, 1973; cursiva agregada).

Punto 6

“No hay duda de que recae una tremenda responsabilidad sobre *una pareja* que trae hijos al mundo. No solamente se les requiere que les provean alimento, ropa y vivienda, sino también *amor, bondadosa disciplina, enseñanza y capacitación*” (Spencer W. Kimball, “Train Up a Child”, *Ensign*, abril de 1978, pág. 5; cursiva agregada).

Punto 7

“*En la Iglesia existe una perfecta igualdad entre el hombre y la mujer*. El evangelio... fue ideado por el Señor para hombres y mujeres por igual... *Los privilegios y requisitos del evangelio son fundamentalmente los mismos para el hombre y la mujer. El Señor ama a Sus hijas igual que a Sus hijos*” (John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations*, Salt Lake City: Bookcraft, 1960, pág. 30; cursiva agregada).

Punto 8

“Aun cuando todo padre es el jefe de su familia, en el verdadero sentido de la palabra no puede decirse que una familia de Santos de los Últimos Días es patriarcal a menos que *el hombre posea el Sacerdocio de Melquisedec*, que la mujer se haya casado o sellado con él en el templo y que los hijos hayan nacido en el convenio o hayan sido sellados a sus padres” (*A Light unto the World*, Curso de estudio del Sacerdocio de Melquisedec 1967–1968, en inglés, pág. 55).

Nota a la maestra

Si en su clase hay jovencitas cuyo padre no posea el Sacerdocio de Melquisedec, sería conveniente leer y analizar las siguientes palabras:

“Cuando me hacen el comentario: ‘Mi esposo (o mi padre) no es miembro de la Iglesia ni la respeta’, con amor y compasión contesto: ‘Querida hermana, sea él miembro de la Iglesia o no, sigue siendo el padre y el cabeza de familia... Apóyelo en sus hechos buenos; demuéstrole que cree en él y confía en su capacidad para dirigir a la familia. Estimúlelo con sus propios ejemplos nobles’ ” (Richard G. Scott, “Father Is the Head of the Family”, *Ensign*, feb. de 1977, págs. 84–85).

Punto 9

“El orden patriarcal es *de origen divino* y continuará por tiempo y por la eternidad. De modo que hay una razón particular por la que los hombres, mujeres y niños deben entender este orden y esta autoridad en las casas del pueblo de Dios... *No es* meramente asunto de quién pueda ser *el más apto*; ni tampoco es enteramente cuestión de quién esté llevando *la vida más digna*. *Es principalmente asunto de ley y orden...*” (Joseph F. Smith, *Doctrina del evangelio*, págs. 280, 281; cursiva agregada).

Presentación por la maestra

Explíqueles que la palabra *patriarca* tiene el mismo origen que la palabra *padre*, pero que la utilizamos con un significado especial. El término *orden patriarcal* se refiere a la línea que viene desde Adán, de todas las generaciones que se hayan ligado para siempre por las ordenanzas eternas que se llevan a cabo en el templo. Esas personas mantendrán por siempre sus relaciones familiares. Cuando una pareja se casa o se sella en el templo, marido y mujer pasan a ser candidatos para formar parte de esa gran familia eterna. El hombre es, entonces, además de padre, también el patriarca de su familia. Esto quiere decir que tiene la responsabilidad de ver que los suyos vivan de tal manera que sean dignos de volver juntos a la presencia de nuestro Padre Celestial. Y, por poseer el Sacerdocio de Melquisedec, puede bendecirlos y enseñarles como no podría hacerlo sin ese poder.

### Las jóvenes deben apoyar a su padre en su función como tal

Análisis en la pizarra

Pida a las alumnas que mencionen cosas que pueden hacer para apoyar a su padre, y anote las ideas en la pizarra. Entre sus sugerencias posiblemente incluyan las siguientes:

#### Maneras de apoyar al papá

Ser obediente.  
 Pasar tiempo juntos.  
 Hablarle de sus preocupaciones e intereses.  
 Pedirle una bendición de padre.  
 Buscar sus consejos.  
 Tratar de conocerlo mejor.  
 Ser un buen ejemplo para los hermanos.  
 Demostrarle amor y aprecio.  
 Elevar en lugar de humillar.  
 Ayudarle para la noche de hogar.  
 Tener buen humor y ayudar en la casa.

Relato

A algunas quizás les resulte difícil expresarle amor y apoyo a su padre. Si lo desea, puede dar a una de las alumnas la asignación de contar el siguiente relato:

Cuando la hermana Lois Christensen era adolescente, la maestra de la Escuela Dominical les pidió a todos los de su clase que les dijeran a sus respectivos padres que los querían. Lois pensó que ella no podría cumplir esa asignación, pues, aparte de que su padre era inactivo en la Iglesia, había una brecha muy grande en la comunicación entre ellos; además, en su familia no existía la costumbre de expresarse verbalmente el cariño unos a otros. Por eso, se quedó después de la clase para decirle a su maestra que no podía hacer lo que les había dicho. Según sus propias palabras:

“La hermana Innes no quedó convencida y, mirándome fijamente, me dijo: ‘Sea lo que sea y haga lo que haga, tu papá necesita oír esas palabras de tu boca igual que cualquier otro padre. Quiero que me prometas que lo harás’.

“No tuve más remedio que asentir, y durante los días siguientes sentí una gran carga sobre mí; pero sabía que la única manera de levantarla sería cumplir lo prometido. Una noche, después que los demás se habían ido a acostar, esperé nerviosamente el momento apropiado para pronunciar aquellas palabras. Papá estaba fumando y se dio vuelta para echar las cenizas en la basura. Con una voz temblorosa y casi inaudible, musité entonces: ‘Papá, yo te quiero’.

“El estaba de espaldas a mí y no se volvió; no dijo nada ni hizo nada. Estaba segura de que no me había oído, así que débilmente repetí: ‘Papá, te quiero mucho’. Y entonces, lentamente, se dio vuelta hacia mí. Por las mejillas de mi lejano e insensible papá corrían las lágrimas; me rodeó con sus brazos y me estrechó contra él, besándome en la frente. Esa era la primera vez que yo recordaba en mis dieciséis años de vida que mi papá y yo nos abrazábamos.

“Yo soy ahora madre y tengo una familia grande. *Te quiero mucho* es una frase que se emplea muy a menudo en mi hogar. ¿Y qué ha sido de mi querido papá? Es actualmente sumo sacerdote y se esfuerza diligentemente por edificar el reino de Dios” (Lois Christensen, “Telling My Father I Loved Him”, *Ensign*, feb. de 1978, pág. 51).

---

### **Conclusión**

Presentación por  
la maestra

Recuerde a las alumnas que el padre es, por nombramiento divino, el jefe patriarcal del hogar. El Señor le ha dado la responsabilidad del bienestar espiritual y temporal de su familia, y él tendrá que rendir cuentas de esa responsabilidad. El tiene el llamamiento de presidir y dirigir los asuntos de su hogar con un espíritu de rectitud y amor. Y cada uno de los miembros de la familia tiene la obligación de apoyar y sostener al padre en su función de patriarca. Una joven puede hacer muchas cosas para cumplir esa responsabilidad e influir en los demás de la familia para que apoyen al padre en su función tan importante.

---

### **Aplicación de la lección**

Pida a las jovencitas que cada una elija de la lista que se encuentra en la pizarra dos o tres cosas que hará durante la semana para demostrar a su padre que lo apoya en su función de patriarca de la familia.

### ¿Qué sabes del orden patriarcal?

Elige la respuesta o las respuestas correctas en cada una de los siguientes puntos:

1. El orden patriarcal es:
  - a. Una recomendación para conseguir la bendición patriarcal.
  - b. Una orden para obtener víveres del almacén del obispo.
  - c. El sistema divino de gobierno del Señor.
2. La organización más importante de la Iglesia es:
  - a. El Consejo de los Doce Apóstoles.
  - b. La Primera Presidencia.
  - c. La familia.
3. La autoridad que preside en tu familia es:
  - a. El Presidente de la Iglesia.
  - b. El obispo o presidente de rama.
  - c. Su padre (o tu madre, si tu papá no vive en la casa).
4. Como autoridad que preside en el hogar, algunas de las responsabilidades del padre son:
  - a. Presidir y dirigir con rectitud los asuntos de su hogar y su familia.
  - b. Llenar las necesidades físicas y espirituales de su familia.
  - c. Pedir al Señor que le dé revelación para dirigir su hogar.
5. Algunas de las responsabilidades de la madre son:
  - a. Dar a luz a los hijos y cuidarlos.
  - b. Ayudar a llenar las necesidades físicas y espirituales de su familia.
  - c. Ser compañera, consejera y amiga de su marido.
6. De acuerdo con el plan del Señor, ¿quién tiene la responsabilidad de amar y enseñar a los hijos?
  - a. El padre.
  - b. La madre.
  - c. Ambos padres.
7. En el plan del Señor:
  - a. Hay completa igualdad entre el hombre y la mujer.
  - b. El hombre es más importante porque posee el sacerdocio.
  - c. El Señor ama a Sus hijas igual que a Sus hijos.
8. Aunque todo padre es quien preside en su hogar, a fin de presidir como jefe patriarcal de la familia el padre debe:
  - a. Tener un título universitario.
  - b. Tener un buen trabajo.
  - c. Poseer el Sacerdocio de Melquisedec.
9. El padre cumple la función de patriarca porque:
  - a. Es más digno y está mejor calificado para ello.
  - b. Es la función divina que tiene el hombre.
  - c. Es un asunto de ley y de orden.

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes comprenda cuáles son los deberes y obligaciones de quienes poseen el Sacerdocio de Melquisedec.

**PREPARACION**

1. Lámina 10, “La restauración del Sacerdocio de Melquisedec” (62371), que se encuentra al final de este manual.
2. Si es posible, haga una copia para cada alumna de la hoja “Oficios y responsabilidades del Sacerdocio de Melquisedec”, que está al final de esta lección.
3. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

Cita

**Introducción**

“...El sacerdocio es el poder de Dios dado al hombre para bendecir y llevar a la salvación a todo el género humano. Si bien a veces nos referimos a los poseedores del sacerdocio como ‘el sacerdocio’, nunca debemos olvidar que el sacerdocio no es propiedad de nadie y que no está incorporado en los que lo poseen; es un encargo sagrado que debe utilizarse para el beneficio de hombres, mujeres y niños por igual. El élder John A. Widtsoe dijo: ‘El hombre no tiene mayor derecho que la mujer de recibir las bendiciones que provienen del sacerdocio y de poseer el sacerdocio’ (*Priesthood and Church Government*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, pág. 83). Por ejemplo, nuestras mujeres jóvenes deben tener tantas oportunidades de recibir bendiciones de los líderes del sacerdocio como nuestros hombres jóvenes” (Dallin H. Oaks, “La Sociedad de Socorro y la Iglesia”, *Liahona*, julio de 1992, pág. 42).

**El Sacerdocio de Melquisedec ha sido restaurado**

Presentación por la maestra

Ponga a la vista de la clase la lámina de la restauración del Sacerdocio de Melquisedec. Explíqueles que Pedro, Santiago y Juan poseen las llaves de ese sacerdocio y que se les aparecieron a José Smith y a Oliver Cowdery, poco antes de que se organizara la Iglesia, a fin de restaurar en la tierra los poderes de dicho sacerdocio.

**Los poseedores del Sacerdocio de Melquisedec tienen deberes específicos**

Actividad con la pizarra

Explique a la clase que el Señor ha organizado al sacerdocio de manera que Su reino pueda extenderse por todo el mundo y bendecir a todo miembro de la Iglesia. Cada uno de los oficios del Sacerdocio de Melquisedec tiene ciertas responsabilidades, a fin de que la obra y los propósitos del Señor se lleven a cabo de la forma en que El lo desea.

Díales que les leerá algunas claves para que reconozcan un oficio o un quórum del Sacerdocio de Melquisedec y que, tan pronto como se den cuenta de qué oficio o quórum se habla, levanten la mano. Usted debe leer todas las claves aun cuando las jovencitas conozcan la respuesta desde la primera que haya leído. Después de leerlas, díales que contesten.

A medida que se den las respuestas correctas, escríbalas en la pizarra.

1. (a) Los miembros del quórum al que pertenezco son llamados testigos especiales de Jesucristo para todo el mundo. (b) Todos los miembros de la Iglesia nos sostienen

como Profetas, Videntes y Reveladores. (c) Como miembro de ese quórum, por lo general doy un discurso en la conferencia general. ¿A qué quórum pertenezco? (El Quórum de los Doce Apóstoles.)

2. (a) El quórum del que soy miembro tiene la responsabilidad especial de llevar a cabo la obra misional en todo el mundo y de administrar el evangelio en los países extranjeros. (b) La Iglesia puede tener hasta siete de estos quórums de Autoridades Generales. (c) Una vez que esté totalmente organizado, este quórum contará con setenta miembros. ¿Qué quórum es? (Uno de los Quórums de los Setenta.)
3. (a) En mi quórum puede haber hasta noventa y seis miembros. (b) Nosotros podemos bautizar y también conferir el don del Espíritu Santo a los conversos nuevos de la Iglesia. (c) Si voy a la misión, siempre me verán allí con un compañero. (d) Muchas veces me llaman para dar bendiciones de salud a los enfermos. ¿Qué oficio del sacerdocio poseo? (Elder.)
4. (a) Poseo el Sacerdocio de Melquisedec. (b) Casi siempre estoy en las conferencias generales. (c) Soy el sumo sacerdote que preside en la Iglesia. (d) Sólo un hombre a la vez puede tener este oficio en la Iglesia. ¿Qué llamamiento tengo? (El de Presidente de la Iglesia.)
5. (a) Soy sumo sacerdote. (b) Tengo dos consejeros y hay otros doce representantes que prestan servicio conmigo. (c) Soy responsable de todas las actividades del sacerdocio en algunos barrios de la Iglesia. (d) Casi siempre doy un discurso durante la conferencia de estaca. ¿Qué llamamiento tengo? (El de presidente de estaca.)
6. (a) Soy el sumo sacerdote que preside en un barrio (o rama). (b) Soy el presidente del quórum de presbíteros en la unidad que presido (véase D. y C. 107:87–88). (c) Dedico gran parte de mis labores a los jóvenes de mi barrio (o rama). (d) Una de las importantes responsabilidades que tengo es entrevistar a los jóvenes. ¿Cuál es mi llamamiento? (El de obispo o presidente de rama.)
7. (a) En el quórum al que pertenezco no hay límite en el número de miembros. (b) Puedo ser obispo o consejero de un obispo. (c) El presidente de estaca es el presidente de mi quórum. ¿Qué oficio tengo en el sacerdocio? (El de sumo sacerdote.)

Análisis

Para que las jóvenes entiendan mejor los deberes y obligaciones de los poseedores del Sacerdocio de Melquisedec, repasen juntas los datos que aparecen a continuación bajo el subtítulo “Oficios y responsabilidades del Sacerdocio de Melquisedec”. Utilice los pasajes de las Escrituras cuyas referencias se dan para contestar las preguntas de las alumnas.

#### Oficios y responsabilidades del Sacerdocio de Melquisedec

Oficio	Número en el quórum	Responsabilidades	Referencias de las Escrituras
Elder	96	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseñar.</li> <li>2. Predicar.</li> <li>3. Bautizar.</li> <li>4. Confirmar.</li> <li>5. Dirigir reuniones.</li> <li>6. Bendecir a los enfermos.</li> <li>7. Participar en los consejos disciplinarios.</li> <li>8. Participar en los deberes del Sacerdocio Aarónico.</li> <li>9. Ordenar élderes, presbíteros, maestros y diáconos.</li> </ol>	D. y C. 20:39, 41–45; D. y C. 42:43–44, 80.

## Oficios y responsabilidades del Sacerdocio de Melquisedec

Oficio	Número en el quórum	Responsabilidades	Referencias de las Escrituras
Sumo sacerdote	Todos los sumos sacerdotes de la estaca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cumplir las mismas responsabilidades que los élderes.</li> <li>2. Se le puede ordenar a los oficios de obispo, presidente de estaca, etc.</li> </ol>	D. y C. 20:67; 107:10; D. y C. 84:111; 68:19.
Patriarca	No hay quórum; los patriarcas son también sumos sacerdotes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cumplir las mismas responsabilidades que los élderes y los sumos sacerdotes.</li> <li>2. Dar bendiciones patriarcales.</li> </ol>	D. y C. 107:39–53.
Setenta	70	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es Autoridad General.</li> <li>2. Predicar el evangelio en todo el mundo.</li> </ol>	D. y C. 107:25, 34, 38, 93–97.
Apóstol	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cumplir todas las responsabilidades del sacerdocio.</li> <li>2. Prestar servicio como testigo especial de Jesucristo para todo el mundo.</li> <li>3. El Quórum de los Doce Apóstoles posee las llaves del Reino en la tierra; éstas entran en funciones cuando muere el Presidente de la Iglesia.</li> </ol>	D. y C. 18:26–27; D. y C. 107:23, 33.

### La ordenación al Sacerdocio de Melquisedec es una gran bendición

Presentación por la maestra

Explique a la clase que el Sacerdocio de Melquisedec es una de las mayores bendiciones que Dios ha dado a Sus hijos, y que da a los hombres el poder de llevar a cabo las ordenanzas salvadoras que toda persona necesita a fin de obtener la vida eterna además de todas las bendiciones más grandes de Dios. Por ser este sacerdocio mayor tan vital para el progreso eterno del hombre, la ordenación para recibirlo es un paso sumamente importante en la vida del hombre.

Dícales que todo joven de la Iglesia debe prepararse para recibir ese sacerdocio. Al acercarse a la edad correspondiente, el obispo (o presidente de rama) y el presidente de estaca lo entrevistarán y evaluarán su dedicación al Señor y a la Iglesia; si lo consideran digno, será ordenado al Sacerdocio de Melquisedec, el cual recibirá con un juramento y convenio que se le explicarán previamente (véase D. y C. 84:33–44).

Cita

El élder Marion G. Romney, quien fue en vida miembro del Consejo de los Doce y consejero de la Primera Presidencia, enseñó cuáles son las responsabilidades de los que poseen el Sacerdocio de Melquisedec, diciendo:

“El Señor explica con estas palabras la condición del que reciba el sacerdocio y luego quebrante el convenio: ‘...el que violare este convenio, después de haberlo recibido, y lo abandonare totalmente, no recibirá perdón de los pecados en este mundo ni en el venidero’ (D. y C. 84:41).

“Al saber que existe un castigo tal por quebrantarlo, quizás haya quien se sienta inclinado a dudar si será conveniente aceptar las obligaciones de ese convenio; es decir, podrá dudar de esa conveniencia hasta leer el versículo que viene después de la declaración del castigo, en el cual se nos entera de que los que no reciban el juramento y convenio no estarán *mucho mejor*, o posiblemente nada mejor, que aquellos que lo reciban y lo quebranten, pues en dicho versículo el Señor dice: ‘Y ¡ay! de todos aquellos que no obtengan este sacerdocio que habéis recibido...’ (D. y C. 84:42).

*“Ese es el solemne significado del juramento y convenio que corresponden al sacerdocio”*  
(*The Improvement Era*, junio de 1962, pág. 416).

Pasaje de  
las Escrituras

Repase y analice con las jovencitas Doctrina y Convenios 84:41–42 para que comprendan la gran responsabilidad que toman sobre sí los hombres al ser ordenados al Sacerdocio de Melquisedec.

Análisis

Considere con la clase las siguientes preguntas a fin de que las jóvenes entiendan la importancia que tiene que demuestren respeto hacia el Sacerdocio de Melquisedec y hacia los que lo poseen.

- Sin el Sacerdocio de Melquisedec, ¿sería posible para las mujeres progresar eternamente?
- ¿De qué manera reflejan nuestros pensamientos, palabras y acciones el respeto que sentimos por ese sacerdocio?
- Cuando tratamos con respeto a los poseedores del sacerdocio, ¿en qué sentido estamos también honrando el Sacerdocio de Melquisedec?
- ¿Qué podemos hacer para animar a los poseedores del sacerdocio a que lo honren?

### Conclusión

Presentación por  
la maestra

Dé fin a la lección recalcando la importancia de honrar el Sacerdocio de Melquisedec y a los que lo poseen. Los poseedores de ese sacerdocio se han comprometido a obedecer a nuestro Padre Celestial y a emplear ese poder para bendecir a Sus hijos. Igual que nosotras, ellos se encuentran en el proceso de tratar de ser como es Dios. La fe y confianza que les demostramos los motivará y los inspirará a honrar plenamente el sacerdocio.

## Oficios y responsabilidades del Sacerdocio de Melquisedec

Oficio	Número en el quórum	Responsabilidades	Referencias de las Escrituras
Elder	96	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enseñar.</li> <li>2. Predicar.</li> <li>3. Bautizar.</li> <li>4. Confirmar.</li> <li>5. Dirigir reuniones.</li> <li>6. Bendecir a los enfermos.</li> <li>7. Participar en los consejos disciplinarios.</li> <li>8. Participar en los deberes del Sacerdocio Aarónico.</li> <li>9. Ordenar élderes, presbíteros, maestros y diáconos.</li> </ol>	<p>D. y C. 20:39, 41–45; D. y C. 42:43–44, 80.</p>
Sumo sacerdote	Todos los sumos sacerdotes de la estaca	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cumplir las mismas responsabilidades que los élderes.</li> <li>2. Se le puede ordenar a los oficios de obispo, presidente de estaca, etc.</li> </ol>	<p>D. y C. 20:67; 107:10; D. y C. 84:111; 68:19.</p>
Patriarca	No hay quórum; los patriarcas son también sumos sacerdotes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cumplir las mismas responsabilidades que los élderes y los sumos sacerdotes.</li> <li>2. Dar bendiciones patriarcales.</li> </ol>	<p>D. y C. 107:39–53.</p>
Setenta	70	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es Autoridad General.</li> <li>2. Predicar el evangelio en todo el mundo.</li> </ol>	<p>D. y C. 107:25, 34, 38, 93–97.</p>
Apóstol	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cumplir todas las responsabilidades del sacerdocio.</li> <li>2. Prestar servicio como testigo especial de Jesucristo para todo el mundo.</li> <li>3. El Quórum de los Doce Apóstoles posee las llaves del Reino en la tierra; éstas entran en funciones cuando muere el Presidente de la Iglesia.</li> </ol>	<p>D. y C. 18:26–27; D. y C. 107:23, 33.</p>

# La mujer y los poseedores del sacerdocio

OBJETIVO	Que las jóvenes comprendan que una mujer y su marido pueden entrar en el más alto grado de la gloria celestial sólo si están juntos.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prepare las tiras de cartulina que se necesitan para la lección.</li> <li>2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<b>Es muy importante la relación de la mujer con el hombre y con el sacerdocio</b>
Análisis de pasajes de las Escrituras	<p>Pida a las alumnas que lean 1 Corintios 11:11 y Doctrina y Convenios 131:1-4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Según esos dos pasajes, ¿qué se necesita para lograr el grado más alto de gloria en el Reino Celestial?</li> </ul>
Presentación por la maestra	Hágales comprender que para que se cumpla su potencial divino, ellas deben entrar en el convenio del matrimonio celestial con un digno poseedor del sacerdocio. Es preciso que comprendan la función fundamental que tienen, junto con un hombre digno que posea el sacerdocio, en el plan eterno de Dios. El hombre es esencial para la mujer y la mujer es esencial para el hombre.
Análisis de pasajes de las Escrituras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué dice en Génesis 2:18 sobre el hecho de que el hombre esté solo?</li> </ul> <p>Explíqueles que la expresión “ayuda idónea” quiere decir que el Señor quería darle a Adán alguien que fuera apropiada para él, una persona digna de estar con él.</p> <p>Lean Moisés 5:1. Hágales notar que el primer hombre y la primera mujer que vivieron sobre la tierra tenían entre sí una relación muy importante. “...Y Eva, su esposa, también se afanaba con él”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es importante que marido y mujer colaboren el uno con el otro en muchas cosas? ¿Quién debe ser la persona más importante en la vida de toda mujer casada? ¿Cómo debe considerar un hombre a su esposa?</li> </ul>
Cita	<p>Lean las siguientes palabras del presidente Spencer W. Kimball:</p> <p>“Como indicación de la importancia que los Dioses daban a la mujer, el Señor dijo: “ ‘Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne’ (Génesis 2:24).</p> <p>“¿Se dan cuenta? Ella, la mujer, ocupa el primer lugar. Ella tiene preeminencia, aun sobre los padres, que para todos son tan queridos. Hasta los hijos deben ocupar su lugar apropiado, que es también importante” (“The Blessings and Responsibilities of Womanhood”, <i>Ensign</i>, marzo de 1976, pág. 72).</p>
Pregunta para reflexionar	<p><b>Las jóvenes deben apoyar a los poseedores del sacerdocio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué actitud tienes hacia los poseedores del sacerdocio con los que trabajas o te relacionas de otra manera? ¿Los apoyas? ¿Por qué? (ya sea la respuesta afirmativa o negativa).</li> </ul>

## Tiras de cartulina

Vaya colocando en lugar visible, una por una, las tiras de cartulina que preparó. Al mostrar cada una pregúnteles si les parece que lo que dice indica una acción de apoyo o de indiferencia. Colóquelas en la pizarra bajo la categoría que les corresponda. Ilustración de lo que debe aparecer en la pizarra:

Indiferencia	Apoyo
No respetar	Motivar
Debilitar	Fortalecer
No hacer caso	Sostener
Descuidar	Guiar

## Análisis

- ¿Cuál es la diferencia principal entre las palabras que aparecen en las dos columnas? (Una columna representa acciones positivas; la otra representa acciones negativas, infructuosas e incluso posiblemente destructivas.)

## Pregunta para reflexionar

- Entre las palabras de la pizarra, ¿cuáles describen tu actitud hacia los poseedores del sacerdocio con quienes te relacionas?

## Casos para analizar y análisis

Lean y analicen los siguientes casos para que las jóvenes se den cuenta de que en el presente tienen muchas oportunidades de demostrar su apoyo a los poseedores del sacerdocio.

### *Caso para analizar 1*

En enero habían llamado a Lidia para ser la presidenta de su clase de las Mujeres Jóvenes. Cada vez que tenían una actividad combinada con los Hombres Jóvenes, a ella le parecía que los muchachos dejaban la mayor parte del trabajo en manos de las chicas. Con el tiempo, empezó a sentir impaciencia y frustración; siempre tenía que hacerles acordar a los líderes de los varones de casi todo lo que había que hacer; no le gustaba ser fastidiosa, pero pensaba que si no lo era nada se haría. Después de una larga conversación que tuvo con su asesora, ésta le sugirió que tratara de cambiar de actitud, que hiciera un esfuerzo por tener una actitud positiva con respecto a sus propias responsabilidades y también hacia la relación que tenía con los jóvenes del sacerdocio.

Lidia aceptó el consejo y, después de orar, se esforzó por determinar cuáles eran sus responsabilidades en cada asignación y decidir lo que haría para cumplirlas rápida y eficazmente. Además, puso sus esperanzas en que los jóvenes cumplieran las responsabilidades que ellos tenían con igual rapidez y eficacia, y oró por ellos.

Su nueva actitud, positiva y valiéndose de la oración, dio resultados. Los muchachos respondieron bien, porque ella los trató como líderes del sacerdocio responsables; por eso, sabían que las jovencitas dependían de ellos y estaban dispuestas a apoyarlos en sus obligaciones, así que empezaron a hacer todo lo que les correspondía en las asignaciones. En lugar de fastidiar e importunar, Lidia empezó a demostrar que dependía de los hermanos del sacerdocio. Y eso le causaba una sensación muy agradable.

- La actitud negativa de Lidia, ¿por qué se interponía con sus esfuerzos por apoyar a los jóvenes del sacerdocio?
- ¿Por qué cambió la conducta de Lidia, así como la de los que rendían servicio con ella, debido a su nueva actitud de apoyo?

*Caso para analizar 2*

Julia estaba muy entusiasmada, haciendo planes con sus amigas para reunirse y hacer una fiestita el viernes; durante varios días habían estado preparándose para tener una cena especial en casa de una de ellas, como celebración de la finalización de los cursos escolares. El padre de Julia, que era el presidente de la rama, y David, el hermano de ella que acababa de ser ordenado presbítero, también tenían grandes planes para la noche del viernes. En la pequeña y un tanto aislada rama a que asistían en su pueblo, no tenían muy seguido la oportunidad de recibir la visita de una Autoridad General; pero ese viernes, en la ciudad que estaba a unos 250 kilómetros de distancia, iba a tener lugar una conferencia del sacerdocio y una actividad especial de padres e hijos en las que estaría presente una de las Autoridades Generales, y ellos habían hecho planes de viajar hasta allá para asistir. El papá de Julia estaba lleno de expectativa, pues era nuevo en su cargo de líder y tenía muchas preguntas para hacer.

El viernes a mediodía, Julia se apresuró a volver a su casa después de las clases. Al llegar, encontró al papá y a David con caras de gran desilusión: La mamá había amanecido enferma, con una fuerte gripe, y no le era posible atender a los dos niños pequeños; además, la bolsa de dormir de su hermano se le había enganchado en un clavo al sacarla y se le había hecho un gran rasgón por el que se salía el relleno de algodón. Como estaban las cosas, no parecía posible que fueran a la conferencia.

Pida a las alumnas que se pongan en el lugar de Julia y den fin al relato. Dígalas que piensen en las bendiciones que recibirían no sólo Julia, sino también su familia y su rama gracias a ella, si se decidiera a no asistir a la fiesta con sus amigas para ayudar a su mamá; entre éstas se contarían la experiencia de sacrificarse por los demás y la satisfacción que sentiría al hacerlo, la inspiración y la guía que recibiría su papá como líder del sacerdocio para dirigir la rama, los buenos momentos espirituales que disfrutaría David con su padre y la gratitud que los dos sentirían hacia ella.

Emplee algunas (o todas) de las siguientes preguntas para estimular el intercambio de ideas:

- Si Julia se quedara en casa, ¿en qué ayudaría esto a su padre?
- ¿Qué piensan que sentiría su hermano David hacia ella?
- ¿Qué diferencia habría entre hacer el sacrificio de buena disposición y mostrando buena cara y hacerlo quejándose y con el ceño fruncido?
- ¿Qué efecto podría tener su acción en los dos hermanitos menores?
- ¿Qué pueden hacer ustedes, las mujeres jóvenes, para prestar un apoyo activo a los muchachos que poseen el sacerdocio? Anote en la pizarra las respuestas, entre las que deberían encontrarse algunas de las siguientes:

Análisis en la pizarra

1. Concentrarse en los buenos aspectos de la personalidad de ellos.
2. Darles ideas.
3. Tratarlos como si fueran lo que desearían que llegaran a ser.
4. Saber escucharlos.
5. Ser sinceras en los elogios.
6. Apoyarlos en sus llamamientos y asignaciones.
7. Ser sus consejeras, cuando ellos se lo pidan.
8. Hacer lo que se les pida que hagan.
9. Sostenerlos orando por ellos.

---

## Conclusión

Citas

Lea a la clase las citas que aparecen a continuación:

“En la verdadera Iglesia de Cristo, no existe una clase ni un sexo privilegiado; y en realidad, no puede haber discriminación entre los dos sexos a menos que los seres humanos lo hagan o lo permitan. Los hombres tienen una obra para realizar y deben ejercer sus poderes en beneficio de todos los miembros de la Iglesia, sea cual sea su sexo o edad.

“Lo mismo sucede con la mujer: sus dones especiales deben ejercerse para el beneficio y el ennoblecimiento de la raza humana. Esta responsabilidad, repartida equitativamente, convierte a hombres y mujeres en verdaderos compañeros en todo lo que hagan en pro del progreso humano. Cada uno es un complemento del otro y *ninguno de los sexos puede funcionar solo* a la perfección en la *obra de este mundo*” (*Priesthood and Church Government*, comp. por John A. Widtsoe, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, pág. 92; cursiva agregada).

“En la historia del mundo, nunca ha disfrutado la mujer de la libertad de pensamiento y acción que se le ofrece en esta Iglesia. Desde el día de la Restauración, se le han concedido todos los privilegios religiosos, y en los templos de la Iglesia restaurada el hombre no puede participar en las ordenanzas más altas sin tener a su esposa con él. En todos los asuntos de la vida, se le da completa independencia.

“Esto da a la mujer una extraordinaria responsabilidad, la cual, si la honra y emplea, aumentará en intensidad; pero, si no le presta atención, si la trata con ligereza y no la magnifica, puede perder lo que ahora posee y, debido a ello, perder los derechos que tiene. Las mujeres de la Iglesia deberían sentirse eternamente agradecidas por tener ese privilegio y estar dispuestas a emplear y atesorar esa preciosa e invaluable relación. Donde mucho se da, mucho se espera” (Leah D. Widtsoe, *El sacerdocio y la mujer*, citado en *Priesthood and Church Government*, págs. 90–91).

Testimonio

Expresé a las jóvenes su manera de pensar y su gratitud por la relación que usted tenga con el sacerdocio. Hágales ver que cada una de ellas puede ser una bendición para los poseedores del sacerdocio que las rodean. Al hacerlo, recibirán las bendiciones del sacerdocio y tendrán una mayor capacidad para cumplir sus propias responsabilidades.

---

## Actividad que se sugiere para los jóvenes de dieciséis años y mayores

Invite a los muchachos a una actividad combinada con las jovencitas. Al organizar y llevar a cabo esa actividad, pongan en práctica los principios que se enseñan en esta lección. Asegúrese de que cada uno de los participantes tenga una asignación, a fin de lograr el éxito en la actividad. Esta puede ser una de las que se mencionan a continuación:

Lleven a cabo un análisis con grupos sobre las formas en que una chica puede ayudar a un muchacho a honrar y magnificar el sacerdocio y a prepararse para una misión.

Tengan juntos una caminata al amanecer, seguida por un desayuno.

Ayuden a los jóvenes a prepararse para la misión enseñándoles a hacer pan o a preparar algún plato fácil y rápido.

En conexión con los líderes del sacerdocio, elijan un proyecto de servicio para ayudar a una persona, ya sea o no miembro de la Iglesia, en algo que necesite.

*Aprender sobre Historia Familiar  
y la obra del templo*

# El propósito de los convenios y las ordenanzas

**OBJETIVO** Que cada una de las jovencitas comprenda la influencia que puede tener en ella el hacer convenios y participar en ordenanzas.

**PREPARACION**

1. Láminas 11, “El bautismo” (62018); 12, “La Santa Cena” (62021); 13, “El templo”.
2. Dibuje y recorte una escalera de papel (o prepárese para dibujarla en la pizarra el día de la clase), haciendo los peldaños de manera que haya lugar para escribir en ellos.
3. Asigne a las alumnas los siguientes pasajes de las Escrituras: Enós 1:15–17; Doctrina y Convenios 82:10; el quinto Artículo de Fe; Doctrina y Convenios 84:19–22; Moisés 6:58–59; y Lucas 22:19–20.
4. Para cada una de las preguntas para analizar, prepare una hoja con la pregunta, y las referencias y citas correspondientes.
5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Introducción

Pasajes asignados de las Escrituras

Antes de empezar la lección, entregue a las jóvenes las referencias mencionadas (si algunas tienen dificultad para leer, sería conveniente que les diera esta asignación anticipadamente para que se preparen). Pídales que busquen el pasaje y estén listas para leerlo en voz alta cuando llegue el momento de hacerlo.

Presentación por la maestra

Enséñeles la gran importancia que tiene que comprendamos claramente los acuerdos que hacemos con otras personas. Para ello, dígales que se imaginen que alguien les ha ofrecido un trabajo para ir a la salida de la escuela, tres veces por semana; aunque el salario por hora es bueno, su futuro patrón les dice que les pagará sólo cuando pueda.

Análisis

- ¿Entrarían en un acuerdo de ese tipo? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué deben saber antes de hacer un acuerdo con otra persona?

Hágales notar que, en cualquier clase de acuerdo, la persona con quien lo hagamos tiene que inspirarnos confianza; es preciso que sepamos que podemos confiar en ella.

### Cuando participamos en ordenanzas del sacerdocio, hacemos convenios sagrados

Presentación por la maestra

Explíqueles que hay una persona en la que siempre podemos confiar para hacer acuerdos con ella; además, cuando los hacemos, podemos estar seguras de que los acuerdos serán siempre justos y nunca fracasarán. Los que se hacen con esa persona toman el nombre de *convenios* y nos brindan bendiciones que tienen un valor eterno. Esa persona es el Señor.

Pida a la alumna a quien le haya asignado la lectura de Enós 1:15–17 que lea esos versículos.

Análisis en la pizarra

Escriba en la pizarra la palabra *convenios*. A continuación, lea la definición siguiente: “Un *convenio* es un pacto, un acuerdo, un contrato o compromiso mutuo, solemne y obligante, entre Dios y una persona o un grupo de personas electas” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2ª ed., Salt Lake City: Bookcraft, 1966, pág. 166; cursiva agregada).

- ¿De qué modo nos enteraremos de cuáles son los términos de los convenios que hacemos con nuestro Padre Celestial?

Explíqueles que las Escrituras contienen la mayoría de esos términos, y que aclaran lo que nuestro Padre Celestial espera de nosotros y lo que El nos promete a cambio si cumplimos.

Pida a la joven a quien haya asignado la referencia de Doctrina y Convenios 82:10 que la lea en voz alta a la clase. Hágalos notar que el hecho de que recibamos las bendiciones depende de que cumplamos nuestra parte del acuerdo. Podemos confiar completamente en que nuestro Padre Celestial cumplirá Su palabra.

Explíqueles que muchas ordenanzas del sacerdocio nos requieren hacer convenios con el Señor en el momento de tomar parte en ellas.

Escriba en la pizarra la palabra *ordenanzas*.

- ¿Qué es una ordenanza?

Emplee la cita siguiente para hacerles comprender el significado que tiene en la Iglesia la palabra “ordenanza”:

“Una *ordenanza* es un símbolo terrenal de una realidad espiritual; generalmente también se utiliza esa acción para simbolizar un convenio o acuerdo con el Señor” (John Widtsoe, *Priesthood and Church Government*, rev. ed., Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954, pág. 348; cursiva agregada).

Láminas	Coloque a la vista de la clase las láminas del bautismo, la Santa Cena y el templo; explíqueles que el bautismo, la Santa Cena y los sellamientos del templo son ordenanzas. Al participar en cada una de ellas, hacemos ciertos acuerdos, o sea, convenios con nuestro Padre Celestial.
Pasajes de las Escrituras y análisis	Pida a las alumnas a quienes haya asignado los pasajes de Moisés 6:58–59 y Lucas 22:19–20 que los lean en voz alta. Haga notar a la clase cómo nos ayuda el simbolismo de las ordenanzas del bautismo y de la Santa Cena a recordar los convenios que hemos hecho con el Señor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué son necesarios los convenios y las ordenanzas del evangelio? ¿Por qué no es suficiente con sólo tratar de ser una buena persona?</li> </ul> Pida a la joven que tenga el pasaje de Doctrina y Convenios 84:19–22 que lo lea.
Presentación por la maestra	Explique a la clase que cada uno de los convenios y las ordenanzas del evangelio son para nuestro bien, y que el obedecer los convenios y participar en las ordenanzas nos prepara para regresar a la presencia de nuestro Padre Celestial. El hacer con El esos convenios, tomar parte en las ordenanzas sagradas y ser fieles a las promesas que le hemos hecho es como subir una escalinata que finalmente nos llevará otra vez junto a nuestro Padre.
Cita y ayuda visual (o dibujo en la pizarra)	Pida a una de las jovencitas que lea la cita que aparece a continuación; mientras ella lo haga, coloque a la vista de todas la escalera que preparó (o haga usted el dibujo en la pizarra). <p>“Cuando Jacob fue desde Beerseba a Harán, en el camino tuvo un sueño en el cual se vio en la tierra, al pie de una escalera que llegaba hasta el cielo, y en lo alto de la escalera estaba el Señor Jehová y por ella subían y bajaban ángeles. Jacob comprendió que los peldaños de la escalinata representaban los convenios que él había hecho allí con el Señor y que, a fin de obtener las bendiciones prometidas, él mismo tendría que subir esos escalones; entonces, esas bendiciones lo capacitarían para entrar en los cielos y estar con el Señor” (Marion G. Romney, “Temples—The Gates to Heaven”, <i>Ensign</i>, marzo de 1971, pág. 16).</p>
Análisis	Pregunte a la clase qué convenios se pueden considerar como si fueran peldaños de una escalera; a medida que las alumnas los mencionen, vaya escribiéndolos en los escalones. Sería conveniente que les dijera que piensen en los convenios que se hacen al participar en las ordenanzas del sacerdocio tales como el bautismo y la confirmación, el tomar la

Santa Cena, la ordenación al sacerdocio (de los muchachos), la investidura y el matrimonio celestial. (Si lo desea, puede utilizar los pasajes de Mosiah 18:8–10; Doctrina y Convenios 20:37; 20:75–79; 84:33–34, 39–40; 132:6.)

Hablen de la forma en que el participar de esas ordenanzas y vivir de acuerdo con los convenios que hayamos hecho nos “capacitarían para entrar en los cielos y estar con el Señor”.

---

### **Tenemos la responsabilidad de cumplir los convenios que hacemos con el Señor**

Presentación por la maestra

Haga comprender a las jóvenes que cuando hacemos un convenio con el Señor, hacemos la sagrada promesa de “recordarle siempre y guardar sus mandamientos” (D. y C. 20:77). Una vez que hayamos hecho convenios con el Señor, tenemos la obligación de recordar nuestras promesas y cumplirlos.

Relato de una experiencia

Relate la siguiente experiencia que tuvo una hermana samoana cuando era joven:

“Después de recibir instrucciones del obispo y el presidente de la estaca, por fin entré en el templo. ¡Qué gloriosa bendición la de estar en esa casa! Abrí por completo los ojos, los oídos y el corazón para absorber las enseñanzas que allí se imparten. Con todas las fibras de mi ser y con todos mis huesos, sentí la realidad de cada uno de los convenios que hice. Me parecía estar de pie frente al Señor mismo cada vez que hacía un convenio con El... En esos momentos se me hizo una realidad el hecho de que estoy en el mundo pero no soy del mundo” (Sipua Matuauto, “The Glorious Moments”, *Ensign*, agosto de 1974, pág. 64).

Recalque el hecho de que el poseedor del sacerdocio que administra en ese momento la ordenanza, en verdad representa al Señor. Pida a la alumna a quien haya asignado el quinto Artículo de Fe que lo lea a la clase.

Presentación por la maestra

Hágales notar que nuestro Padre Celestial siempre sabe qué convenios hemos hecho. Quizás haya veces en que nos parezca que estamos solas para defender y guardar esos convenios; sin embargo, el Señor nos tiene muy en cuenta y estará cerca de nosotros cada vez que nos esforcemos por ser fieles.

Cita

Lea la siguiente cita de un líder de la Iglesia.

“Cuando bajamos a las aguas bautismales e hicimos convenio con nuestro Padre Celestial de servirlo y obedecer Sus mandamientos, El se comprometió, también por medio de ese convenio, a no abandonarnos nunca, a no dejarnos librados a nuestros propios medios, a no olvidarnos jamás, y a que en medio de las pruebas y las tribulaciones, cuando todo estuviera en contra de nosotros, El estaría cerca y nos sostendría. Ese fue el convenio que El hizo con nosotros y... podemos estar seguros de las promesas que El nos ha hecho” (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, vol. 1, comp. por Jerreld L. Newquist, Salt Lake City: Zion’s Book Store, 1957, pág. 170).

Comente con la clase cómo el saber que nuestro Padre Celestial ha prometido ayudarnos fortalecerá nuestra determinación y capacidad de mantenernos fieles a los convenios que hemos hecho con El.

---

### **El mantenernos fieles a los convenios que hemos hecho tendrá influencia en el curso que ha de seguir nuestra vida**

Relato optativo

Si lo desea, cuente el siguiente relato para demostrar la influencia que tuvieron en una joven los convenios que ella hizo de niña.

Hace muchos años, una niña se bautizó en un lago cercano a su casa. Mientras todavía tenía puesta la ropa mojada, su padre le explicó que el bautismo era el primer paso hacia el Reino Celestial, diciéndole que debía prepararse para dar el segundo paso, que sería recibir la investidura y casarse en el templo. Luego, le explicó pacientemente que cuando la confirmara, ella recibiría el don del Espíritu Santo y que ese don le ayudaría a cumplir los convenios que había hecho.

Mientras la confirmaban, la niña le hizo al Señor la solemne promesa de que nunca haría nada que le impidiera dar ese segundo paso. En los años de la adolescencia, cuando tomaba una decisión o tenía que enfrentarse a tentaciones, siempre se acordaba de su promesa. Ahora, varios años después de aquello, casada ya y madre de seis hijos, todavía recuerda lo importante que fue esa promesa para ayudarle a mantenerse digna de recibir la investidura, de entrar en el convenio del matrimonio celestial y de tener su familia eterna.

### Preguntas y referencias

Para que las jóvenes se den cuenta mejor del modo en que su vida se verá afectada según la forma en que cumplan los convenios que han hecho con el Señor, hágalas pensar en las preguntas que están a continuación. Puede hacer usted misma las tres preguntas y dejar que la clase responda o dividir la clase en tres grupos y entregarle una pregunta a cada uno para que la estudien y hagan sus comentarios al resto de la clase.

Las preguntas se dan con referencias de las Escrituras, citas e ideas para ayudarles a buscar la respuesta.

1. El no hacer convenios, ¿de qué manera afectará tu vida? (Véase D. y C. 58:30; 132:7.) “Tomemos a dos hombres; podrán ser iguales en lo que a bondad concierne, podrán ser igualmente morales, caritativos, honrados y justos, pero uno se ha bautizado y el otro no. Hay una diferencia muy grande entre ellos, porque uno es hijo de Dios, redimido por haber cumplido Sus leyes, mientras que el otro permanece en las tinieblas” (Joseph F. Smith, *Doctrina del evangelio*, pág. 93).
2. ¿De qué modo afecta tu vida el hacer convenios pero no cumplirlos? (Véase D. y C. 1:14–15; 58:29. Refiérase también a las palabras del élder Cannon, citadas anteriormente en esta lección.) ¿En qué se diferenciaría nuestra vida al no tener las bendiciones que menciona el élder Cannon?
3. ¿De qué modo afecta tu vida el hacer convenios y mantenerte fiel a ellos? (Véase D. y C. 54:6; Mosíah 5:7, 15.) Dios... por el amor que siente por nosotros, condescendió a hacer convenios con nosotros a fin de que podamos vernos libres de fracasos, sufrimientos y remordimientos, y elevarnos a la plenitud de la gloria que se promete a los que sean fieles y perseveren hasta el fin” (ElRay Christiansen, *Ensign*, enero de 1973, pág. 51).

---

### Aplicación de la lección

Exhorte a las jovencitas a emplear el tiempo de la Santa Cena en reflexionar sobre los convenios que hicieron en el bautismo y proponerse obedecerlos más plenamente durante la semana siguiente.

# El matrimonio en el templo: Un requisito para que la familia sea eterna

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes comprenda que el matrimonio en el templo es necesario para tener una familia eterna.

**PREPARACION**

1. Lámina 8, "Una pareja de novios", que se encuentra al final del manual.
2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Introducción

**Análisis en la pizarra** Muestre a la clase la lámina de los novios. Escriba en la pizarra la palabra *boda* y pida a las jóvenes que piensen en diferentes palabras que, en su opinión, estén relacionadas con la lámina y la palabra *boda*. Vaya anotando en la pizarra las palabras que le digan; en esa lista se podrían incluir términos como *traje de novia, felicidad, amor, anillo, eternidad, recomendación para el templo, flores, damas de honor, dignidad, luna de miel, ceremonia, regalos, familia, amigos, autoridad y fiesta de bodas*.

Borre de la pizarra la palabra *boda* y escriba en su lugar *matrimonio en el templo*. Explique a las alumnas que hay una diferencia entre el matrimonio en el templo y la celebración de la boda; hay muchas maneras de celebrar una boda, como por ejemplo, con una fiesta y haciendo regalos a los novios. Pero el matrimonio en el templo en sí es una ceremonia sagrada, un convenio entre la novia, el novio y el Señor; el novio hace un pacto (convenio) con la novia y con el Señor; la novia hace un pacto con el novio y con el Señor; y ambos juntos hacen un pacto, o sea, entran en un convenio con el Señor. Pida a las jovencitas que determinen cuáles son las palabras de la lista que se refieren al matrimonio en el templo y no a la celebración de la boda; trace un círculo alrededor de esas palabras a medida que ellas las mencionen. Pregúnteles si desean agregar otras palabras a la lista.

**Lámina y presentación por la maestra** Señale la lámina de los novios y explíqueles que el matrimonio en el templo no se lleva a cabo con la pompa y la ceremonia que por lo general se relacionan con un casamiento en la iglesia, sino que se realiza en una sala de sellamientos pequeña y sencilla, pero hermosa. La pareja se arrodilla a ambos lados de un altar, uno enfrente al otro, en presencia de miembros de la familia y de amigos que tengan recomendación para el templo. Un hombre que tiene la autoridad para sellarlos por esta vida y por la eternidad les da consejos; luego lleva a cabo la ceremonia de sellamiento en sí.

**Análisis** Pregunte a las jovencitas si saben cuáles son algunas de las razones que los jóvenes dan para explicar su falta de deseos de casarse en el templo. A continuación, hay una lista de pretextos que los jóvenes han dado como razón; considérelos brevemente, junto con otros que ellas mencionen.

1. Algunos no ven la importancia de casarse en el templo.
2. Algunas parejas se casan demasiado jóvenes.
3. Hay muchos que no quieren usar los gárments.
4. Hay quienes no son dignos (no son moralmente puros, no obedecen la Palabra de Sabiduría, no pagan el diezmo, etc.).
5. Algunos dicen que sus padres, familiares o amigos no podrían asistir a la boda si se casaran en el templo.

6. Hay muchos que se casan con personas que no son miembros de la Iglesia.
7. Otros no están completamente seguros de su amor y, por lo tanto, no saben si quieren casarse por la eternidad.

A continuación, pídeles que mencionen las razones por las que muchos jóvenes desean casarse en el templo. Acá damos una lista de algunas de las razones que los jóvenes han ofrecido; considérelas brevemente, junto con otras que ellas mencionen.

1. Es un mandamiento de Dios.
2. Nuestro Padre Celestial ha prometido muchas bendiciones a los que se casen en el templo y vivan de acuerdo con los convenios que han hecho allí.
3. Es la única forma de que un matrimonio y sus hijos estén juntos por la eternidad.
4. Nos permitirá morar en la presencia de Dios, estando en la gloria más alta del Reino Celestial.
5. Los padres les han enseñado que deben casarse en el templo y tienen un gran deseo de que lo hagan.
6. Algunos de sus amigos se han casado en el templo.
7. La pareja se quiere tanto que desea estar junta para siempre.
8. Haciéndolo de esa manera, cada uno sabe el valor que el evangelio tiene para su compañero.
9. Cuando se casan en el templo, los dos pueden estar seguros de la pureza y la castidad del otro.

### **El matrimonio en el templo es una ordenanza eterna**

Cita

Lea las siguientes palabras del élder Bruce R. McConkie, quien fue en vida uno de los Doce Apóstoles:

“Hace poco, mi esposa y yo estábamos conversando seriamente sobre las bendiciones que hemos recibido, y considerándolas una por una. Mencionamos una infinidad que hemos tenido a causa de la Iglesia, a causa de nuestra familia, a causa de la gloriosa restauración de la verdad eterna que ha tenido lugar en nuestros días. Entonces llegamos al punto culminante de la conversación con esta pregunta que nos hicimos mutuamente: ‘¿Cuál ha sido la bendición más grande que tú has recibido?’

“Sin vacilar ni un momento, yo dije: ‘Para mí, la bendición más grande que he recibido fue cuando el 13 de octubre de 1937, a las 11:20 de la mañana, tuve el privilegio de arrodillarme en el Templo de Salt Lake, junto al altar del Señor, y recibirte como mi compañera eterna’.

“Ella comentó sonriendo: ‘Bueno, ya aprobaste esa asignatura’.

“Creo que lo más importante que cualquier Santo de los Últimos Días pueda hacer en este mundo es casarse con la persona apropiada, en el lugar apropiado y por medio de la autoridad apropiada; y que a partir de entonces —una vez que hayan sido sellados de esa manera por el poder y autoridad restaurados por Elías el profeta—, lo más importante que le queda por hacer a un Santo de los Últimos Días es vivir de tal manera que los términos y las condiciones del convenio que allí hizo sean obligantes y valederas ahora y para siempre” (“Agency or Inspiration?”, *New Era*, enero de 1975, pág. 38).

Presentación por la maestra

Explique a las jóvenes que el poder que une a una mujer y un hombre para la eternidad es el sacerdocio. Cuando un hombre y una mujer se casan en el templo, hacen un convenio, o promesa, a su Padre Celestial, por el poder del sacerdocio, de que llevarán una vida correcta y obedecerán Sus mandamientos; a Su vez, nuestro Padre Celestial hace pacto con ellos de que, junto con sus hijos, vivirán unidos en familia por toda la eternidad. También les promete muchas otras bendiciones especiales si viven con integridad, obedeciendo Sus mandamientos.

## Análisis

- ¿Por qué lo más importante que cualquier Santo de los Últimos Días pueda hacer en este mundo es casarse con la persona apropiada, en el lugar apropiado y por medio de la autoridad apropiada?
- ¿Qué importancia tiene el matrimonio?
- ¿Por qué desea nuestro Padre Celestial que Sus hijos se casen en el templo?
- Aparte del sacerdocio, ¿hay algún otro poder que selle a un hombre y una mujer por la eternidad?
- El casarse en el templo ¿de qué manera puede contribuir a que marido y mujer progresen eternamente?
- Si una pareja se casa por la autoridad civil solamente, ¿tiene ese contrato matrimonial vigencia para toda la eternidad? ¿Por qué o por qué no?

## Presentación por la maestra

Explíqueles que nuestro Padre Celestial manda a Sus hijos que se casen en el templo. El presidente Spencer W. Kimball dijo esto: “Sólo por medio del matrimonio celestial se puede hallar el camino recto, el camino angosto. No se puede obtener la vida eterna de ninguna otra manera. El Señor ha sido muy claro y muy directo al referirse al matrimonio” (“Marriage—The Proper Way”, *New Era*, feb. de 1976, pág. 6). A fin de continuar a través de la eternidad como marido y mujer, una pareja debe casarse por medio de la autoridad del sacerdocio, en la Casa del Señor, y después vivir de acuerdo con los convenios que hizo allí.

---

### Esta es la época en que deben prepararse para el matrimonio en el templo

## Citas y análisis

Lean y analicen las dos citas siguientes de Presidentes de la Iglesia:

“Creo que ningún joven Santo de los Últimos Días que sea digno debe permitir que haya obstáculo alguno que le impida ir a la Casa del Señor para empezar su vida junto con su compañero. Los votos matrimoniales que se hacen en ese lugar santo y los sagrados convenios en que se entra allí por esta vida y por la eternidad son un escudo para defenderlos de muchas de las tentaciones del mundo que procuran acabar con el hogar y destruir la felicidad de las personas.

“Las bendiciones y promesas que se reciben cuando se empieza la existencia juntos por esta vida y por la eternidad en un templo del Señor no se pueden obtener de ninguna otra forma, y los jóvenes Santos de los Últimos Días que son dignos y así lo hacen encuentran que esa asociación eterna bajo el convenio sempiterno se convierte en una base sobre la cual se edifican la paz, la felicidad, la virtud y el amor, así como todas las otras realidades eternas de la vida, tanto para este mundo como para el más allá” (Heber J. Grant, “Presidents of the Church Speak on Temple Marriage”, *New Era*, junio de 1971, pág. 8).

“Las semillas de un matrimonio feliz se siembran muy temprano en la vida. La felicidad no empieza en el altar, sino durante la juventud y la época del noviazgo. Esas semillas las plantan los jóvenes según la capacidad que tengan de dominar sus arrolladoras pasiones. La castidad debe ser la virtud predominante entre la juventud. En la Iglesia no hay más que una norma, y se aplica por igual a los muchachos como a las jovencitas. Si ellos obedecen esa norma —es decir, si escuchan la inspiración de su corazón y su conciencia— aprenderán que el autodomínio durante la juventud y la obediencia a esa norma de moralidad es la fuente de la verdadera virilidad, la corona de la hermosa femineidad, el fundamento de un hogar feliz y un importante factor que contribuye a la fortaleza y la prolongación de la especie.

“El descuido en los años de juventud es como un pagaré que con el tiempo tendrán que pagar; lo pagarán dentro de veinte, treinta, cuarenta años, pero lo pagarán. También el autodomínio y la castidad son semillas que en años futuros les pagarán grandes dividendos; y esos años pasan rápidamente, muy rápidamente” (David O. McKay, “The Choice of an Eternal Companion”, *Improvement Era*, abril de 1965, pág. 285).

## Relato

**Por medio del matrimonio en el templo una joven puede obtener gozo**

Léales el siguiente relato:

“Todo empezó aquel primer domingo de marzo. O quizás no. Tal vez no haya tenido en realidad un comienzo, porque Catalina, Emilia y yo habíamos sido *siempre* las mejores amigas. Ya fuera celebrando cumpleaños o haciendo pequeños trabajos manuales en la Primaria cuando niñas, ya fuera estudiando juntas para un examen de la secundaria o saliendo las tres juntas con otros tantos muchachos, nuestras personalidades, con vastas diferencias, parecían complementarse, y durante quince años fuimos inseparables.

“Sin embargo, después de terminar la secundaria, la situación empezó a cambiar en nuestro alegre trío. Catalina y Emilia vivían con sus padres y asistían a la universidad local, mientras que yo me había inscrito en un colegio universitario que quedaba a tres horas de viaje de mi casa y vivía en uno de los dormitorios del colegio con cinco muchachas extrañas. Pero, después de haber pasado juntas tantas experiencias, pensábamos qué efecto podrían tener unos pocos kilómetros en nuestra gran amistad. Sin embargo, al poco tiempo nos dimos cuenta de que algo había cambiado.

“Ya me había dado cuenta de que nuestra comunicación especial se había desvanecido, pero aun así me quedé de boca abierta cuando recibí por correo una invitación para el casamiento de Emilia; lo que más me sorprendía era no encontrar en la tarjeta la palabra *templo*.

“Ese fin de semana fui a casa y me apresuré a ir inmediatamente a visitar a Emilia. Entonces conversamos, y lo hicimos de la misma manera, casi olvidada ya, en que lo hacíamos un año atrás, un año que parecía una eternidad. Ella me contó que sólo hacía dos meses que conocía a Tomás, pero que él era el muchacho más apuesto, más inteligente y popular de toda la universidad. Pensaban seguir estudiando los dos, y Tomás iba a sacar su título de dentista; los padres de él ya les habían asegurado que los ayudarían económicamente, así que eso no era problema. Mi amiga me dijo bromeando que después que él terminara la carrera, todo lo que tendrían que hacer sería sentarse y dedicarse a hacerse ricos.

“Empecé a sentirme cerca de Emilia otra vez; de pronto, casi sin darme cuenta, le pregunté por qué no habían mencionado en la invitación la ceremonia del templo. ‘Es que no podemos casarnos en el templo’, me contestó, con un tono ligero que no llegaba a ocultar completamente la preocupación que yo pude percibir, ‘en primer lugar, porque Tomás es católico; y además, queremos casarnos en el jardín de la casa de los padres, que es precioso, y escribir nosotros parte de nuestros votos. Una ceremonia de bodas es algo muy personal y tiene que ser significativo para los novios, no con las mismas palabras para todos. Estoy segura de que Tomás se va a convertir a la Iglesia algún día; pero si no, bueno, mi papá no es miembro de la Iglesia y eso no ha impedido que mi mamá sea activa; así que el hecho de que mi marido no sea miembro tampoco me impedirá a mí ir a la Iglesia’.

“Cuando Emilia terminó su bien ensayada perorata, su actitud desafiante había levantado un muro entre nosotras otra vez. ¿Qué me quedaba por decir? Después de unos momentos de charla insubstancial en la que tratamos de borrar la impresión de incomodidad, me despedí y me fui.

Haga una pausa en el relato para hacer a las alumnas esta pregunta:

- Si estuvieran en el lugar de la amiga de Emilia, ¿qué le habrían dicho?

Después, continúe el relato:

“Tres semanas después, fui a la boda de Tomás y Emilia en el hermoso jardín de los padres de ella. Contrariamente a lo que yo esperaba, todo fue magnífico, aunque sin influencia religiosa alguna. Durante la ceremonia, ambos leyeron trozos poéticos, mientras alguien tocaba en una flauta suave música de fondo; después, hubo un baile y sirvieron refrescos para los invitados mormones y champaña para los demás. Se notaba claramente que los padres de Tomás eran muy ricos y que ellos se habían encargado de

la fiesta. Además, se veía que estaban encantados con su nueva nuera, pues irradiaban alegría (tal vez un poco de la alegría también se debiera al vino). Pero no pude menos que notar que la mamá de Emilia tenía a momentos una expresión de gran tristeza en el rostro; y pensé que cualquier madre en la Iglesia sería así, especialmente tratándose de su única hija.

“Para nuestra sorpresa, Emilia se mantuvo activa en la Iglesia y, a pesar de las exigencias de sus estudios y de sus deberes de ama de casa, asistía fielmente a las reuniones y tenía el cargo de ayudante de la bibliotecaria. Vivían en un apartamento dentro de los límites de nuestro barrio, así que nos veíamos a menudo. Siempre me hablaba con mucho entusiasmo de su matrimonio y me contaba de lo bueno que era Tomás con ella. *Se ve que son felices*, pensaba yo.

“Seis meses más tarde, Catalina se casó con un ex misionero que estaba terminando los estudios universitarios y muy próximo a recibir su título. Se casaron en el templo, por lo que no pude asistir a la ceremonia, por supuesto, pues no había recibido la investidura todavía; pero fui a la fiesta que hicieron en el salón de actividades de nuestro centro de reuniones, y que estuvo muy bien...

“Seguí viendo regularmente a Emilia, que siempre iba a la iglesia radiante y entusiasmada con todo lo que hacía. ‘No tenemos ningún problema’, me decía. ‘Tomás es muy liberal y me dice: “Tú vas a tu iglesia y yo voy a la mía”; claro está que él ni va a la iglesia’. Pero en un rincón de la memoria yo tenía grabadas imágenes de Emilia, cuando éramos niñas y adolescentes, orando para que su papá se hiciera miembro y pudiera bautizarla, preguntándose si él la acompañaría a la fiesta de padres e hijas de la Primaria, tratando de disimular su desilusión cuando él se fue a un partido de fútbol en lugar de asistir a la ceremonia de graduación del seminario. Con todo, parece que esa época es una porción tan pequeña de la vida que, ¿qué influencia puede tener en toda una existencia?

“Catalina y Emilia, que siempre habían hecho muchas cosas al mismo tiempo, también tuvieron sendas hijas con una semana de separación entre los nacimientos. Fui a visitar a Emilia y le llevé un vestidito color rosa para la nena, de la cual me enamoré instantáneamente. La madre de Catalina me dijo que ésta, con David, su marido, y la pequeña Mariela irían de visita en marzo para que la familia conociera a la niña y para que la bendijeran en nuestro barrio, donde el abuelo y los tres hermanos de Catalina, que la adoraban, pudieran estar en el círculo.

“Entonces llegó aquel primer domingo de marzo...

“Al dirigirme... a la capilla, me encontré con Emilia y su bebé en el vestíbulo. Era la primera vez que ella iba a la iglesia después del nacimiento de la pequeña Julia. Hablamos unos momentos y después entramos en la capilla; ella se sentó con su mamá en el banco que estaba delante del mío...

“Por entre las cabezas que veía desde mi banco, en la parte de atrás de la capilla, distinguí a Catalina sentada con el resto de su familia en un banco, el que ocupaban por entero...

“Después de los himnos y los anuncios, y antes de la Santa Cena, el obispo Paredes se puso de pie y dijo: ‘Esta tarde tenemos con nosotros a Catalina Cruz, a quienes muchos de ustedes han conocido desde que era niña’. Emilia se dio vuelta y me hizo un guiño de complicidad, pero volvió bruscamente la cabeza cuando el obispo continuó diciendo: ‘Catalina, que es ahora la Sra. de Silva, ha traído a su niñita para ser bendecida; su esposo la bendecirá y le dará el nombre. En el círculo estarán también el padre y los hermanos de Catalina’.

“Mientras miraba a David, que tomó a la niña de los brazos de su madre y la llevó casi con reverencia al frente, observé a Emilia, a quien veía de costado desde mi asiento; noté que las lágrimas le corrían como ríos por las mejillas y caían sobre la pelusa clara que cubría la cabecita de Julia; vi cómo se le estremecían los hombros al hundir la cara en el cuello de la niñita. La madre le pasó el brazo tiernamente alrededor de los hombros para

consolarla, y noté que ella también estaba llorando. Hubo un momento en que mi amiga inclinó la cabeza hacia su mamá y escuché el murmullo angustiada con que le dijo: '¡Ah, mamá! ¿Quién va a bendecir a mi nena?'

"En ese momento, David Silva estaba diciendo: 'Te bendigo, Mariela, con mente y cuerpo sanos. Te bendigo para que vivas rectamente y para que, a su debido tiempo, conozcas a un hijo selecto de nuestro Padre Celestial, que honre el sacerdocio que posea y que te lleve a un templo del Señor para ser sellados allí por toda la eternidad'. En el transcurso de la bendición y durante todo el resto de la reunión, las lágrimas de Emilia siguieron mojando el rebozo de su pequeña Julia.

"Y hasta ahora, aun cuando ya ha pasado un año de aquello... se me oprime el corazón cada vez... que veo en la iglesia a una madre sola con su niño, pues todavía me parece ver a Emilia" (Carolyn White Zaugg, "I Keep Seeing Emily", *New Era*, junio de 1975, págs. 26-29).

### Conclusión

Cita

Lea lo siguiente, tomado de un discurso del élder Boyd K. Packer, uno de los Doce Apóstoles. Si lo desea, puede hacer copias de estas palabras para repartir entre las jovencitas.

"Te imagino yendo al templo para sellarte por esta vida y por toda la eternidad. Ansío poder hablarte de la sagrada ordenanza del sellamiento, pero no hablamos de ello fuera de esos santos muros. La trascendental naturaleza de todo lo que se nos confiere en el altar al contraer matrimonio es tan maravillosa que toda la espera y la resistencia anterior valen la pena...

"Pero esto no es la consumación de la historia del amor. En la novela, en el teatro, en el cine, el telón baja en este momento. Mas en el amor real no sucede así. Esto no es el final; es sólo el principio" (*Eternal Love*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973, pág. 20).

---

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes se dé cuenta de la importancia de llevar un diario personal.

---

**PREPARACION**

1. Prepare copias separadas de las dos series de preguntas que aparecen al principio de la lección, incluyendo las referencias de las Escrituras. No copie las respuestas.
2. Prepárese para hacer a las jóvenes un relato de algún antepasado suyo cuya vida o experiencias haya tenido influencia en usted. (O invite a alguna persona, con aprobación previa de los líderes del sacerdocio, para que vaya a la clase y hable sobre uno de sus antepasados.)
3. Prepare una hoja de papel para cada alumna en la que haya copiado las citas que se encuentran al final de la lección.
4. Dé a dos o tres alumnas la asignación de hablar de uno de sus abuelos o bisabuelos, y de la forma en que esa persona haya influido en ellas.
5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.
6. Fíjese en la actividad de historia familiar que se encuentra al fin de la lección y que es optativa.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Nuestro Padre Celestial manda a Sus hijos que lleven registros personales**

**Ejercicio**

Divida la clase en dos grupos; asegúrese de que cada grupo cuente con un juego completo de los libros canónicos y un lápiz. Dé a un grupo la serie A de preguntas y referencias, y al otro la serie B. Dígalos que tienen unos cinco minutos para contestar a las preguntas.

*Preguntas: Serie A*

1. ¿Quién fue la primera persona que registró datos en un “libro” de recuerdos? (Moisés 6:5–8.)
2. Nombren a otros dos profetas del Antiguo Testamento que llevaron esos registros de memorias. (Moisés 6:45–46; Malaquías 3:16.)
3. Cuando se llevan a cabo ordenanzas del sacerdocio, tales como el bautismo o el sellamiento en el templo, ¿dónde quedan registradas? (D. y C. 128:7.)
4. ¿Cuál es una de las buenas razones por las que se debe llevar un diario o escribir una historia personal? (2 Nefi 25:23.)
5. Cuando Cristo estuvo entre los nefitas, se enteró de que había acontecimientos importantes que ellos no habían anotado en sus registros. ¿Qué les mandó hacer? (3 Nefi 23:6–13.)

*Respuestas de la Serie A:*

1. Adán.
2. Enoc y Malaquías.
3. En la tierra y en el cielo.
4. Para persuadir a nuestros hijos a creer en Cristo.
5. Que escribieran sobre los hechos que no habían registrado.

*Preguntas: Serie B:*

1. ¿Cómo sabemos que Jesús era descendiente de David y de Abraham? (Mateo 1:1.)
2. ¿Por qué volvieron a Jerusalén Nefi y sus hermanos para ir a casa de Labán? (1 Nefi 3:1–4.)
3. ¿Por qué llevó Nefi un registro de su vida, después de salir de Jerusalén, mientras se dirigían al continente americano? (1 Nefi 1:1–3.)
4. ¿Quién les enseñó a Adán y a sus hijos cómo llevar un libro de memorias? (Moisés 6:46.)
5. ¿Cómo obtuvo Abraham conocimiento de los derechos del sacerdocio y sobre la Creación? (Abraham 1:31.)

*Respuestas de la Serie B:*

1. Porque los datos se encuentran en la Biblia.
2. Para conseguir los registros del pueblo israelita y la genealogía de sus antepasados.
3. Porque tenía conocimiento de la bondad de Dios y de Sus misterios.
4. Dios les enseñó, con Su propia mano.
5. Porque estaba escrito en los registros de sus antepasados.

Análisis

Haga que cada grupo hable con la clase sobre las respuestas que buscó. Después que las alumnas hayan dado todas sus respuestas al ejercicio, pida a la clase que responda a lo siguiente:

- ¿Qué clase de información anotaron Moisés, Nefi y Abraham en sus libros de memorias? (Los nombres de algunos familiares, los acontecimientos importantes, su propio testimonio, las profecías para el futuro, las bendiciones que habían recibido de su Padre Celestial y los mandamientos que El les había dado.)
- ¿Por qué es importante llevar un diario personal? (Porque por medio de esas memorias las personas pueden dar a conocer a sus descendientes los hechos importantes de su vida, su testimonio, su manera de pensar y de sentir, y dejarles un registro de las bendiciones que hayan recibido de su Padre Celestial.)
- ¿Cómo sabemos que nuestro Padre Celestial quiere que llevemos un diario de nuestra vida? (Porque desde el principio del mundo El ha mandado a Sus hijos que lo hagan. Y los profetas de nuestros días están continuamente exhortándonos a que llevemos un diario personal.)

---

**Los registros de nuestros antepasados pueden ser una fuente de gozo y de fortaleza para nosotros**

Relato

Léales o cuénteles con sus propias palabras el siguiente relato ficticio:

“El tío abuelo Benjamín había muerto hacía más de treinta años y algunas de sus posesiones todavía se encontraban guardadas en cajas, en el ático de la casa que había en la granja.

“—Me pregunto para qué habrá guardado el abuelo estas cosas de nuestro tío abuelo por todos estos años —rezongó Juan, mientras ayudaba a su madre y hermana a separar las cosas. El abuelo había muerto dos semanas atrás y Yani, su única hija que todavía vivía, había ido con sus dos hijos a limpiar y desocupar la vieja casa de la familia.

“Juan tiró un sombrero de felpa que ya había perdido la forma dentro de un gran barril que estaba en medio del cuarto, exclamando:

“—¡Caramba! ¿Nuestro árbol genealógico se habrá visto atacado por alguna enfermedad? ¿Qué otra explicación habría para toda esta basura que han estado guardando? ¡Miren! fíjense en este libro viejo y todo descalabrado: *Pamela, o Recompensa a la virtud*. ¡Vamos!

“Su hermana Alicia respondió con calma:

“—Eso es un ejemplar de la primera novela que se escribió en el idioma inglés. Colócalo en la caja que dice ‘Para guardar’. Con mucho cuidado, por favor.

“—¿Y esto? ¿Qué les parece esto? Una libreta a medio usar. ¿Quién con un poco de sentido común podría guardar eso?...

“Yani fue hasta donde estaba su hijo y observó la libreta que él tenía en la mano...

“—¿Entiendes lo que dice? —preguntó Alicia, acercándose también.

“—Sí, cómo no —contestó Juan. Y se puso a leer, saltando de una página a otra.

“—Acá hay una fecha: ‘4 de mayo de 1888’. ¡Parece un diario o algo por el estilo! ‘Mayo 4 de 1888. Esta mañana, mamá volvió a encerrar mi violín en el cofre de cedro, porque dice que es una tentación muy grande para mí tenerlo a mano antes de ordeñar. Creo que tiene razón. Me alegro de que mis hermanos sean más diligentes que yo, ¡de lo contrario, no comeríamos los ocho de la familia con lo que nos da esta parcela! Si papá estuviera vivo, nuestra situación sería mucho mejor.

“ ‘3 de septiembre de 1888. El señor Costa le dijo hoy a mamá que ya me ha enseñado todo lo que él sabe de música, y que necesito otro profesor que sepa más que él. Dice que en el pueblo hay una tal hermana Alvarez, que antes de casarse y mudarse para acá tocaba el violín en una orquesta famosa y que ahora enseña música. Mamá ya me dio permiso para preguntarle si me tomaría como alumno. El problema es que no sabemos cuánto cobrará por las clases. Mamá me dijo que puedo encargarme del cuidado del gallinero y guardar el dinero de la venta de los huevos para pagar las lecciones de música...

“ ‘8 de abril de 1892. Hoy me di cuenta de que hay tres cosas que amo por encima de todo lo demás: al Señor, a mi familia y la música. Y también sé que el amor por una de ellas no me impide amar otra. Todo lo que es bueno está como entrelazado.

“ ‘1° de diciembre de 1892. Es muy tarde ya, pero no puedo conciliar el sueño. Me he pasado horas y horas copiando música, con la ayuda de mamá, pues me han invitado a ir a la ciudad y participar en una competencia que habrá para llenar una vacante en una gran orquesta sinfónica...

“ ‘5 de marzo de 1893. Después de muchas semanas de prácticas, mezcladas con horas de oraciones, fui a la ciudad y tomé parte en la competencia por el puesto. El director me dijo que soy el mejor violinista que él ha escuchado en esta región. (No creo que haya escuchado a muchos violinistas por estos lados.) Mamá se quedó muy contenta cuando le dije. Me dieron el puesto y tendré que presentarme para empezar los ensayos con la orquesta dentro de unos seis meses. Ganaré lo suficiente para mantenerme y todavía me sobrará algo para enviarles a mamá y mis hermanos. El domingo, en la reunión sacramental, tocaré algo de la selección de Mozart que practiqué para la competencia.

“ ‘11 de marzo de 1893. ¿Por qué habrá tenido que pasar esto ahora, justamente en esta época de mi vida? ¿Por qué? Después de la reunión sacramental, el obispo me llamó a su oficina y me preguntó cómo había salido en la competencia. Cuando le dije que me habían tomado, me preguntó si no podría posponer mi empleo en la orquesta por unos dos años, explicándome que hay algo más que debo hacer por el Señor antes de empezar a ganar dinero. Después de decirme que no tenía “ninguna duda en cuanto a cuál es la voluntad del Señor”, me pidió que aceptara un llamamiento para cumplir una misión. Yo sé que todo lo que tengo se lo debo a Dios, y que un par de años alejado de mi violín no debería ser demasiado sacrificio, pero me parece que es más de lo que puedo soportar. No obstante, sabiendo en el fondo de mi corazón que la incertidumbre se debía más al temor que a la duda, le prometí al obispo que si podíamos encontrar la forma de conseguir el dinero para la misión, aceptaría el llamamiento...

“ ‘13 de marzo de 1893. Anoche le dije a mamá lo del llamamiento para la misión. Se quedó encantada, y me dijo que papá siempre había deseado ser misionero, pero que había muerto sin poder ver cumplido su sueño; y que ahora yo seré misionero, en parte, por él. Pero cuando le pregunté de dónde vamos a sacar el dinero, la expresión de alegría

de su cara se desvaneció. Le conté sobre la promesa condicional que le había hecho al obispo, y al mismo tiempo le dije a mamá que no podía permitirle que vendiera más tierra de la granja. Ella se quedó pensativa por unos momentos y luego, mirándome a los ojos, me dijo suavemente: “Tenemos una forma de conseguir el dinero, Benjamín. Nuestra familia posee algo cuyo valor monetario es suficiente para mandarte a la misión. Tendremos que vender el violín”.

“ ‘17 de marzo de 1893. Debo cumplir la promesa que hice, y como para cumplirla sólo hay una salida, tendré que ir a la ciudad el lunes a vender mi violín. Si logro conseguir el dinero para mi pasaje, inmediatamente saldré para la misión. He tomado esa decisión y me siento en paz.

“ ‘23 de marzo de 1893. Esta mañana, al despertarme, saqué el violín de su estuche. Todo el día me he pasado tocando la música que tanto amo. Al atardecer, cuando empezó a oscurecer y ya no pude tocar más, volví a colocarlo en el estuche. Mi violín será suficiente. Mañana parto para la misión’.

“—¡Y eso es todo! —exclamó Juan con incredulidad—. ¡Ahí termina! ¿Qué pasó después? ¿Habrá podido comprarse otro violín al volver de la misión? ¿Habrá logrado alguna vez ser violinista de una orquesta sinfónica? Mamá, ¿sabes tú lo que le pasó?

“—No lo sé, Juan —le contestó su madre—. Supongo que habrá alguien de la familia que pueda contarnos el fin de la historia, pero a mí en realidad no me molesta si termina ahí. Con eso ya hemos conocido el rasgo más destacado de su carácter.

“—¡Miren! —volvió a exclamar Juan—. Hay otro poco escrito al final de la libreta. —Se fijó en el breve trozo, tosió con disimulo para esconder el otro sonido que estuvo a punto de escapársele de la garganta, y ofreciéndole la libreta a Yani, le dijo, con temor de traicionarse si hablaba demasiado—: Léelo tú, mamá.

“Ella tomó el cuaderno y se acercó más a la pequeña ventana para captar la luz que ya se desvanecía con el anochecer. Era evidente que la mano que había escrito aquellas líneas no tenía la misma firmeza que había tenido al empezar el diario, pero había escrito con una letra cuidadosa y clara:

“ ‘23 de junio de 1938. La decisión más grande que he tomado en mi vida fue la de renunciar a algo que amaba con pasión por el Dios a quien amaba aún más. Por ello, El jamás me ha olvidado. Benjamín López’ ” (Karen Nolen, “Benjamin: Son of the Right Hand”, *New Era*, mayo de 1974, págs. 35–37).

#### Análisis

- De acuerdo con el relato que acabamos de escuchar, ¿qué sabemos sobre el hecho de llevar un diario personal?
- ¿Qué supieron Alicia y Juan del carácter de su tío abuelo por el diario que encontraron?
- ¿Qué creen ustedes que sentirían ellos hacia su tío abuelo después de leer el diario?
- ¿En qué habrá contribuido a la felicidad de Benjamín López el haber llevado un diario?
- Un diario personal ¿cómo puede ser una bendición para los hijos y nietos de quien lo haya escrito?
- ¿Sabían algunas cosas interesantes sobre la vida de sus padres cuando ellos tenían más o menos la edad que ustedes tienen ahora?
- ¿Les gusta oírlos hablar de la época en que ellos eran niños, de cómo se conocieron y de las cosas que ustedes hacían cuando eran pequeñas?
- El saber cómo vivieron sus padres o alguno de sus antepasados, ¿en qué puede ayudarles a ustedes a tener más valor para enfrentar los problemas de la vida?

#### Presentación por la maestra

Explique a la clase que, gracias a la lectura del diario de su tío abuelo, Alicia y Juan supieron algo sobre la familia López, su forma de vivir y de pensar; también se enteraron del gran amor que él sentía por su Padre Celestial; y al enterarse de algunos detalles de su vida, llegaron a sentir afecto por él. Además, un diario nos trae a la memoria hechos

pasados que de otro modo no recordaríamos bien. Y será un recuerdo interesante e instructivo para nuestros hijos y nietos.

Una joven comentó lo siguiente: “En nuestra familia tenemos la costumbre de llevar diarios de nuestra vida... A veces, en la noche de hogar, papá nos lee partes del diario de nuestro bisabuelo, y eso me inspira a llevar uno yo misma. Si al leer mi diario mis descendientes llegan a sentir la mitad de la satisfacción que a mí me ha producido leer los diarios de mis antepasados, el tiempo y el esfuerzo habrán valido la pena” (Laura Call, citada por Kathleen Lubeck en “A Journal Called Lucy”, *New Era*, noviembre de 1981, pág. 40).

Relatos personales

Cuénteles algún relato de uno de sus antepasados y comente sobre la influencia que esa experiencia haya tenido en usted (o tenga un invitado para que lo haga). Después, pida a las jovencitas a quienes les haya dado la asignación que cuenten alguna experiencia que conozcan de la vida de sus abuelos o bisabuelos.

---

### Conclusión

Distribuya las hojas en las que habrá copiado las citas del presidente Spencer W. Kimball que aparecen a continuación, y léanlas en la clase.

“Exhortamos a nuestros jóvenes a comenzar hoy mismo a llevar un registro de todas las cosas importantes que les sucedan” (“The Angels May Quote from It”, *New Era*, octubre de 1975, pág. 4).

“Si llevan un diario, les prometo que éste será una fuente de gran inspiración para su familia, sus hijos, sus nietos y otras personas, a través de las generaciones. Cada uno de nosotros es importante para nuestros seres queridos y, cuando los de nuestra posteridad lean sobre nuestras experiencias, ellos también llegarán a querernos. Entonces, en ese día glorioso en que nuestra familia entera pueda reunirse para la eternidad, ya nos conoceremos unos a otros” (“President Kimball Speaks Out on Personal Journals”, *New Era*, diciembre de 1980, pág. 26).

---

Actividad de historia familiar (Optativa)

### Cómo encontrar a los antepasados mediante el programa FamilySearch®

---

OBJETIVO

Que las alumnas sepan lo que es FamilySearch [pronúnciese “familyserch” (búsqueda familiar)], cómo las puede ayudar a buscar datos de sus antepasados y lo que ellas pueden hacer para que el programa sea más útil.

---

DESCRIPCION

Para esta actividad, se llevará a las jovencitas a un centro donde se disponga del programa “FamilySearch”.

---

PREPARACION

En primer lugar, la asesora de la clase debe decidir dónde se llevará a cabo esta actividad. Según las circunstancias de la localidad, podría ser en el Centro de Historia Familiar, en el centro de estaca, en un centro de reuniones, etc. Si es posible, elija un lugar donde haya más de una computadora para el programa a fin de que más de una alumna pueda trabajar en él al mismo tiempo.

Nota: Si tiene una clase muy grande, tal vez sea conveniente dividirla en grupos.

Prepárese para que la actividad sea variada, de modo que mientras unas alumnas estén utilizando el programa FamilySearch, otras aprendan, por ejemplo, la extracción de registros familiares para poder participar después en un programa de extracción; esta parte debe planearla con la colaboración del coordinador de Extracción de Registros Familiares del barrio. También podría enseñar a las jóvenes algo más sobre la obra del templo o hacer juegos que les despierten mayor interés en sus antepasados.

Antes de la actividad, debe hacer arreglos para que las alumnas llenen, con ayuda de sus padres, un cuadro genealógico familiar con todos los nombres que tengan disponibles.

## Actividad

**Cómo buscar el registro de la obra realizada por nuestros antepasados**

Explique a las jóvenes que el motivo principal por el que buscamos los datos de nuestros antepasados es que deseamos darles la misma oportunidad que nosotras tenemos en esta vida de ser sellados en la familia de Dios. Estas ordenanzas salvadoras (el bautismo, la ordenación al sacerdocio, la investidura y los sellamientos) nos permitirán entrar en el Reino Celestial si somos dignas.

FamilySearch es un programa de computadora que da a las personas la oportunidad de buscar información sobre sus antepasados y enviar los nombres de éstos para la obra del templo. Cuando se escribe en la computadora un apellido, FamilySearch busca rápidamente entre los millones de nombres que hay en sus archivos y encuentra todos los que sean iguales; después, presenta al usuario la pantalla llena de información con datos como fecha y lugar de nacimiento, casamiento y muerte, y nombres de los padres, los hijos y los cónyuges.

La información que contiene este programa proviene de genealogías familiares, registros de la Iglesia y registros civiles.

FamilySearch consiste en diversos archivos de datos. El más útil para las jovencitas quizás sea el "Ancestral File"<sup>MR</sup> (Archivo de los Antepasados), que contiene datos de historia familiar que los miembros de la Iglesia y otras personas de todo el mundo han contribuido desde el año 1979. Tiene los nombres de millones de personas agrupados en grupos familiares y cuadros genealógicos.

Nota: Si la asesora desea ilustrar la importancia de que la gente contribuya datos de su historia de familia, puede mostrar a la clase un "Libro de recuerdos" que contenga cuadros genealógicos y hojas de grupo familiar que se hayan llenado. Explíqueles que todos los datos de ese libro son de mucho valor, pero que así como están son útiles sólo para unas pocas personas. Sin embargo, si esa información se entra en la computadora (utilizando el "Personal Ancestral File"<sup>®</sup> [Archivo Personal de los Antepasados]), llegará a formar parte del "Ancestral File" [Archivo de los Antepasados] (general) que está al alcance de muchas personas.

Hágales notar que, a pesar de la gran cantidad de datos que contiene, el "Ancestral File" [Archivo de los Antepasados] no está completo, sino que todavía se le puede agregar mucho más información, incluso la que ellas mismas consigan sobre sus propios antepasados.

Este registro contiene, además, los nombres y las direcciones de las personas que han enviado sus datos para incluirlos en él; de ese modo, es posible encontrar primos y otros miembros de la familia que nunca se hayan conocido.

Para que entiendan mejor el gran beneficio del programa FamilySearch, se les debe explicar que sin la computadora, tendrían que buscar los datos de sus antepasados en muchos rollos de microfilme y en infinidad de libros, lo cual les llevaría días enteros de investigación. La computadora hace posible conseguir la misma información en cuestión de minutos.

Déles la oportunidad de practicar con el programa buscando la información sobre sus antepasados; pueden entrar los nombres que aparecen en su cuadro genealógico. Si esos nombres no se han entrado todavía y no existen datos sobre ellos, hágales notar que el entrar esos nombres en el "Ancestral File" [Archivo de los Antepasados] es una contribución valiosa que ellas pueden hacer.

Al trabajar con el programa FamilySearch, deben imprimir todos los datos que encuentren. Si trabajan con el "Ancestral File" [Archivo de los Antepasados], podrán imprimir un cuadro genealógico.

Después que todas hayan tenido la oportunidad de utilizar el programa, repasen lo que hayan hecho. Exhórtelas a continuar buscando y entrando datos sobre sus familiares en el "Ancestral File" [Archivo de los Antepasados].

Actividad posterior Si en su barrio hay miembros que tengan una gran cantidad de datos de historia familiar impresos en las hojas (de un libro de recuerdos), las jovencitas pueden realizar una excelente labor de servicio ofreciéndose a entrar esos datos en una computadora, y después ayudando a los miembros a enviarlos al programa "Ancestral File" [Archivo de los Antepasados]. Para que esto sea posible, será necesario que cuenten con un número apropiado de computadoras que tengan el programa "Personal Ancestral File", a fin de que todas las alumnas tengan la oportunidad de trabajar en él. Los consultores de Historia Familiar del barrio pueden ayudar a las hermanas líderes de las Mujeres Jóvenes a llevar a cabo ese servicio.

# *Participar en la obra misional*

---

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes sea capaz de ofrecer amistad a las otras chicas de su edad y estimularlas a tomar parte en las actividades y reuniones de la Iglesia.

---

**PREPARACION** Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION**

**Introducción: Busquen la similitud**

Casos para analizar

Lea a la clase las situaciones que se describen a continuación. Pida a las alumnas que piensen en algo particular que falta en cada una de ellas. (Un amigo, una persona que demuestre interés.)

1. Un hombre al que han asaltado, robado y golpeado yace junto a un camino y ninguno de los que pasan por allí se ocupa de él.
  2. Una jovencita, vestida con prendas pasadas de moda y que le quedan demasiado grandes, va todos los días caminando sola a la escuela, mientras otras chicas de su edad caminan en grupos, charlando y riendo alegremente.
  3. Un muchacho se queda en su casa todos los domingos en lugar de ir a la Iglesia, porque piensa que ninguno de sus compañeros del quórum del sacerdocio tiene interés en él.
- 

**Debemos ser capaces de tener amistad con diferentes clases de personas**

Fábula

Dos perros se hallaban jugando junto a un camino un día, cuando un gato pasó por allí.

—¿Puedo jugar con ustedes? —les preguntó.

—¡No! —contestó ásperamente uno de los perros.

El gato siguió su camino.

—¿Por qué le hablaste así? —preguntó el otro perro.

—Porque los perros no jugamos con esos animales. Los gatos son diferentes de nosotros; hacen ruidos extraños y siempre andan trepándose a los árboles. Yo quiero jugar con alguien que sea como yo.

Pasaron unos minutos, y una tortuga con aspecto desamparado se acercó caminando lentamente; también ella se detuvo y les preguntó si podía quedarse a jugar con ellos. El perro dijo otra vez que no, y la tortuga siguió afanosamente su camino.

—¿Y por qué no podía ella jugar con nosotros? —le preguntó el otro.

—¿No te fijaste en su aspecto? Es completamente diferente de nosotros, y, además, se ve que es muy lenta; no correría con la misma rapidez que nosotros corremos ni le interesarían las mismas cosas. Yo quiero alguien que sea como yo.

—¡Ah! ya veo —comentó su amigo.

Pasó un rato y de pronto apareció un conejo saltando por el camino. Al ver a los dos perros jugando, se detuvo para preguntarles si estaban dispuestos a dejarlo jugar con ellos, y a él también lo rechazó el perro. Pero el conejo insistió en saber la razón por la que no lo dejaban jugar. El que lo había rechazado dejó de jugar, lo miró y le dijo:

—Tú no eres como yo. No eres del mismo color; no tienes el mismo aspecto, no haces las mismas cosas; no sabes ladrar como nosotros. Yo quiero a alguien que sea como yo.

—Y ¿qué es lo que te gusta hacer? —le preguntó el conejo.

—Me gusta correr y saltar —fue la respuesta.

—Bueno... —dijo el conejo.

Análisis

Deténgase aquí y pregunte a las alumnas cómo creen que terminaría el cuento.

Fábula

Después, termine el relato:

El conejo, entonces, desafió a los perros a correr una carrera hasta el bosque. Los dos aceptaron, y los tres empezaron la carrera; el conejo llegó a la meta mucho antes que ellos, y allí los esperó.

—También a mí me gusta correr y saltar —les dijo.

—Sí, ya vemos —comentó el segundo perro—. Es que aunque pareces diferente y no ladras como nosotros, en algunos aspectos somos iguales. Pero nosotros no lo sabíamos.

Análisis

¿Qué aplicación personal tiene para ustedes este relato?

- ¿Por qué no quería aquel perro jugar con ninguno de los otros animales?
- Al final, ¿por qué estuvieron los perros dispuestos a jugar con el conejo?
- ¿De qué forma puedes aplicar a ti misma estas ideas?
- ¿Hay alguna jovencita a quien conozcas que pueda tener necesidad de una amiga?
- ¿Cómo pueden llegar a saber las personas si tienen o no intereses similares?

Presentación por la maestra

Explíqueles que a veces dejamos de lado a otras personas, y nos negamos a incluirlas en nuestros planes por el color de su piel, por su ropa o por sus costumbres diferentes. En esos casos, es preciso que dediquemos tiempo a conocer mejor a esas personas, y que tratemos de descubrir sus buenas cualidades y los intereses similares que podamos tener.

---

### Debemos interesarnos en los demás

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Díales que Jesús se preocupaba mucho por los que se extraviaban, y en una parábola habló de la moneda perdida. Diga a las jovencitas que busquen en la Biblia el pasaje de Lucas 15:8–10 y pida a una de ellas que lo lea en voz alta.

Hágales notar que podríamos comparar la moneda perdida de esa parábola con una persona que estuviera “extraviada” o se sintiera sola, y que a la mujer la compararíamos con alguien que echara de menos y se esforzara por buscar a esa persona y demostrarle interés. Vuelvan a leer la parábola, versículo por versículo, comentando después de cada uno la forma en que se aplica a las jóvenes que no tengan muchos amigos o que no asistan regularmente a la Iglesia. Pregúnteles cómo se dará cuenta el Señor de si nos interesamos sinceramente en otra persona.

Intercambio de ideas

Dirija a las alumnas para que hablen de lo que pueden hacer para lograr que alguna compañera que no asista empiece a participar activamente; recalque la importancia que tiene sentir un interés sincero en las otras chicas y demostrarlo.

Casos para analizar

Presente a la clase las situaciones siguientes y díales que busquen la solución en cada caso:

1. Se encuentran en la tienda con una jovencita de la clase que no va mucho a la Iglesia y desean demostrarle su interés. ¿Qué hacen?
2. Hay una chica que casi nunca asiste a las clases, y cuando la invitan a asistir, ella contesta, después de vacilar unos momentos, que tal vez un día de estos vaya. ¿Qué harán para que la invitación sea más eficaz?

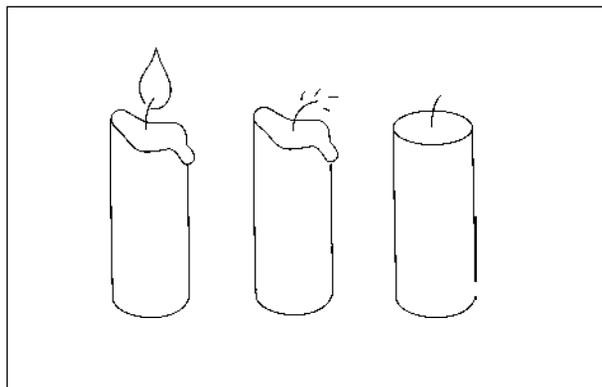
3. Invitan a una conocida que no es muy activa a que asista a la clase, pero les dice que prefiere no ir para que sus amigos no se burlen de ella porque va a la Iglesia. ¿Qué deben hacer y decir en ese caso?
4. Se encuentran con una compañera que hace tiempo que no asiste a la clase y la animan a que vaya. Ella les contesta que no va porque no le gustan las reuniones. ¿Qué harían?
5. Invitan a asistir a la clase a una jovencita que no va y ella les dice que no. ¿Qué pueden hacer?

Presentación por la maestra

Dígalas que cuando traten de reactivar a otra joven que no vaya a la Iglesia, piensen que cada caso es especial y que no hay una sola forma correcta de solucionar las situaciones, pero que en todos los casos es fundamental que demuestren un interés sincero en la persona. Con una actitud solícita, es posible superar más dificultades y tener una influencia mayor que por cualquier otro medio.

Análisis en la pizarra

Dibuje en la pizarra tres velas, como las que se ven en la ilustración.



Señale la primera vela, que tiene una llama viva, y dígalas que se imaginen que esa la representa a ellas; escriba *ustedes* debajo de la primera vela. Indíqueles que la segunda vela representa a una jovencita que no es muy activa, una cuya llama estuvo encendida antes, pero que por el momento se ha extinguido. Esta se puede volver a encender mediante la llama de la primera vela. El encenderla otra vez representaría el conseguir que una persona que no sea activa en la Iglesia participe nuevamente en los programas. Dibuje una llamita en la segunda vela.

- ¿A quién representará la tercera vela? (A una persona que no es miembro de la Iglesia.)

Análisis de un pasaje de las Escrituras

La tercera vela nunca se ha encendido, pero si se toca con la llama de una de las que está encendida, llegará a dar su luz como las otras. Explíqueles que, básicamente, todas las velas son iguales y tienen los elementos esenciales para encenderse, pero a fin de tener su propia llama, es preciso que las toque otra que ya esté encendida. Las personas también son esencialmente iguales, pero si las toca el Espíritu Santo, se convierten en una luz para el mundo, como lo es la vela. Pida a una alumna que busque Doctrina y Convenios 103:9 y lea lo que el Señor ha dicho sobre los santos.

- ¿Qué podemos hacer a fin de ser una luz para otra persona? (Anoté las respuestas en la pizarra, al costado de las velas. Entre las respuestas podrían citarse algunas como cumplir una misión, dar un buen ejemplo, ser buena amiga, hermanar y servir a los demás.)

Dibuje una llama en la tercera vela.

Relato

Cuente a las jóvenes el siguiente relato de alguien que encendió la llama del evangelio en otra persona.

“Era mi mejor amiga; habíamos crecido juntas desde aquel primer día aterrador en que entramos a primer grado en la escuela y nos conocimos. Desde entonces, lo habíamos compartido todo, desde nuestras muñecas y las galletitas de la merienda por la tarde

hasta las clases de secundaria y las primeras charlas sobre los muchachos. Entre nosotras sólo había una diferencia importante: ella todavía no conocía la verdad y yo sí.

“Me llevó doce largos años comprender que el evangelio no era solamente una posesión personal mía sino que le pertenecía a ella también, y que sería tal vez por intermedio de mí que ella podría llegar a conocerlo.

“Quise poner el problema sobre los hombros de los misioneros, pensando que podía encomendarles a ellos la tarea; pero me equivocaba.

“—Primero, usted le habla —me dijeron—, y después, nosotros le enseñaremos.

“Pero a mí me parecía que enseñarle sería lo más fácil; yo era quien tenía la parte más difícil. Un día, la llamé por teléfono.

“—¡Hola! —le dije—. ¿Qué te parece si te vienes esta noche a casa, a ver una película? La van a pasar los misioneros nuevos que tenemos en nuestro barrio.

“Ella aceptó y fue; vio la película y se fue a su casa sin hacer comentarios al respecto.

“Una semana después, los misioneros fueron a casa y me preguntaron:

“—¿Ha arreglado ya una hora con su amiga para que le expliquemos el evangelio?

“—Lo que pasa —les contesté— es que no me ha hecho comentarios sobre la película y no sé si querrá venir o no.

“—Llámelas y pregúntele —me dijo uno de ellos, que era el tipo de misionero a quien no le gusta perder el tiempo.

“Como no podía ponerme a discutir con los élderes, con gran vacilación y nerviosidad, tomé el teléfono y marqué su número. Me he preguntado siempre, ¿por qué es tan difícil hacer cosas de esta naturaleza?

“Hola, Sonia. Estaba pensando... este... sabes que los misioneros están ahora aquí y... este... pensé si te gustaría... si quieres venir a casa y escucharlos... digo, para saber algo más sobre la Iglesia...

“Hubo una pausa que me pareció muy larga. Después:

“Y... sí, creo que sí —me contestó.

“Dejé escapar un suspiro de alivio y continué:

“—¿Cuándo podrías venir?

“Y... cuando tú quieras.

“—¿Mañana de noche?

“—Sí, está bien —dijo.

“Les pregunté a los élderes si les parecía bien al otro día por la noche, y asintieron con entusiasmo...

“—¡Gracias, Sonia! —empecé a decir, mientras me preparaba para colgar el teléfono.

“—Espera, Patti —me dijo mi amiga—. Mira que yo puedo no estar de acuerdo con todo lo que me digan.

“—¡Ah, sí! Ya sé. No te preocupes. Te esperamos.

“—Pero, es que tal vez surja una discusión, y no querría que eso pasara.

“—No, si no importa —le aseguré—. Si no estás de acuerdo con lo que te expliquen, les puedes decir; ellos no se ofenderán.

“Bueno, había dado el segundo paso.

“Para el momento en que la cuarta charla llegaba a su fin, ella no les había presentado ni un solo argumento contrario; más aún, había estado de acuerdo con todo lo que le habían dicho. Esa noche, el compañero menor era quien había presentado la lección, y al terminar la miró a los ojos y le dijo:

“—Nos gustaría poner la fecha de su bautismo para este sábado. ¿Qué le parece?

“Esto tomó de sorpresa al otro élder, que no había pensado proponérselo tan pronto. Sentí que el corazón me latía apresuradamente y contuve el aliento. Hubo un momento de silencio, y luego Sonia asintió con la cabeza y dijo:

“—Me parece bien.

“No hice ningún movimiento, pero me puse muy nerviosa cuando le pidieron que orara. Ella oró, con una oración sencilla y sincera.

“Cuando los misioneros salieron, sin agregar nada más, yo estaba todavía con la cabeza gacha y no la podía levantar. Entonces sentí que los brazos de ella me rodeaban y las dos lloramos juntas.

“—Patti —me dijo cuando pudo hablar, sonriendo a través de las lágrimas—, ¡muchas gracias!

“¡Me agradecía a mí por algo que sólo ella podría haber hecho! Me agradecía a mí, cuando ella era quien me había dado el mejor regalo que yo habría podido recibir: el haber aceptado la ofrenda de mi posesión más preciada, el Evangelio de Jesucristo” (Patti Wiltbank, “The First Step Was the Hardest”, *New Era*, enero de 1976, págs. 18–19).

---

### Conclusión

Presentación por la maestra

Señale las velas que están dibujadas en la pizarra y diga a la clase que Jesucristo enseñó que no debemos esconder nuestra luz debajo de una cesta, sino que debemos compartirla con los demás (véase Mateo 5:15–16). Y la luz que proviene de una joven puede lograr un cambio en la vida de otra.

Testimonio

Testifique a las alumnas que si son sinceras al tratar de extender los lazos de amistad hacia otras jóvenes, el Señor las bendecirá por sus esfuerzos. Exhórtelas a ser conscientes de la obligación que tienen de compartir su luz con las demás.

---

### Aplicación de la lección

Anímelas a elegir a una joven a quien la clase entera quiera tratar de reactivar o convertir al evangelio. Ayúdeles a idear la mejor manera de hacerlo. Pida a una de ellas que tome notas de las ideas que se mencionen, y haga que elijan una de éstas para empezar a aplicarla inmediatamente.

# Un buen ejemplo influye en otras personas

## OBJETIVO

Que cada una de las alumnas sea un buen ejemplo para otras jóvenes.

## PREPARACION

1. En hojas de papel separadas, copie los siguientes pasajes de la Biblia: Juan 13:15; 1 Timoteo 4:12; 1 Pedro 2:21; Mateo 5:16.
2. Estudie detenidamente las citas y los relatos de la lección.
3. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION

### Un buen ejemplo influye en otras personas

## Cita

Lea a la clase las siguientes palabras de la hermana Ardeth G. Kapp:

“Cuando obedecen los mandamientos y siguen el ejemplo del Salvador, es como si llevaran en alto una antorcha. Su buen ejemplo ayuda a otras personas a encontrar el buen camino en un mundo que se oscurece cada vez más. Se requiere valor para hacer lo que se sabe que es correcto aun cuando sea difícil, muy difícil. Pero nunca les faltará ese valor, a menos que ustedes mismas dejen que se pierda” (véase “Defendamos la verdad y la rectitud”, *Liahona*, enero de 1989).

## Relato

Cuénteles el relato que está a continuación y que es una experiencia de la vida real.

“Tengo diecisiete años y he sido miembro de la Iglesia desde que cumplí los ocho. Vivir de acuerdo con el evangelio nunca había sido un problema para mí hasta hace unos días, cuando tuve una experiencia inolvidable con un muchacho que se llama Craig” (pronúnciese Creg).

“...Un día, en la clase de álgebra, un grupo de los muchachos habían resuelto jugarle una mala pasada a Craig, que se sienta a mi lado. Es un chico más bien callado, y no se destaca por su inteligencia; por eso, los demás se divierten burlándose de él. Ese día, habían hecho correr la voz entre todos los compañeros de que no debíamos prestar ninguna atención a Craig, ni hablarle, y que teníamos que hacer de cuenta que no existía. Yo siempre le ayudaba con los problemas de matemáticas que no entendía, así que cuando me dijeron los planes que tenían, me quedé sin saber qué hacer.

“...Unos minutos antes de terminar la clase, Craig se inclinó hacia mí y me preguntó cómo resolver uno de los problemas que estábamos haciendo. Todos los demás se dieron vuelta para ver qué haría yo. Sentí que el corazón me latía muy fuerte y que las palmas de las manos se me humedecían de la nerviosidad. Quería ser buena y hacer lo que estaba bien, pero sentía claramente la presión silenciosa de mis compañeros, que esperaban que me hiciera la distraída y no le ayudara.

“Sentía que se me quemaban las mejillas y al darme vuelta para explicarle el problema, sabía que me había puesto toda roja. Igual lo hice. Tan pronto como salimos del aula, los muchachos empezaron a decirme cosas desagradables y a ser muy groseros conmigo. Me parecía imposible que eso pasara en la escuela secundaria; se comportaban más bien como si estuviéramos en primer grado de primaria; sentí deseos de llorar, pero en el fondo sabía que había hecho lo correcto.

“Al día siguiente, fui con temor a la clase. Cuando entré, los mismos muchachos fueron a mi encuentro y me dijeron que querían hacer lo mismo que habían hecho el día anterior, suplicándome que les hiciera el gusto. Sin embargo, para entonces ya sabía sin ninguna

duda que lo que yo había hecho estaba bien, y no estaba dispuesta de ninguna manera a seguirles la corriente.

“Al decirles lo que pensaba, me llevé la sorpresa de mi vida: mi mejor amiga, que se sentaba cerca de mí, también les dijo que ella no pensaba hacer lo que ellos querían; varios estudiantes expresaron que estaban de acuerdo con nosotras y, cuando quisimos acordar, casi toda la clase convino en que el plan era infantil y carecía de sentido. Antes de terminar la clase, todos los compañeros estaban hablando con Craig y hasta los que deseaban burlarse de él empezaron a hablarle de algunos de los problemas.

“De esa experiencia aprendí que ser un buen ejemplo no es tan fácil como parece, pero vale la pena y una sola persona puede hacer que cambie toda una situación. Si se tiene bastante valor y bastante fe, es posible tener influencia en un grupo entero de personas, aun cuando la presión sea muy fuerte” (Stephanie Christensen, “When the Pressure Is On”, *New Era*, enero de 1988, págs. 8-9).

Análisis

Hágales las siguientes preguntas, dándoles tiempo para pensar a fin de que sean varias las que contesten:

- ¿Por qué debemos siempre tratar de dar un buen ejemplo, aun cuando sea difícil?
- Cuando quieres dar un buen ejemplo, ¿de dónde puedes recibir ayuda para cumplir tu cometido?
- ¿Cómo puedes influir para el bien en tus amistades?

Presentación por la maestra

Explíqueles que los miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días tenemos la gran responsabilidad de tratar de acercarnos a otras personas y de darles un buen ejemplo. Sabemos lo que está bien y lo que está mal, y tenemos la seguridad que nos da nuestro Padre Celestial de que El estará con nosotras siempre que queramos hacer lo correcto. Es mucho mejor estar cerca de nuestro Padre Celestial por obedecer Sus mandamientos que ser popular entre los amigos por desobedecerlos.

Análisis

Pida a las jovencitas que cuenten experiencias que hayan tenido en las que alguien haya sido una buena influencia para ellas o en que ellas hayan influido para el bien en otra persona. Si lo desea, relate usted una experiencia propia.

Pídales también que cuenten a la clase si alguna vez han estado en situación de dar un buen ejemplo pero no lo han hecho; pregúnteles qué sintieron después de pasado el momento.

Análisis en la pizarra

Trace en la pizarra un gran signo de resta (-), y pregúnteles qué queremos decir cuando afirmamos que alguien tiene una influencia negativa en los demás.

Trace en la pizarra un gran signo de suma (+), y pregúnteles qué queremos decir cuando afirmamos que alguien tiene una influencia positiva en los demás.

Hablen de algunas de las cosas que podemos hacer para tener buena influencia en otras personas.

---

### Las Escrituras ponen de relieve la importancia de dar un buen ejemplo

Análisis de pasajes de las Escrituras

Explíqueles que el Salvador demostró la forma de ser un buen ejemplo siendo siempre fiel a los principios correctos que enseñaba. Entrégueles a cuatro de las jóvenes las copias de los siguientes pasajes de las Escrituras para que los lean en voz alta:

1. “Porque ejemplo os he dado, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis” (Juan 13:15).
2. “Ninguno tenga en poco tu juventud, sino sé ejemplo de los creyentes en palabra, conducta, amor, espíritu, fe y pureza” (1 Timoteo 4:12).
3. “...Porque también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pisadas” (1 Pedro 2:21).
4. “Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos” (Mateo 5:16).

Hagan un análisis de la aplicación que tienen estos pasajes de las Escrituras en la vida de una joven. Hágalas las siguientes preguntas:

- Cuando ustedes hacen que su luz brille al dar un buen ejemplo, ¿cómo puede eso dar gloria a nuestro Padre Celestial?
- ¿De qué manera serán ustedes un buen ejemplo “en palabra” para sus amistades? ¿Y en el amor? ¿en la fe? ¿en la pureza?

### Un buen ejemplo causa gozo a muchas personas

Relato

Lea el siguiente testimonio de la hermana Shirley Casper, esposa del famoso jugador de golf Billy Casper. Diga a las alumnas que presten atención especial a las diversas formas en que el buen ejemplo ejerció una importante influencia en la vida de esas personas.

“Como lo he dicho muchas veces, yo estaba lista para unirme a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días varios años antes que Bill, pues había conocido mucho mejor que él a los mormones; cuando era niña, mi madre tenía muchos amigos íntimos que eran miembros de la Iglesia; y luego, al crecer y después de casarme, yo misma tenía en diferentes partes del país varios amigos mormones.

“Cuando Bill ganó el campeonato de golf de los Estados Unidos en 1959, tuvimos la oportunidad de pasar bastante tiempo en Salt Lake City, Utah; yo estaba entonces bastante versada en religión y observé algunos detalles que me resultaron extremadamente interesantes. En esa época, empecé a examinar el mormonismo con atención profunda; quería averiguar todo lo posible, y cuanto más aprendía más deseaba continuar aprendiendo.

“Encontré una franqueza especial entre los mormones; no la franqueza que raya en la arrogancia, sino que emanaba de ellos una seguridad de que lo que hacían con respecto a la religión era el resultado de sus propios deseos y no de ninguna causa externa.

“Tuve la impresión de que vivían mejor que otras personas, que eran más prósperos, y no me refiero a su situación económica; eran una gente sana, alegre y laboriosa; se dedicaban mucho a la familia. Por lo general, al conocer a un mormón se conocía también a su familia.

“Me gustaron mucho los programas que la Iglesia tenía para los jóvenes. Sentía gran admiración por el Coro del Tabernáculo y muchos deseos de formar parte de él. Ninguno de nuestros conocidos trató de obligarnos a aceptar su religión, sino que disfrutábamos de su amistad libremente.

“Recuerdo una de las primeras fiestas a las que asistí en Utah; allí se bebió mucho menos de lo que estábamos acostumbrados a ver y hubo muy poco humo de cigarrillos. Después de tener que estar en cuartos llenos de humo, noche tras noche y día tras día, se disfruta más de la delicia de un aire puro.

“Repito, me gustaba el estilo de vida de los mormones, y despertó en mí una curiosidad que fue en aumento...

“Me hubiera gustado que Bill y yo hubiéramos podido ir al templo mucho antes de lo que lo hicimos, pero él no estaba preparado. Nuestro Señor y Salvador es muy bondadoso con nosotros en eso: El no nos da Sus leyes hasta que tengamos la capacidad de obedecerlas. Y todos hemos tenido que progresar hasta lograr esa condición antes de obtener lo que ahora tenemos.

“Cuando Bill dijo que estaba listo para bautizarse, no tuve ninguna duda de que así era...

“Después, se nos abrieron mundos nuevos. En una oportunidad, pude salir a repartir folletos con las misioneras en Hong Kong, y aprender así sobre el programa misional.

“Con los juegos de golf hemos andado por lugares muy distantes del mundo, y dondequiera que vamos nos damos cuenta de que los santos son la misma gente amable y bondadosa en todas partes. No son admiradores de Bill como jugador profesional de golf,

sino que son nuestros hermanos en el evangelio, los mismos que teníamos cuando estábamos todos en el mundo espiritual como hijos de nuestro Padre Celestial...

“Nos hemos dado cuenta de que si hacemos saber con amabilidad a la gente que somos mormones, nos tratan mejor. Las demás personas respetan nuestras creencias y, aunque no estén de acuerdo con nosotros, nos respetan, como nosotros los respetamos a ellos... Se nos respeta por nuestros principios, y hasta nos admiran por obedecerlos.

“He aprendido que, en toda situación, el ejemplo es sumamente importante. Me convertí a la Iglesia en parte debido al ejemplo de los buenos mormones a quienes conocía, y deseo hacer por otras personas tanto como ellos hicieron por mí” (Hack Miller, *The New Billy Casper*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970, págs. 132–135).

Análisis

Analicen los diversos aspectos en que el ejemplo de otras personas influyó en la hermana Casper. Hágales notar que el cambio que ella experimentó le ha hecho sentir el deseo de influir también en los demás por medio del buen ejemplo.

---

### **Aplicación de la lección**

Exhorte a las jóvenes a prestar atención a los buenos ejemplos de las personas que las rodean y, a su vez, a esforzarse por ser ellas buenos ejemplos para todos los que estén a su alrededor.

*Aumentar la espiritualidad*

OBJETIVO	Que todas las jóvenes comprendan bien el principio del arrepentimiento.
PREPARACION	<p>1. Prepare las siguientes tiras de palabras (nueve en total): <i>Los pasos hacia el arrepentimiento: Reconocer el error, Prometer que no se va a repetir, Comprometerse consigo misma, Hacer restitución, Sentir verdadero dolor, Darse tiempo, Perdonarse y perdonar a otros y Recibir el perdón del Señor.</i></p> <p>2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</p>
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<p><b>El arrepentimiento es indispensable para obtener el perdón</b></p>
Pregunta para reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo nos sentimos <i>antes y después</i> de habernos arrepentido?</li> </ul>
Pasaje de las Escrituras	<p>Alma describió lo que sintió después de haberse arrepentido sinceramente. Pida a una de las alumnas que lea Mosíah 27:29.</p>
Cita y análisis	<p>Lea la siguiente cita, en la cual un líder de la Iglesia, miembro del Quórum de los Setenta, compara el arrepentimiento con una goma de borrar:</p> <p>“Dios... tiene... una goma de borrar, y nos ha prometido que la usará si nos arrepentimos y cambiamos nuestro comportamiento... El nos ha dicho que si abandonamos lo malo y nos decidimos de corazón a oponernos al mal, entonces El lo borrará de Su mente y lo olvidará por completo. Por supuesto, El espera que nosotros también lo borremos de nuestra mente” (Sterling W. Sill, <i>Making the Most of Yourself</i>, Salt Lake City: Bookcraft, 1971, pág. 93).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué es el arrepentimiento un principio tan extraordinario y una bendición tan grande para nosotros?</li> </ul>
Cita, tiras de cartulina y análisis	<p><b>Los pasos que nos llevan al arrepentimiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué debemos hacer para arrepentirnos?</li> </ul> <p>A fin de contestar esta pregunta, analicen los pasos que nos llevan al arrepentimiento, que se encuentran bosquejados en la siguiente cita del élder Robert D. Hales, Obispo Presidente de la Iglesia. Al comenzar a hablar de cada uno de los pasos, coloque a la vista de la clase la tira de cartulina correspondiente; analice con las jóvenes el significado y la importancia de cada uno. En el debido momento, pida a alguna alumna que lea los pasajes de las Escrituras que se mencionan en los pasos 2 y 8.</p> <p>Empiece por colocar la tira que dice “Los pasos hacia el arrepentimiento:” a la vista de la clase.</p> <p>“1. Reconocer que hemos cometido un error.</p> <p>“2. Comprometernos con el Señor de que nunca repetiremos el error que hayamos cometido y del cual estemos en proceso de arrepentirnos. ‘Por esto podréis saber si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará’ (D. y C. 58:43).</p> <p>“3. Comprometernos con nosotras mismas a llevar una vida más de acuerdo con todos los principios del evangelio.</p>

- “4. Hacer restitución por las ofensas, de la siguiente manera:  
 “a. Expresándole al Señor nuestro arrepentimiento en las oraciones.  
 “b. Confesando al obispo el pecado (si se trata de una transgresión seria).  
 “c. Pidiendo perdón a los que hayamos ofendido.
- “5. La profundidad de nuestro arrepentimiento y del dolor que sentimos debe estar en proporción con el pecado cometido. No hay un camino fácil para ello. Y aunque duele, también nos purifica.
- “6. El tiempo es el elemento que sigue aquí en el proceso del arrepentimiento y la restitución.  
 “a. Tiempo para probarnos a nosotros mismos, y probar al Señor y a nuestros semejantes que nos hemos dedicado a cambiar totalmente nuestra manera de vivir.  
 “b. Tiempo para estudiar las Escrituras y para dedicarnos a vivir de acuerdo con los mandamientos que sabemos que nos harán felices y nos traerán gozo.
- “7. Debemos perdonarnos por completo a nosotros mismos, y perdonar a los demás que nos hayan ofendido sin guardar ningún sentimiento de rencor hacia ellos.
- “8. Y por fin, llegamos a la más grande de todas las bendiciones: el perdón del Señor. Sabiendo que El nos ha perdonado, ya no miramos hacia atrás con desánimo y pesar sino hacia adelante, hacia el futuro, con esperanza, alegría y amor hacia Dios, hacia nosotros mismos y hacia toda la humanidad” (“Conference Report”, octubre de 1976, pág. 34; *Ensign*, nov. de 1976, pág. 26).

### El arrepentimiento es un proceso continuo

Citas y análisis

Explíqueles que el arrepentimiento es un maravilloso don que nos ayuda a progresar en esta vida, y debemos hacer uso de él con sabiduría. Lea la siguiente cita:

“El arrepentimiento se menciona como el segundo gran principio del evangelio...

“Todos cometemos errores. Si nuestro arrepentimiento es sincero, tenemos el derecho de acercarnos a nuestro Padre Celestial y suplicar Su perdón, pero es esencial que recordemos que esto no nos da vía libre para cometer errores. *Siempre* es mejor que los evitemos; y, por supuesto, no debemos seguir nuestro camino repitiendo necia o tercamente los mismos errores una y otra vez, sino que es importante que aprendamos de ellos una lección. Tampoco es suficiente con que hoy seamos tan buenos como ayer; debemos ser mejores... Pero una de las doctrinas más diabólicas que cualquiera pueda enseñar es decir que porque hemos cometido una transgresión no importa si cometemos otra, o muchas más. El mejor momento para arrepentirse es el momento presente, *ahora*, antes del próximo error” (Richard L. Evans, “Conference Report”, oct. de 1969, pág. 68).

Hágales comprender que el arrepentimiento no es sólo para los que hayan cometido pecados graves, *sino que es un proceso continuo para convertirnos en personas mejores*, y que debemos ponerlo en práctica todos los días de nuestra vida.

La cita que aparece a continuación explica ese constante proceso del arrepentimiento:

“El arrepentimiento es indispensable para que haya progreso en la vida, puesto que todo progreso es una adaptación continua, un constante adoptar nuevos hábitos y aprender a desechar otros. Es imposible reemplazar una mala vida con una buena por medio de una sola palabra o acción; tiene que haber un incesante proceso de substituir el error y el mal con la verdad y el bien, de pasar de lo malo a lo bueno, y de lo bueno a lo mejor...

“Al hablar de la necesidad constante de arrepentirnos, no se interprete esto equivocadamente como un ciclo de pecar, arrepentirse y volver a pecar; eso no sería un arrepentimiento completo. Si deseamos obtener las bendiciones de un arrepentimiento completo, debemos distinguir lo que es correcto y seguirlo, reconocer lo que está mal y abandonarlo con un pesar que sea inspirado por Dios” (Hugh B. Brown, *Eternal Quest*, comp. por Charles Manley Brown, Salt Lake City: Bookcraft, 1956, págs. 99, 102).

Presentación por la maestra y análisis

Explique a la clase que al progresar espiritualmente, reconocemos que muchas cosas que al principio nos parecieron bien, ahora las vemos como errores. El progreso espiritual nos ayuda a superar esas debilidades que vamos reconociendo poco a poco; y en eso consiste

el progreso. Todos los días, al darnos cuenta de todo aquello que se debe evitar, recibimos mejor conocimiento y progresamos hacia otra etapa de perfeccionamiento. Recalque el hecho de que *el arrepentimiento es un proceso continuo de mejorar en pensamientos y en acción* a medida que reconocemos nuestras debilidades, y que sigue durante toda la vida de un adulto.

- ¿Se les ocurre algunas “pequeñas” debilidades o transgresiones de las que deban arrepentirse?
- Si se esforzaran cada semana por librarse de uno de esos elementos malos, ¿cómo creen que mejoraría su vida y el sentido que tengan de su propio valor?

Cita

El presidente Spencer W. Kimball dijo esto:

“En vista de que todos nosotros pecamos en grado mayor o menor, todos tenemos necesidad de arrepentirnos constantemente, de elevar continuamente nuestras miras y nuestra actuación. Uno difícilmente puede cumplir los mandamientos del Señor en un día, una semana, un mes o un año. Se trata de un esfuerzo que debe continuar durante el resto de nuestros años de vida” (*El milagro del perdón*, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1976, pág. 202).

---

### El arrepentimiento brinda paz

Relato

Diga a las jóvenes que presten atención al relato que van a escuchar y se fijen en cómo podría compararse con el principio del arrepentimiento.

Jaqueline disfrutaba mucho de las actividades al aire libre y pasaba muchas horas haciendo caminatas sola por las montañas. Un día, en uno de sus recorridos, descubrió una cueva y, a pesar de sentir cierta inquietud que le hizo tener la impresión de que no debía entrar en ella, la curiosidad pudo más y entró, sólo para echarle una mirada. Pero una vez dentro, al ver en la roca muchas formaciones interesantes, se fue internando cada vez más dentro de la cueva hasta encontrarse en medio de total obscuridad; entonces se dio cuenta de que se había perdido.

Al principio, entró en pánico, después sintió temor y luego enojo consigo misma por haberse metido en esa situación. Viendo que no podía encontrar el camino de regreso, empezó a desanimarse y desesperarse. ¿Qué haría? Se hallaba totalmente desorientada y le era imposible saber en qué dirección debía encaminarse. En ese momento, decidió orar para pedir la ayuda del Señor; le suplicó que la guiara hacia la salida y le permitiera salir de la terrible situación en que se encontraba debido a la necesidad de haber entrado en la cueva. Después, tanteando los costados empezó a caminar y, al doblar un recodo, distinguió un débil rayito de luz que se filtraba a la distancia. Se dirigió con rapidez hacia el lugar de donde provenía la luz y al fin salió otra vez al aire libre.

Preguntas para reflexionar

- ¿Tenía Jaqueline la intención de perderse en la cueva?
- ¿Qué habrá sentido cuando finalmente pudo salir?
- ¿Se han sentido alguna vez como si estuvieran perdidas y no pudieran volver a comunicarse con nuestro Padre Celestial?

Explíqueles que el arrepentimiento se parece a lo que Jaqueline sintió cuando reconoció el error que había cometido, demostró su remordimiento, oró pidiendo perdón y guía, y empezó a caminar hasta encontrar una salida. Es una de las sensaciones más hermosas y llenas de paz que se puedan experimentar.

Análisis de pasajes de las Escrituras

Señale que todos cometemos errores todos los días de nuestra vida, y que solamente por medio del arrepentimiento sincero y completo podemos obtener un sentimiento de paz interior.

Alma, uno de los profetas del Libro de Mormón, en su juventud había perseguido a los miembros de la Iglesia. Un día se le apareció un ángel y le dijo que cesara de comportarse inicua; Alma sintió un gran remordimiento y empezó a arrepentirse de sus pecados. Pida a una de las alumnas que lea Alma 36:12–13, 15–16.

- Una vez que había reconocido sus pecados, ¿qué sintió Alma?

Pida a otra de las jovencitas que lea Alma 36:17–21.

- ¿Cómo describió Alma lo que sintió al recordar la expiación de Jesucristo y darse cuenta de que podía ser perdonado?
- ¿Por qué aumentan nuestro amor y nuestra gratitud hacia el Salvador al arrepentirnos sinceramente y procurar el perdón del Señor?

---

### **Conclusión**

Testimonio

Expréseles su testimonio de la realidad del amor de Jesucristo y de Su sacrificio expiatorio. Testifíqueles que la rectitud es el camino seguro hacia la felicidad y que cuando se ha cometido un pecado, se puede obtener el perdón completo por medio de la fe en Jesucristo y del arrepentimiento sincero.

---

**OBJETIVO** Que las jovencitas comprendan la importancia que tiene el perdonar a los demás.

---

**PREPARACION**

1. Lleve a la clase un papel y un lápiz para cada alumna.
2. Prepare un cartel (pancarta) con el siguiente versículo: "...Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:32).
3. Copie en una hoja de papel las palabras del presidente Spencer W. Kimball, que se encuentran en la segunda sección de la lección, y entregue el papel a una de las alumnas, con anticipación a la clase, para que tenga tiempo de estudiarlo a fin de leerlo en voz alta.
4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Casos para analizar**

**Introducción**

Entregue a cada joven una hoja de papel y un lápiz, y diga a la clase que usted les describirá dos situaciones y que, al terminar la descripción de cada una, ellas deben escribir lo que harían si estuvieran en una situación similar.

*Caso para analizar 1*

Mariana le contó una confidencia a su amiga Silvia, confiando en que ella mantendría el secreto de la conversación. Más tarde, se enteró de que Silvia había repetido la conversación a otra persona, y no sólo eso, sino que había agregado detalles que no eran la verdad. Mariana sintió mucha tristeza porque la amiga había faltado a su palabra y había traicionado su confianza; también se quedó muy enojada con ella, tanto, que pensó que no volvería a dirigirle la palabra.

Pida a las jóvenes que escriban lo que harían si estuvieran en el lugar de Mariana.

*Caso para analizar 2*

Durante los ejercicios de apertura de las Mujeres Jóvenes, Andrea colocó su cartera (bolsa) sobre el banco; cuando se separaron para las clases, se le olvidó llevarla, pero al volver a buscarla se encontró con que había desaparecido. Al día siguiente, Silvana, una chica que hacía muy poco se había mudado al vecindario, fue a verla a su casa y le confesó que se había llevado la cartera; se la devolvió, le explicó cuánto lamentaba lo que había hecho y le pidió perdón. Ella le dijo que no se preocupara más, que la perdonaba y que olvidaría el asunto. Pasaron unos días, y Andrea se encontró con un grupo de amigas con las que se puso a conversar; de pronto, una de ellas les preguntó a las demás si conocían a Silvana.

Dé a las alumnas tiempo para escribir lo que ellas harían si estuvieran en el lugar de Andrea. Dígalas que guarden las hojas de papel para otra parte de la lección.

---

**El Salvador enseñó el perdón por medio de la palabra y del ejemplo**

**Análisis de pasajes  
de las Escrituras**

Explíqueles que Jesucristo enseñó a las personas lo que deben hacer si alguien las ofende. Dígalas que presten atención al pasaje que se leerá y que se fijen en lo que dijo Jesús al respecto. Pida a una de ellas que lea Mateo 5:43-44.

- ¿Cómo deben tratar a alguien que las ofenda?

Jesús enseñó que a Sus seguidores se les exige perdonar a toda persona, que deben amar a sus enemigos y bendecir aun a los que los maldicen. Incluso enseñó que el que no es

capaz de perdonar comete un pecado mayor que el del ofensor. Pida a una de las alumnas que lea Doctrina y Convenios 64:9–10.

- ¿Cuán serio es no estar dispuesto a perdonar?
- ¿A quiénes debemos perdonar?

Cita y análisis

Jesús estableció el ejemplo supremo de perdonar a los que nos ofenden y lastiman. Uno de los líderes de la Iglesia, miembro del Quórum de los Setenta, explicó lo siguiente:

“La historia bíblica nos hace saber que no ha habido ningún mortal que haya estado nunca sujeto a la humillación, el dolor y la angustia que experimentó el Salvador del mundo en las últimas horas de Su vida terrenal.

“Después de recibir varias acusaciones falsas, fue traicionado por uno de los que se consideraban parte del círculo de Sus amigos más íntimos; después, lo sometieron a un seudo juicio del cual salió una sentencia dictada más bien por la conveniencia política y por la opinión pública que por la justicia”.

Detenga la lectura de la cita y pregunte a la clase:

- ¿Qué sentirían si se vieran traicionadas por una amiga?
- ¿Cómo tratarían a una persona que las hubiera acusado falsamente de un crimen?

Dígalas que los sufrimientos de Jesús no llegaron a su fin con la acusación falsa ni con la traición de uno de Sus amigos. Continúe leyendo:

“Después, en sucesión rápida y atormentadora, siguieron los otros hechos: el largo camino al Calvario cargando la pesada cruz; las injurias de la multitud que le gritaba y lo escupía a lo largo del camino; el vinagre que le dieron a beber y las crueles espinas con que lo ‘coronaron’; y, finalmente, Su cuerpo colgado de la cruz, todo herido y sangrante, y Sus enemigos todavía burlándose de El. Y fue en medio de toda esa aflicción que Jesús rogó, tal vez con profunda reverencia: ‘Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen...’ (Lucas 23:34)” (Robert L. Simpson, “Conference Report”, octubre de 1966, pág. 128).

---

### **A fin de obtener el perdón de Dios, debemos aprender a perdonar a nuestros semejantes**

Cita y análisis

Explíqueles que cuando ellas perdonan, le dan al Señor la oportunidad de perdonarlas a ellas. El élder Marion D. Hanks, del Quórum de los Setenta, hizo el siguiente comentario: “¿No parece un supremo descaro el esperar que Dios nos perdone cuando nosotros no somos capaces de perdonar abiertamente y en lo íntimo de nuestro corazón?” (“Conference Report”, octubre de 1973, pág. 15).

- ¿Cómo se perdona a una persona “abiertamente” y “en lo íntimo” del corazón?
- ¿Qué debemos hacer para librarnos de los sentimientos de rencor, enojo y revancha hacia los que nos han ofendido, a fin de poder perdonar sinceramente?
- ¿En qué forma nos ayuda la oración a perdonar?
- El comprender al Salvador y llegar a conocerlo mejor, ¿cómo puede influir en ustedes para que sean capaces de perdonar a los demás?

Hágales notar que nuestro Padre Celestial explica en las Escrituras que cuando una persona se arrepiente sinceramente, El le perdona sus pecados y no los recuerda más (véase D. y C. 58:42). Cuando una de ellas haya perdonado a alguien, debe decírselo abiertamente a la persona y luego olvidar la ofensa, no volviendo a mencionarla jamás.

Cita

Pida a la jovencita a quien haya asignado la cita del presidente Spencer W. Kimball que la lea en voz alta.

“...¿Acaso significa que debo perdonar aun cuando mi enemigo permanece frío e indiferente y mal intencionado? No hay ninguna duda.

“Un error muy común es el concepto de que el ofensor debe exculparse y humillarse hasta el polvo antes que se requiera otorgar el perdón. Ciertamente, el que causa el agravio debe hacer su ajuste en forma completa, pero en cuanto al ofendido, éste debe perdonar al ofensor a pesar de la actitud del otro” (*El milagro del perdón*, La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 1976, pág. 288).

- ¿Cómo deben tratar a una persona que las haya herido u ofendido pero que no les haya pedido perdón? ¿Y si ni siquiera demostrara estar arrepentida de lo que hizo?
- ¿Cómo deben tratar a alguien que cometa repetidamente la misma ofensa contra ustedes? (Véase Mateo 18:21–22.)

Cartel (pancarta)

Coloque a la vista de las jóvenes el cartel que haya preparado con este pasaje de las Escrituras: “...Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” (Efesios 4:32).

Casos para analizar

Refiérase a los casos para analizar que estudiaron al principio de la clase y pida a las alumnas que reflexionen sobre lo que escribieron como solución para cada uno. Si lo desean, permítales hacer cambios en los comentarios que hayan escrito.

- Si estuvieran en el lugar de Mariana, ¿cómo tratarían a Silvia la próxima vez que la vieran?
- Si tanto Mariana como Andrea perdonaron sinceramente, ¿qué deberían sentir dentro de su corazón?
- Cuando Andrea perdonó a Silvana, le dijo que no se preocupara porque ella olvidaría el asunto. ¿Cuál tendría que ser su comportamiento si de verdad la había perdonado?

### El perdón trae consigo amor y bendiciones

Relato y análisis

“Estaba en una iglesia de Munich cuando lo vi, un hombre robusto, con una calvicie incipiente; llevaba puesto un sobretodo gris y tenía un sombrero marrón apretado entre las manos. La gente había comenzado a salir del salón del subsuelo, donde yo acababa de hablar, y se movía a lo largo de las filas de sillas de madera encaminándose hacia la puerta que había en la parte de atrás del cuarto. Era el año 1947, y yo había ido desde Holanda a visitar la derrotada Alemania y llevar el mensaje de que Dios perdona.

“Esa era la verdad que más les hacía falta oír en aquella tierra amargada y destruida por las bombas, y yo les había presentado mi imagen preferida. Quizás sea porque el mar está siempre presente en la mente de un holandés, pero me gustaba imaginar que ahí era donde se arrojaban las transgresiones que habían sido perdonadas. ‘Cuando confesamos nuestros pecados’, les había dicho, ‘Dios los arroja a lo más profundo del océano y desaparecen para siempre...’

“Los rostros solemnes fijaron en mí sus miradas sin atreverse a creer completamente lo que oían. En el año 1947, cuando se pronunciaba un discurso en Alemania, no había nadie que hiciera preguntas al final; la gente se ponía de pie en silencio, en silencio juntaba sus cosas y en silencio salía del cuarto.

“Fue entonces cuando lo vi, caminando hacia adelante, en dirección opuesta a los demás. En un instante divisé el sobretodo y el sombrero marrón; al instante siguiente, vi un uniforme azul y la gorra de visera con la calavera y los huesos cruzados. El recuerdo me inundó como una catarata: el salón enorme, con luces brillantes que dañaban los ojos; el patético montón de vestidos y zapatos en el centro de la sala; la vergüenza de caminar desnudas frente a aquel hombre. Distinguí las frágiles formas de mi hermana que iba delante de mí, con las costillas sobresaliendo debajo de la piel reseca. *¡Qué consumida estabas, Betsie!*

“Betsie y yo habíamos sido arrestadas por esconder judíos en nuestra casa durante la ocupación nazi en Holanda y aquel hombre era uno de los guardias del campo de concentración de Ravensbruck, adonde nos habían mandado.

“Y en ese momento se acercaba a mí con la mano extendida: ‘¡Hermoso mensaje, señorita!’ me dijo. ‘¡Qué bueno es saber que, como usted dice, todos nuestros pecados están en el fondo del mar!’

“Y yo, que acababa de hablar tan elocuentemente sobre el perdón, empecé a buscar algo en mi libreta de bolsillo en lugar de tomar la mano que se me extendía. Por supuesto, él no podría acordarse de mí. ¿Cómo iba a recordar a una prisionera entre los miles de mujeres?

“Pero yo sí lo recordaba y me acordaba también del látigo de cuero que colgaba de su cinturón. No tenía dudas de que me encontraba cara a cara con uno de mis carceleros. Me pareció sentir que la sangre se me helaba en las venas.

“ ‘En su discurso, usted mencionó Ravensbruck’, me estaba diciendo. ‘Yo era uno de los guardias allá’. No, era indudable que no me recordaba.

“ ‘Empero, después de eso me convertí al cristianismo’, continuó. ‘Sé que Dios me ha perdonado los actos crueles que cometí allí, pero me gustaría oírlo también de sus labios, señorita’. Y otra vez extendió la mano. ‘Usted, ¿me perdona?’

“Y ahí estaba yo —yo, que necesitaba recibir perdón para los pecados que cometía una y otra vez—, y no podía perdonar. Betsie había muerto en aquel lugar. ¿Podía él borrar su lenta y terrible muerte con el mero hecho de pedir perdón?

“No podría haber pasado muchos segundos él de pie, frente a mí, con la mano extendida; pero esos momentos en que tuve que luchar con la decisión más difícil que había tomado en mi vida me parecieron horas.

“Ciertamente, tenía que hacerlo, lo sabía. El mensaje de que Dios perdona lleva una condición inherente: que nosotros perdonemos a los que nos hayan herido. ‘...Si no perdonáis a los hombres sus ofensas’, dijo Jesús, ‘tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas’.

“Conocía también el resultado del perdón, no sólo como un mandamiento de Dios sino como una experiencia diaria. Después de la guerra, había tenido en Holanda un hogar para refugiar a víctimas de la brutalidad nazi, y había observado que los que eran capaces de perdonar a sus enemigos del pasado también eran capaces de regresar al mundo y rehacer su vida, fueran cuales fueran las cicatrices que llevaran. Por otra parte, aquellos que seguían alimentando su rencor se convertían en inválidos. Era terrible, pero era sencillamente así.

“A pesar de ello, allí estaba paralizada, sintiendo que un frío me oprimía el corazón. No obstante, también sabía que el perdonar no es una emoción, sino un acto de la voluntad, y que es posible hacer funcionar la voluntad sea cual sea la temperatura del corazón. ‘...¡Ayúdame!’, rogué silenciosamente. ‘Yo puedo levantar la mano y extenderla; eso puedo hacer. ¡Por favor, haz tú el resto!’

“Entonces, rígida, mecánicamente, extendí la mano y tomé la que se me ofrecía. Al hacerlo, ocurrió algo increíble. Sentí una corriente que me bajaba desde el hombro por el brazo y fluía sobre nuestras manos unidas; y después, la sensación de un cálido bálsamo que inundaba todo mi ser y me llenaba de lágrimas los ojos.

“ ‘¡Lo perdono, hermano!’, exclamé. ‘¡Lo perdono de todo corazón!’

“Por un largo instante nos quedamos frente a frente, el guardia y la prisionera de antaño. Jamás he sentido el amor de Dios con tanta intensidad como lo sentí en aquel momento” (tomado de “I’m Still Learning to Forgive”, por Corrie ten Boom. Publicado con permiso de la revista *Guideposts*. Derechos de autor reservados por Guideposts Associates, Inc., 1972, Carmel, Nueva York 10512).

### Conclusión

Pasaje de las Escrituras y testimonio	Dé conclusión a la lección leyendo a la clase Doctrina y Convenios 64:8–10. Para ilustrar esta enseñanza, hable de un ejemplo personal o cuente una experiencia que otra persona haya tenido. Exprese su testimonio de que si deseamos obtener las bendiciones que el Señor nos ha prometido, debemos vivir de acuerdo con el principio del perdón.
Pasaje de Escrituras	Vuelvan a leer el cartel con Efesios 4:32. Exhorte a las jóvenes a ser bondadosas y tener buenos sentimientos hacia los demás, aprendiendo a perdonar y a seguir el ejemplo del Salvador.

**OBJETIVO** Que todas las jovencitas comprendan la importancia que tiene para ellas orar y meditar.

- PREPARACION**
1. Lámina 14, “Jesús orando en Getsemaní” (62175).
  2. Prepare un cartel (pancarta) con estas palabras del presidente Harold B. Lee: “La vida es frágil y, por lo tanto, debe tratarse con el cuidado de la oración”.
  3. Prepare para cada alumna una invitación como la siguiente:

INVITACION	
SE INVITA A:	D. y C. 104:79
POR QUE:	D. y C. 19:28
	1 Tesalonicenses 5:18
	Santiago 1:5
	Alma 34:27
COMO:	3 Nefi 19:6
	3 Nefi 17:3
DONDE:	Mateo 6:6
	Alma 34:26
CUANDO:	Alma 34:21
	1 Tesalonicenses 5:17
LA PROMESA:	Alma 37:37
SIRVASE	
RESPONDER	

4. Asigne a tres alumnas la lectura de los siguientes trozos que se encuentran en la lección, y pídale que se preparen:
  - a. La poesía “La oración de Ciro”.
  - b. Lo que dijo el élder H. Burke Peterson sobre la forma de orar.
  - c. Las palabras del presidente David O. McKay sobre la meditación.
5. Pida a dos de las jóvenes que canten a dúo el himno “La oración del alma es”, N° 79 del himnario nuevo.
6. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, relatos o citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Introducción: Extiéndales una invitación**

Invitación

Distribuya entre las jóvenes las invitaciones que preparó. Dígalas que en el transcurso de la lección les pedirá que lean los pasajes de las Escrituras cuyas referencias se dan en la invitación, para que descubran el mensaje que ésta encierra.

Pregúnteles si saben para quién es la invitación. Dígales que busquen Doctrina y Convenios 104:79, y lean juntas el versículo; explíqueles que esas palabras se aplican a ellas y que, por lo tanto, la invitación es para cada una de ellas.

---

### Las Escrituras nos enseñan acerca de la oración

Análisis

Pídales que expresen su opinión acerca de las razones por las cuales el Señor nos invita a orar. Después que hayan dado sus ideas, dígales que busquen los cuatro pasajes de las Escrituras cuyas referencias aparecen junto a “POR QUE”; haga que los lean en voz alta y que determinen las razones que se mencionan en ellos.

Doctrina y Convenios 19:28 (porque es un mandamiento); 1 Tesalonicenses 5:18 (para dar las gracias en todo porque ésa es la voluntad de Dios); Santiago 1:5 (si nos hace falta sabiduría); y Alma 34:27 (para orar por nuestro bienestar y por el de otras personas).

Explíqueles que hay otras muchas razones para orar y que en esos pasajes se mencionan sólo algunas.

Poesía

Para dar introducción al análisis de la mejor forma de orar, pida a la alumna a quien haya entregado la siguiente poesía que la lea:

#### La oración de Ciro

*“La forma propia de orar”,  
dijo el cura de las Casillas,  
“la única, en realidad,  
es ponerse de rodillas”.*

*“No, yo diría que lo hacemos”,  
dijo el pastor Reboledo,  
“con los brazos extendidos  
y la mirada en el cielo”.*

*“No, no, no”, dijo élder Pino,  
“ésa es pose de soberbia.  
Se ora de ojos cerrados  
y baja y contrita cabeza”.*

*“Mi opinión es que las manos  
piadosamente se cruzan  
como señal de respeto”,  
dijo el reverendo Asusa.*

*“Pues, anti’año me caí  
en un pozo”, dijo Ciro,  
“de cabeza, patas arriba,  
y me di en tierra el hocico.  
Y ahí mismo empecé a rezar,  
el mejor rezo qu’he dicho,  
el rezo más rezo’e todos,  
de cabeza contra el piso”.*

(Sam Walter Foss, “The Prayer of Cyrus Brown”, en *Stars to Steer By*, ed. por Louis Untermeyer, Nueva York: Harcourt, Brace and Co., 1941, págs. 301–302. Traducción libre).

Pasaje de las Escrituras

Diga a las jovencitas que busquen 3 Nefi 19:6, como se les indica en la invitación. Explíqueles que cuando el Salvador visitó el continente americano, les enseñó a orar a Sus discípulos, y ellos, a su vez, enseñaron a la gente. Pida a una de ellas que lea el versículo y pregúnteles qué se les enseñó a los nefitas que hicieran para orar.

Cita

Dígales que, con el fin de ayudarnos a acercarnos más a El, nuestro Padre Celestial nos ha dado y nos da, por medio de nuestros líderes, muchos consejos sobre la forma de orar. Pida a la joven a quien se lo había asignado que lea las sugerencias del élder H. Burke Peterson, de los Setenta, y luego analícelas con la clase.

“Cuando sientas la necesidad de comunicarte con el Señor o de mejorar las conversaciones que tienes con El, o sea de orar, te sugiero este procedimiento: ve adonde

puedas estar solo, donde puedas pensar, donde te sea posible arrodillarte, donde puedas dirigirte a El en voz alta. El dormitorio (recámara), el cuarto de baño o cualquier otro lugar donde estés a solas será apropiado. Antes de empezar, visualízalo con los ojos de la imaginación; piensa a quién le estás hablando, controla tus pensamientos sin dejarlos ir a la deriva; háblale como tu Padre y tu Amigo que es. Dile lo que realmente sientas que debes decirle, no frases livianas que no tengan mucho sentido, sino una conversación sincera, de corazón con El. Confía en El, pídele perdón, suplícale, disfruta de ese momento de intimidad con El, agradécele, exprésale tu amor; después, presta atención a Sus respuestas... Las respuestas del Señor son casi siempre muy quedas; en realidad, son muy pocas las personas que las oyen con sus oídos. Debemos concentrarnos y prestar mucha atención, de lo contrario no las reconoceremos. La mayoría de las respuestas que El nos da las sentimos en nuestro corazón como una impresión cálida y agradable; a veces nos vienen en forma de pensamientos. Pero sólo las reciben los que están preparados y son pacientes" ("Conference Report", octubre de 1973, pág. 13).

Análisis con lámina

Coloque a la vista de la clase la lámina del Salvador orando en Getsemaní. Dígales que se fijen bien en ella y que mencionen los detalles que se aprenden sobre la oración al observar esa lámina. Dirija este análisis para que reconozcan elementos como la humildad, la soledad, la fe, la posición de rodillas, la concentración y la meditación.

### La meditación es una forma de orar

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Diga a las alumnas que busquen y lean 3 Nefi 17:3, que se halla anotado en la invitación junto a la palabra "Cómo". Pídale que expresen su opinión sobre el significado de la palabra *meditar*.

Cita

Después que hayan respondido, pida a la joven a quien le haya asignado la lectura de la cita del presidente David O. McKay que la lea a la clase.

"Creo que prestamos escasa atención a la importancia de la meditación, que es uno de los principios de devoción... La meditación es el lenguaje del alma. Es una forma de íntima devoción o ejercicio espiritual que consiste en la reflexión profunda e ininterrumpida sobre algún tema religioso. La meditación es una forma de orar...

"La meditación es una de las puertas más secretas y sagradas por las que entramos a la presencia del Señor" (David O. McKay, *Man May Know for Himself*, comp. por Clare Middlemiss, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1969, págs 22-23).

Repasen brevemente los lugares que sugirió el élder Peterson para retirarse a orar. Pregúnteles a dónde irían ellas para meditar.

Análisis de pasajes de las Escrituras

Explíqueles que la manera de orar y meditar y el lugar a donde vayamos para hacerlo tienen estrecha relación entre sí. Dígales que se fijen en la invitación que tienen y busquen los pasajes de las Escrituras que aparecen junto a la palabra "Dónde". Léanlos juntas y hablen de los lugares que el Señor nos sugiere.

Mateo 6:6 (orar en los cuartos y en secreto, o sea, en privado).

Alma 34:26 (orar en las habitaciones, en lugares secretos y en sitios solitarios, como jardines, bosques, etc.).

Pídale que piensen en cuáles son los "sitios solitarios" a los que cada una de ellas podría ir; ayúdeles a determinar algunos lugares adonde puedan retirarse para orar y meditar en privado.

Análisis de pasajes de las Escrituras

Dígales que nuestro Padre Celestial también nos ha dicho cuándo debemos orar; haga que se fijen en la invitación y busquen los pasajes que se indican en ella en los que se menciona el momento apropiado de orar.

Alma 34:21 (orar por la mañana, a mediodía y al atardecer o por la noche).

1 Tesalonicenses 5:17 (orar incesantemente).

Hágales comprender que nuestro Padre Celestial está siempre dispuesto a escucharnos y que quiere que nos comuniquemos con El. El vivir con rectitud lleva implícito el hecho de orar continuamente dando gracias al Señor.

---

### La vida es frágil; cuidémosla con la oración

Cartel (pancarta)	Coloque a la vista de la clase el cartel con estas palabras: “La vida es frágil y, por lo tanto, debe tratarse con el cuidado de la oración” (citado por el presidente Harold B. Lee en la Conferencia de Área de México y América Central realizada en 1972; véase “Conference Report”, 1972, pág. 48).
Pizarra	<p>Pregunte a las jóvenes cuáles son los problemas, las decisiones y las tentaciones que enfrentan y que la oración y la meditación les ayudarían a resolver mejor; anote las respuestas en la pizarra.</p> <p>La oración y la meditación contribuyen a:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumentar el testimonio.</li> <li>2. Sobreponerse al negativismo.</li> <li>3. Hacer que el ayuno adquiera un significado especial.</li> <li>4. Soportar las presiones externas (de las amistades).</li> <li>5. Observar las normas de la Iglesia.</li> <li>6. Resolver problemas de los estudios.</li> <li>7. Mejorar la estimación propia.</li> <li>8. Obedecer la Palabra de Sabiduría.</li> <li>9. Adquirir y cultivar buenos hábitos.</li> <li>10. Vencer las debilidades.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando oren sobre los problemas mencionados en la pizarra, ¿de qué manera hará la meditación que sus oraciones den mejores resultados?</li> </ul> <p>Después que hayan contestado, léales las siguientes palabras del élder Boyd K. Packer, del Consejo de los Doce, que explican con mayor claridad esa pregunta:</p> <p>“Cuando tengáis un problema, consideradlo primero mentalmente. Pensad sobre él, analizadlo y meditad; leed las Escrituras; orad para encontrar la mejor forma de resolver el problema...”</p> <p>“Meditad cada día acerca de los pequeños problemas y así podréis evitar las crisis propias de las grandes decisiones que deben tomarse bajo la presión de las circunstancias... he llegado a la conclusión de que los mejores momentos para luchar con los grandes problemas es temprano por la mañana... La buena noche de descanso ha limpiado la pizarra de vuestra mente; el camino está todavía despejado de las distracciones que se acumulan durante el día... la mente se encuentra fresca y alerta y el cuerpo está descansado; es el momento especial para pensar cuidadosamente y recibir la revelación personal necesaria para resolverlos” (véase “Autosuficiencia”, <i>Liahona</i>, abril de 1976, págs. 22–23).</p>

---

### Conclusión

Explíqueles que muchas invitaciones exigen una contestación, o sea, que la persona que las recibe debe decidir si acepta o no la invitación y dar su respuesta. Dígales que se fijen en la invitación que tienen y lean la promesa antes de tomar la decisión de aceptar o rechazar la invitación a orar y meditar. Pídales que lean Alma 37:37 para descubrir cuál es la promesa que el Señor nos hace (que las dirigirá para bien, que las cuidará y que las enaltecerá en el día postrero).

Dígales que reflexionen seriamente sobre la contestación que darán y que, si aceptan la invitación a orar y meditar, tendrán que comprometerse a establecerse un programa diario para cumplirla.

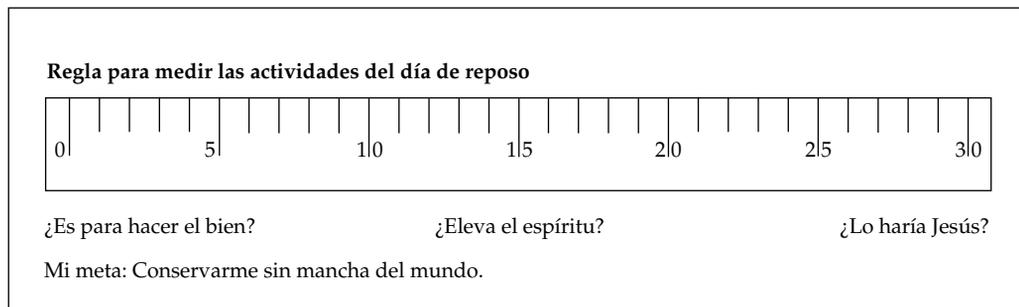
Vuelva a leerles el cartel: “La vida es frágil y, por lo tanto, debe tratarse con el cuidado de la oración”.

Testimonio	Aconséjeles que cuiden su vida con la oración y expréseles su testimonio del valor que hayan tenido para usted la oración y la meditación. Cuénteles alguna experiencia en la que usted haya aplicado esos principios y anímelas a contar alguna que ellas mismas hayan tenido.
Himno	Dé fin a la lección pidiendo a las jovencitas a quienes les haya dado la asignación que canten el himno “La oración del alma es”, N° 79 del himnario nuevo.

**OBJETIVO** Que cada una de las alumnas haga un esfuerzo por mejorar en la observancia del día de reposo.

**PREPARACION**

1. Lleve a la clase papel y lápiz para cada alumna.
2. Prepare para cada joven una hoja de papel con un dibujo que tenga el aspecto de una regla de medir. Debe ser similar a la ilustración que se encuentra a continuación:



3. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Actividad**

**El prepararnos para el día de reposo magnifica las bendiciones de ese día**

Entregue a cada alumna un lápiz y un papel; dígalas que doblen el papel por la mitad, a lo largo, para hacer dos columnas, y que en la primera escriban "Las cosas que hice el domingo pasado". Esta actividad no debe ocuparles más de cinco minutos. Dígalas que guarden los papeles para utilizarlos más adelante en esta lección.

**Relato**

Léales el siguiente relato:

"Recuerdo que antes pensaba: '¿Qué me pasa? No me gusta el domingo; me siento confusa ese día, y tengo dolor de cabeza; me da por llorar; discuto acaloradamente con mis padres. Y aun cuando voy a la Iglesia regularmente, no me parece lograr nada con la asistencia. ¿Dónde están todas las bendiciones que se nos prometen? Yo hago lo posible por guardar el día de reposo y mantenerlo sagrado; no voy al cine ni a hacer compras; voy a todas las reuniones. ¿Qué me pasa entonces?' Y bien, al final supe lo que me pasaba.

"Me di cuenta muy claramente de que el domingo, cuando hacía los deberes de la escuela, cuando miraba televisión, cosía o visitaba a mis amigas y charlábamos de todas las cosas de que hablan las jóvenes, no estaba realmente observando el día de reposo como día sagrado. El domingo era como cualquier otro día.

"Después de una lección sobre el día de reposo, decidí que empezaría a cambiar. Lo primero fue hacerme yo misma un examen imparcial y profundo. Una vez tomada la decisión, me llené de ideas inspiradoras en cuanto a lo que debía hacer para que fuera un día especial. En la lección se nos sugirió que hiciéramos con anticipación una lista de todo lo que podíamos hacer a fin de prepararnos para ese día. Apenas hice la lista, todo cobró su debido orden de importancia".

**Intercambio de ideas**

Diga a las alumnas que se fijen en la lista que hicieron al comenzar la clase y que digan qué cosas de esas podrían haber hecho el sábado a fin de que el domingo fuera un día especial. Señale que el domingo es un día santo y que debemos hacer preparativos

especiales para guardarlo. Divida la clase en grupos y dígales que cada grupo debe nombrar a una de ellas para que anote los resultados. Dé a cada grupo una de las preguntas que aparecen a continuación y dígales que tienen unos cinco minutos para intercambiar ideas al respecto; en ese intercambio pueden emplear las listas que hicieron de las actividades dominicales.

1. ¿Qué preparativos se podrían hacer el sábado a fin de hacer que el domingo sea un día especial?
2. Para que el domingo sea un día más espiritual, ¿qué actividades deben eliminarse?
3. ¿Qué preparativos contribuirían a proveer tiempo o actividades que toda la familia pueda compartir?

Que la joven elegida en cada grupo anote las ideas y las conclusiones a las que hayan llegado las jóvenes de su grupo.

Análisis en la pizarra	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué bendiciones podremos recibir si nos preparamos para el día de reposo? (Satisfacción; expectativa; tiempo para pensar, meditar y orar, y para leer las Escrituras; un sentimiento de unidad con los demás de la familia y de acercamiento a nuestro Padre Celestial.) Anote las respuestas en la pizarra.</li></ul>
Pasaje de las Escrituras	Explíqueles que cuando guardamos sagrado el día de reposo, se nos bendice por obedecer un mandamiento de nuestro Padre Celestial. Pida a una alumna que lea Exodo 20:8–11.

---

### **El deseo de adorar se expresa con palabras, pensamientos, cantos y acciones**

Análisis de un pasaje de las Escrituras	<p>En Doctrina y Convenios 59:9–10 se nos dice adonde debemos ir el día de reposo. Pida a una de las jóvenes que lea esos versículos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿A dónde se nos manda que vayamos el día de reposo?</li><li>• ¿Qué actitud debemos observar durante la reunión sacramental?</li><li>• El hecho de que la familia asista junta a las reuniones, ¿por qué fortalece las relaciones y los lazos familiares?</li></ul>
Cita y análisis	<p>Lea la cita siguiente:</p> <p>“Son demasiadas las veces en que vamos a adorar y presentar nuestras ofrendas al Señor sin tratar de prepararnos interiormente con el mismo esmero e igual perfección con que nos ocupamos de nuestra vestimenta y nuestra apariencia” (Robert L. Simpson, “Conference Report”, octubre de 1966, pág. 129).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿De qué modo podemos “prepararnos interiormente” para el día de reposo?</li></ul>
Casos para analizar	<p>Presente los casos siguientes para que las jovencitas los analicen (ayúdeles a comprender que hay muchas formas de guardar sagrado el día del Señor y muchas formas de no hacerlo):</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elena y Sara se deslizaron silenciosamente en el último banco de la capilla en el preciso momento en que el obispo anunciaba la oración. Durante toda la reunión estuvieron cuchicheando y pasándose notitas la una a la otra.<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué efecto puede haber tenido su comportamiento en las personas sentadas a su alrededor que habían ido con el deseo de adorar al Señor?</li></ul></li><li>2. Durante el himno previo a la Santa Cena, Emilia se echó para atrás en el asiento, cerró los ojos y sostuvo el himnario cerrado sobre la falda, sin cantar con los demás.<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué agregan la música y la letra de los himnos al espíritu de una reunión?</li></ul></li><li>3. Susana se sentó junto a Miriam en la reunión sacramental. Mientras se bendecía y se repartía la Santa Cena, ella estaba pensando en la película que había visto la noche anterior y se sobresaltó cuando Miriam le dio un codazo para hacerle notar que el diácono le estaba sirviendo el pan.<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo se comparan el aspecto de aparente reverencia de Susana con sus pensamientos íntimos?</li><li>• ¿Qué deben hacer las jóvenes durante la Santa Cena para que la ordenanza conserve</li></ul></li></ol>

su carácter sagrado?

4. Teresa estaba cautivada por el discurso que pronunciaba en ese momento el obispo; era sobre el arrepentimiento, y la joven tenía una sensación de paz y calma, y la seguridad de que lo que se hablaba era verdaderamente un hermoso principio del evangelio.

- ¿En qué demostró Teresa tener una actitud de reverencia?
- ¿Qué bendiciones se reciben cuando se tiene esa actitud?

5. Adriana había invitado a Sandra a su casa para escuchar una cinta nueva de música que se había hecho muy popular. Pero Sandra se enteró de que Ana María, otra amiga, estaba enferma y resolvió que sería mejor ir a visitarla y llevarle unas galletitas que había hecho con su mamá.

- ¿Qué tiene que ver la acción de Sandra con la actitud de adorar al Señor?
- ¿Por qué habría corrido el riesgo de perder esos sentimientos si hubiera ido a la casa de Adriana?

Haga un resumen, haciéndoles comprender que se puede adorar al Señor por medio de la palabra, de pensamientos nobles, de música que eleve el espíritu y de buenas acciones. Explíqueles que se adora al Señor con la manera de vivir y con los hechos, o sea, obedeciendo a nuestro Padre Celestial.

Cita

Léales la siguiente cita del presidente Ezra Taft Benson:

“El propósito del día de reposo es elevarnos espiritualmente, renovar nuestros convenios, adorar al Señor, descansar y orar. Tiene como objeto que alimentemos el espíritu a fin de que, al obedecer ese mandamiento de Dios, nos conservemos sin mancha del mundo” (*God, Family, Country: Our Three Great Loyalties*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1974, págs. 10–14).

---

### Debemos evaluar las actividades que realizamos el domingo

Análisis

- ¿Cómo es posible saber qué debemos y qué no debemos hacer el día de reposo?
- ¿Les gustaría tener una lista de esas actividades?

Explique a la clase que en la antigüedad, el pueblo de Israel no siguió las normas que se le habían dado para guardar sagrado el día del Señor; para que supieran exactamente qué les estaba permitido y qué se les prohibía, los rabinos les imponían ciertas reglas estrictas. Por ejemplo:

1. “No se debía atar ni desatar cierto tipo de nudos. Pero estaba permitido deshacer un nudo que se pudiera desatar con una sola mano.
2. “No se debía apagar ni encender ningún fuego.
3. “Los viajes se limitaban a una distancia menor de dos kilómetros. Esa distancia, que llegó a conocerse con el nombre de ‘una jornada de día de reposo’, se estableció midiendo la distancia de ida y vuelta que había entre el tabernáculo que tenía Israel en la época de Moisés y las tiendas del campamento más alejado. Si una persona recorría un camino más largo, se consideraba que estaba trabajando y, por lo tanto, cometía un pecado” (“Is It Lawful to Do Good on the Sabbath”, *New Testament Daily Teacher Manual*, manual de seminario, 1980–1981, pág. 97).
4. También existía la duda sobre si estaba permitido comer un huevo que una gallina hubiera puesto el domingo, alegando que la gallina no conocía la ley. Había rabinos que lo permitían y había otros que lo prohibían (véase de Albert E. Bailey, *Daily Life in Bible Times*, Nueva York: Charles Scribner’s Sons, 1943, pág. 255).

Cita

Dígales que, en lugar de esas restricciones, en nuestros tiempos se nos han dado otras instrucciones con respecto al día de reposo.

“En nuestros días, el Señor ha hecho mucho hincapié en la observancia del día de reposo...

“Por el hecho de vivir en una sociedad que se dedica a profanar el día de reposo, debemos... vivir en el mundo pero no ser del mundo...”

“No tenemos por qué hacer compras el domingo. En la ciudad de Sión no se hará compra alguna el día del Señor.

“No tenemos por qué participar en actividades recreativas, ni cazar ni pescar los domingos.

“Si realmente nos lo proponemos... observaremos el día de reposo de acuerdo con las instrucciones que el Señor nos da... en Doctrina y Convenios” (Marion G. Romney, “Conference Report”, abril de 1974, págs. 116–117).

- De acuerdo con lo que dice en Doctrina y Convenios 59:9, ¿cuál es uno de los propósitos principales del día de reposo? (Que nos conservemos sin mancha del mundo.)
- ¿Qué haremos para darnos cuenta de si determinada actividad nos conservará sin mancha del mundo?

Evaluación individual    Escriba en la pizarra las preguntas que están a continuación y diga a las jovencitas que las copien en la columna de la derecha del papel que tienen.

1. ¿Es la actividad para hacer algún bien?
2. ¿Elevará el espíritu?
3. ¿Lo haría Jesús?

Que las alumnas contesten esas tres preguntas y evalúen las actividades que por lo general llevan a cabo los domingos.

Presentación por la maestra

Esas tres preguntas son pautas que nos ayudan a decidir si es apropiado o no realizar cierta actividad el domingo. Esa forma de encararlo requiere más madurez que el tener reglas específicas para cada situación que pudiera surgir. Si tenemos presente el propósito del día de reposo y si nuestra meta es conservarnos sin mancha del mundo, seremos más capaces de decidir con prudencia cuáles son las actividades apropiadas para ese día.

Cita

Después de analizar con la clase esas tres ideas, lea las siguientes palabras de uno de los presidentes de la Iglesia:

“Ya sea en casa o en la Iglesia, nuestros pensamientos y conducta deben estar siempre en armonía con el espíritu y el propósito del día de reposo. Los lugares de diversión, aunque tengan un fin bueno en los momentos apropiados, no contribuyen al progreso espiritual ni nos conservarán ‘sin mancha del mundo’, sino que más bien nos privarán de la ‘abundancia de la tierra’ que se promete a los que cumplan la ley del día de reposo. Los que tienen el hábito de violar el día del Señor, al no hacer de éste un ‘día santo’, pierden la oportunidad de tener el alma llena de gozo por un dedal de placer; de esa manera, prestan demasiada atención a sus deseos físicos pagando por ello el alto precio de su bienestar espiritual” (Harold B. Lee, *Decisions for Successful Living*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1973, págs. 147–148).

Volantes

Entregue a cada alumna una de las hojas en las que dibujó la regla y exhórtelas a observar más fielmente el día del Señor evaluando sus actividades de acuerdo con las tres normas que han recibido. Expréseles su testimonio de la importancia de conservar sagrado el día de reposo y de las bendiciones que se reciben por hacerlo.

OBJETIVO	Que todas las jóvenes aprendan lo que tienen que hacer para adquirir un testimonio, fortalecerlo y expresarlo a otras personas.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lleve a la clase unas semillas y una planta en maceta.</li> <li>Haga un cartel (pancarta) con la siguiente definición: Un testimonio es el conocimiento certero que se recibe del Espíritu Santo de que: <ol style="list-style-type: none"> <li>Jesús es el Hijo de Dios y el Salvador del mundo.</li> <li>José Smith fue un Profeta de Dios que restauró el evangelio.</li> <li>La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días es la única Iglesia verdadera y que la dirige un Profeta de Dios.</li> </ol> </li> <li>Escriba cada una de las siguientes referencias en una hoja separada de papel: Alma 32:27; Doctrina y Convenios 11:22; Moroni 10:4; Juan 7:17; Alma 5:46.</li> <li>Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<p><b>Introducción</b></p> <p>Muestre a la clase las semillas y la planta en la maceta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación hay entre estas cosas?</li> <li>A fin de que las semillas se conviertan en una planta, ¿qué se debe hacer?</li> </ul> <p>Dígalas que en el Libro de Mormón hay una comparación que hizo Alma de una semilla con otra cosa. Pídale que busquen y lean Alma 32:27–28 para descubrir en qué consiste esa comparación (con la palabra de Dios).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando tenemos la certeza de la veracidad del evangelio, ¿qué nombre le damos a esa seguridad? (La llamamos testimonio.)</li> </ul> <p>Cartel y análisis</p> <p>Coloque a la vista de todas el cartel que preparó en el que se define lo que es el testimonio (véase la sección “Preparación”), y pida a una alumna que lo lea en voz alta. Explíqueles que nuestro testimonio no está completo si le falta uno de esos elementos fundamentales. Deje el cartel a la vista durante todo el tiempo de la lección. (Véase “La revelación del Espíritu Santo”, por Bruce R. McConkie, <i>Liahona</i>, mayo–junio de 1977, pág. 74).</p>
	<b>Toda joven puede adquirir su propio testimonio</b>
Pasaje de las Escrituras	<p>Dígalas que el mismo Alma, que comparó la obtención de un testimonio con la germinación de una semilla, tenía un testimonio muy fuerte. Aunque cuando era joven había visto a un ángel (Mosíah 27:8–15), él había adquirido por sí mismo la certeza de que el evangelio es verdadero.</p> <p>Pida a una alumna que lea en voz alta Alma 5:45–46.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo llegó Alma a tener esa certeza?</li> </ul>
	Explíqueles que nadie tiene un testimonio al nacer y que, para muchas personas, el proceso de adquirirlo empieza precisamente a la edad que ellas tienen.
Preguntas para reflexionar	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Tienen ustedes ese testimonio del evangelio que se define en el cartel?</li> <li>¿Pueden decir sinceramente, como dijo Alma, que lo saben <i>por sí mismas</i>?</li> </ul>

Cita y análisis

- Si todavía no tienen el testimonio, ¿han pensado en cómo pueden obtenerlo?

El presidente Spencer W. Kimball afirmó que toda persona puede obtener un testimonio: “Podemos contar con la auténtica certeza de la existencia real de un Dios personal; de la actual vida activa de Cristo... de la divinidad de la restauración... por medio de José Smith... Toda persona consciente puede llegar a conocer la veracidad de estas cosas con la misma seguridad con la que sabe que el sol nos da su luz. Fracasar en alcanzar ese conocimiento es admitir que no se ha pagado el precio necesario para adquirirlo” (*La fe precede al milagro*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1983, págs. 14–15).

- ¿Qué debe hacer una persona para “pagar el precio”, como dice el presidente Kimball? (Estudiar y orar para obtener el conocimiento, o sea, el testimonio, de Dios, de Cristo, de José Smith y de la Restauración.)

En las Escrituras encontramos palabras de otros profetas diciéndonos lo que debemos hacer, el precio que hay que pagar, a fin de adquirir un testimonio.

Actividad con pasajes de las Escrituras y análisis

Entregue a las alumnas las hojitas de papel en las que escribió las referencias de Alma 32:27, Doctrina y Convenios 11:22, Moroni 10:4, Juan 7:17 y Alma 5:46. Si la clase es grande, divídala en cuatro o cinco grupos; si es pequeña, deje que las jóvenes trabajen solas o en parejas. Después que hayan leído el pasaje que les asignó, haga a cada grupo (o a cada alumna) la siguiente pregunta:

- De acuerdo con el pasaje de las Escrituras que han leído, ¿en qué consiste el precio que se debe pagar para obtener el testimonio?

A medida que le den las respuestas, vaya escribiéndolas en la pizarra junto a la referencia del pasaje y analicen juntas cómo puede ayudarles ese elemento a adquirir el testimonio.

*El deseo de creer* (Alma 32:27).  
*El estudio de las Escrituras y de las palabras de los profetas de la actualidad* (D. y C. 11:22).  
*Orar con verdadera intención* (Moroni 10:4).  
*Obedecer la voluntad de Dios viviendo de acuerdo con el evangelio* (Juan 7:17).  
*Ayunar y orar* (Alma 5:46).

Nota: Deje esa lista en la pizarra, pues tendrá que referirse a ella más adelante.

- Una vez que hayamos pagado el precio y tengamos el deseo, y una vez que hayamos estudiado, orado, vivido con rectitud y ayunado, ¿qué se debe recibir a fin de completar el proceso de obtener el testimonio?

Si las jovencitas no saben contestar esta pregunta, dígalas que lean otra vez Moroni 10:4. Ya sea que se sienta súbitamente o poco a poco, todo testimonio se recibe por el poder del Espíritu Santo. Por ser diferentes, las personas lo recibimos también de diferente forma, pero muchas veces se describe como una sensación de ardor en el pecho o una idea predominante en nuestra mente (véase D. y C. 8:2–3; 9:8; Lucas 24:32).

Cita

“Ser testigo ocular no [es] suficiente; hasta el testimonio de los Apóstoles originales debía basarse en el testimonio del Espíritu Santo. Un profeta nos ha dicho que el testimonio del Espíritu Santo deja en nuestra alma una impresión más profunda que la ‘visita de un ángel’ ” (Dallin H. Oaks, “Testigos de Cristo”, *Liahona*, enero de 1991, pág. 34).

Relato y análisis

**El testimonio trae grandes recompensas a la persona que lo obtiene**

El testimonio que las jóvenes obtengan les traerán también otras bendiciones. Diga a las alumnas que presten atención al relato que les va a leer sobre una joven más o menos de la edad de ellas, y que determinen cuáles fueron las bendiciones que recibió por tener un testimonio del evangelio.

“En mayo de 1972, Julie Wang iba caminando por una calle de la ciudad de Kaohiong, Taiwán, cuando vio a dos jóvenes extranjeros que entregaban volantes a los que pasaban. Ella tomó una de las hojas y vio que contenía un breve mensaje sobre la restauración del Evangelio de Jesucristo... En sus años de crecimiento, siempre le habían inculcado enseñanzas evangélicas, y al leer aquello, el Espíritu la inspiró para que averiguara los detalles de esa restauración. Por lo tanto, envió sus datos, y casi en seguida la visitaron los misioneros. Desde lo primero que oyó tuvo la convicción de que el evangelio era verdadero y sintió el deseo de bautizarse.

“Su padre (que era ministro de una congregación cristiana) no pudo comprender sus deseos... Sin embargo, cuando Julie le explicó lo que sabía de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, él también aceptó la verdad del mensaje.

“El domingo 1° de abril de 1973, Julie fue a la capilla de Kaohiong con sus padres y con otros sesenta y dos miembros de la Iglesia K'e Liao y allí, con lágrimas en los ojos, presencié el bautismo de sus padres... Su gozo fue más grande aún al ver entrar también en las aguas bautismales a cuarenta y ocho personas a quienes había conocido y amado toda su vida.

“...Gracias a la fortaleza, el valor y el testimonio de una jovencita de quince años, toda una congregación pasó a formar parte de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días” (Malan R. Jackson, “Julie Wang”, *New Era*, junio de 1973, pág. 7).

• ¿Qué bendición recibieron Julie y otras personas como consecuencia de su testimonio?

Relato y análisis

Dígalas que, en el relato que les va a contar, verán cómo el testimonio afectó la vida de una joven conversa, y que presten atención para descubrir qué bendiciones recibió por mantenerse firme.

“Hacía poco tiempo que me había bautizado cuando supe que debía someterme a una intervención quirúrgica. Un día, una amiga que no era miembro de la Iglesia fue al hospital a visitarme y yo le conté que me había bautizado. Ella me respondió que ése era entonces el motivo por el que me hallaba en el hospital: que me había convertido a una iglesia que no creía en Cristo. Me quedé asombrada ante tal despliegue de ignorancia con respecto a la Iglesia, sabiendo bien que ella había vivido varios años entre personas que eran miembros.

“Hasta entonces nunca había expresado mi testimonio, pero en ese momento sentí la necesidad de hacerlo, y le dije que, por supuesto, adoramos a Jesucristo y sabemos que es el Hijo de Dios, que José Smith fue un Profeta de Dios y que la Iglesia continúa recibiendo revelación en la actualidad.

“A pesar de no haber convencido a mi amiga de que debía unirse a la Iglesia, al tener esa experiencia sentí una fortaleza interior indescriptible. Y esa fortaleza me ayudó en mi recuperación y ha sido para mí una constante fuente de consuelo desde entonces”.

• ¿En qué nos puede beneficiar el expresar nuestro testimonio?

• ¿Por qué obtenemos fortaleza interior y consuelo al hacerlo?

Testimonio

Testifique a la clase que toda joven que esté dispuesta a pagar el precio a fin de obtener su propio testimonio lo recibirá y tendrá las bendiciones que le son inherentes.

---

### El testimonio se debe fortalecer y expresar continuamente

Lección práctica y análisis

• Una vez que una joven adquiera su testimonio, ¿tiene alguna garantía de que siempre lo tendrá consigo?

Señale la planta y pregunte:

• ¿En qué se puede comparar esta planta con su testimonio del evangelio? (En que ambos necesitan cultivo y alimento constantes.)

• ¿Qué le pasará al testimonio si no se le cuida en la debida forma?

• ¿De qué modo pueden ustedes perder su testimonio? (Algunas de las respuestas posiblemente sean: Por no guardar el día de reposo; por no orar ni estudiar el evangelio; por dar más importancia a las cosas mundanas que a las espirituales; por no obedecer la Palabra de Sabiduría.)

- Si continuó cuidando esta planta y poniéndole agua, ¿qué pasará?

Exactamente lo mismo sucede con el testimonio.

- ¿Cómo se mantiene fuerte el testimonio?

En esta parte de la lección, vuelva a referirse a lo que está escrito en la pizarra y ayúdeles a comprender que también lo fortalecerán si continúan haciendo lo mismo que hicieron para obtenerlo.

#### Cita y análisis

Explíqueles que una de las formas de fortalecer el testimonio es expresarlo a otras personas.

El presidente Gordon B. Hinckley nos ha dicho: “Una vez que se obtiene ese testimonio, tenemos *la obligación* de testificar a los demás” (“Conference Report”, Conferencia de Area en Seúl, Corea, 1975, pág. 12; cursiva agregada).

- ¿Por qué tenemos “la obligación” de expresar el testimonio a los demás? (Véase D. y C. 88:81.)

- Casi todos los meses, el primer domingo del mes, la reunión sacramental es una reunión de testimonios. ¿Por qué será así?

- ¿Qué sienten ustedes cuando escuchan a una persona que tiene un fuerte testimonio del evangelio?

- ¿En qué afecta eso su propio testimonio?

Dígales que nuestro testimonio se hace más fuerte cuando lo expresamos y al oír a otros expresar el suyo.

Una jovencita contó esta experiencia:

#### Relato

“Es curioso cómo crece el testimonio a pasos agigantados cuando uno lo expresa. Nací y me crié como miembro de la Iglesia, y siempre he tratado de esforzarme por seguir sus enseñanzas. Siempre creí que mi testimonio era tan fuerte como el de los demás, pero nunca lo había expresado. Mis amistades, naturalmente, conocían mis creencias, pero eso era todo.

“Hasta que llegó el día en que, en la clase de seminario, el maestro me llamó, junto con otras dos personas, a dar testimonio a los demás. Aquello me sobresaltó y me quedé aterrada. Cuando me tocó el turno, me puse de pie sin saber qué decir: entonces las palabras empezaron a brotar, y hablé desde lo profundo de mi corazón dando testimonio de que Jesús es el Cristo, que la Iglesia es verdadera y que José Smith era un Profeta de Dios, así como lo es el que tenemos en la actualidad.

“Cuando terminé de hablar, tenía por dentro una sensación cálida y agradable. Mi testimonio había crecido y lo sentía así. Era como contemplar el crecimiento acelerado de una planta en una película documental de ciencia”.

Señale el cartel y explíqueles que en el testimonio de esa joven se incluían todos los elementos de los que habló el élder McConkie.

#### Preguntas para reflexionar

- ¿Cuán fuerte es el testimonio de ustedes?
- ¿Qué están haciendo para fortalecerlo?
- ¿Cuándo fue la última vez que expresaron su testimonio?

#### Testimonio

Si siente la inspiración de hacerlo, exprese su propio testimonio a las jóvenes. Dígales también que confía en que cada una de ellas puede saber por sus propios medios que Jesús es el Cristo, que José Smith fue un Profeta de Dios, que La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días es la única Iglesia verdadera y que en la actualidad hay un Profeta que nos dirige. Exhórtelas a dar su testimonio en el transcurso del próximo mes.

**OBJETIVO** Que aumente en cada alumna el deseo de estudiar diariamente las Escrituras.

- PREPARACION**
1. Lleve a la clase un papel y un lápiz para cada jovencita.
  2. Prepare para llevar a la clase uno o más de los artículos que se mencionan en la "Introducción".
  3. Escriba cada una de las siguientes referencias de las Escrituras en una hoja de papel o en una tarjeta pequeña y colóquelos en un recipiente. Haga todas copias las que necesite, aunque repita las referencias, para dar por lo menos una a cada alumna:  
 Mateo 18:15.  
 2 Nefi 32:9.  
 Doctrina y Convenios 121:7-8.  
 Santiago 1:5-6.
  4. Haga para cada alumna un marcador de libros en forma de llave, como el que se ilustra al final de la lección, usando, si es posible, cartulina o cartón.
  5. Una o dos semanas antes, pida a dos o tres de las jovencitas que vayan a la clase preparadas para leer a las demás su pasaje preferido de las Escrituras y explicar por qué les resulta especial.
  6. Optativo: Si lo desea, asigne a una joven la cita "La meditación no es absurda" para que la lea al resto de la clase.

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Introducción**

Coloque a la vista de las jóvenes uno o más de los siguientes artículos que haya llevado: una lata de comida envasada sin la etiqueta, una botella de líquido sin la etiqueta, un molde (patrón) de vestido o blusa sin las instrucciones o una receta complicada sin las instrucciones para prepararla. Hágales notar lo que le falta a cada artículo.

- ¿Qué valor tienen estos artículos en su condición presente?
- ¿Sabrían cómo utilizarlos?
- ¿Qué valor tienen las instrucciones? (Nos dan direcciones y nos ayudan a saber cómo utilizar un artículo o lograr algo que nos proponemos hacer.)
- ¿Cuándo nos hacen falta instrucciones para vivir?
- ¿Dónde encontramos instrucciones escritas para toda nuestra vida? (Muéstreles ejemplares de cada uno de los libros de Escrituras.)

**Pasaje de las Escrituras** Escriba en la pizarra la referencia de *2 Nefi 33:4-5*.

Pida a las alumnas que lean esos versículos y contesten con las palabras de Nefi cuáles son las razones por las que debemos estudiar las Escrituras.

Si lo desea, anote las respuestas en la pizarra.

**Se han hecho grandes sacrificios para que podamos tener hoy las Escrituras**

**Presentación  
por la maestra**

A través de toda la historia del mundo, el Señor ha instruido a los profetas para que guardaran registros de sus tratos con El. Ellos y otros registradores hicieron grandes sacrificios para que nosotros pudiéramos tener las Escrituras.

## Actividad

Reparta los papeles y lápices. Entregue un ejemplar de las Escrituras a cada alumna y dígalas que empiecen a copiarlo, comenzando por el primer versículo del primer libro o sección. Deje que copien durante dos o tres minutos y luego dígalas que se detengan.

- Al paso que van, ¿cuánto tiempo les llevaría copiar todo el libro?

Recalque lo pesado de la tarea de copiar algo a mano y cuánto tiempo y concentración se requieren para hacerlo. Hágalas notar lo difícil que debe de haber sido para los profetas escribir las Escrituras grabando los caracteres en láminas de metal o dibujándolos en rollos de papiro. Después de los siglos que llevó hacer estos registros, se requirió en algunos casos hasta años de esfuerzo, además de la ayuda directa del Señor, para traducirlos del idioma original a otros idiomas.

- Aparte del tiempo y el esfuerzo de escribir o traducir las Escrituras, ¿qué otros sacrificios hubo que hacer para que pudiéramos tenerlas hoy en día?

Entre las respuestas se pueden mencionar los hechos siguientes:

1. Los esfuerzos de Nefi y sus hermanos para obtener las planchas de bronce (1 Nefi 3–4).
2. La pesada labor de Mormón para compendiar las extensas planchas de Nefi y crear las planchas de Mormón de las cuales José Smith tradujo el Libro de Mormón (Palabras de Mormón 1:1–5; Mormón 1:1–5; 5:8–9; 6:6).
3. La lucha larga y solitaria de Moroni para terminar y enterrar las planchas de oro (Mormón 8:1–5; Moroni 1:1–4).
4. El sufrimiento, la persecución e incluso la muerte de José Smith por haber traducido las planchas del Libro de Mormón y trabajado por el restablecimiento de la Iglesia de Cristo en la tierra (José Smith—Historia 1:30–67; D. y C. 135:1–3).

(Estas referencias que se dan en cada uno de los puntos anteriores son para el uso de la maestra y no hay necesidad de leérselas a las jóvenes de la clase.) Hágalas comprender que a cada uno de esos hombres se les dio una tarea que parecía imposible de llevar a cabo, pero que, sin embargo, gracias a sus esfuerzos la palabra de Dios en forma escrita está a nuestra disposición en la actualidad.

---

### Es posible aprender a deleitarnos con las Escrituras

Participación de las alumnas y análisis de pasajes de las Escrituras

Pida a las jóvenes a quienes se lo haya asignado que lean sus pasajes preferidos y expliquen por qué son especiales para ellas.

- ¿Qué pensaba Nefi sobre las Escrituras? (Para que puedan contestar mejor esta pregunta, pida a una alumna que lea 2 Nefi 4:15.)
- ¿Qué quiere decir eso de que nuestra alma se deleite en las Escrituras? (Es valorarlas y disfrutar de la lectura.)

Explíqueles que al darnos cuenta de que en las Escrituras encontramos soluciones para nuestros problemas, les daremos más valor y las leeremos con más gusto (deleite).

Cita

Dígalas que les va a leer el relato de Parley P. Pratt, uno de los primeros líderes de la Iglesia, de la experiencia que tuvo al leer el Libro de Mormón:

“Lo abrí ansiosamente y leí lo que decía en la cubierta; después leí el testimonio de varios testigos sobre la forma en que se había encontrado y traducido. A continuación, empecé a leer su contenido, página por página. Leí todo el día; comer era un fastidio, pues no sentía deseos de ingerir alimentos; al llegar la noche, era un fastidio dormir, pues tenía más interés en seguir leyendo.

“Mientras leía, el Espíritu del Señor me acompañaba, y comprendí y supe, con tanta claridad y lucidez como un hombre sabe que existe, que el libro era verdadero. Mi gozo llegó a su plenitud y me regocijé hasta el punto de recibir con creces el pago por todos los sufrimientos, sacrificios y trabajos que había pasado” (*Autobiografía de Parley P. Pratt*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1938, pág. 37).

Presentación por la maestra	<p>Dígales que las Escrituras contienen la revelación que se ha dado a los profetas, y que al leerlas ésta se convierte en una revelación personal para nosotros. Cuando eso ocurre, también nosotros sentiremos que nuestra alma se deleita en las Escrituras.</p>
Soluciones de las Escrituras	<p>Pase a las alumnas el recipiente que contiene las tarjetas o las hojas de papel con las referencias y dígales que saquen uno o más, según la cantidad que haya preparado, y que busquen y lean en silencio el pasaje cuya referencia tengan. Dígales que presten atención a las situaciones que usted les presentará y se fijen en el pasaje que tienen para ver si da una solución a ese problema en particular; las que tengan la solución deben leer el pasaje en voz alta.</p> <p>Judith es muy querida por sus compañeros de clase. Susana es su amiga, pero como está celosa de ella, hizo correr entre las amistades de las dos un rumor que ha perjudicado la reputación de Judith. ¿Qué debe hacer Judith? (Véase Mateo 18:15.)</p> <p>María Luisa está muy preocupada por sus estudios, pues querría sacar notas sobresalientes. Piensa que debería pedir ayuda a alguien, pero no sabe a quién ni dónde buscar la ayuda que necesita. ¿Qué debe hacer? (Véase 2 Nefi 32:9.)</p> <p>Beatriz acaba de perder a un miembro de su familia muy querido. La muerte fue súbita y ella está abrumada por el dolor. ¿Dónde encontrará el consuelo y la fortaleza que le hacen falta? (Véase D. y C. 121:7–8.)</p> <p>Dos misioneros llaman a la puerta de la casa de Tania y se les invita a entrar. Durante su presentación, Tania siente un fuerte deseo de saber si lo que le dicen es verdad. ¿Qué puede hacer para averiguarlo? (Véase Santiago 1:5–6.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Ha tenido alguna de ustedes la experiencia de haber encontrado en las Escrituras la guía para solucionar un problema?</li> </ul> <p>Déles tiempo para hablar de las experiencias que hayan tenido y decir cómo les han servido de guía las Escrituras. Si usted ha tenido alguna que les pueda contar, relátela a la clase.</p>
Presentación por la maestra	<p>Anímelas a memorizar pasajes de las Escrituras que tengan para ellas un significado especial. Recuérdeles que la Guía para el estudio de las Escrituras, que se encuentra en la última edición del Libro de Mormón, facilita la búsqueda de pasajes que estén relacionados con un tema en el que tengamos particular interés. A fin de que se familiaricen con ella, muéstreles dónde está y dígales que busquen un tema que se les ocurra en el momento y se fijen si hay o no referencias al respecto.</p> <p>Explíqueles que hay muchas formas de leer y estudiar las Escrituras para que tengan más significado para nosotras y nos gusten más. Una joven que empezó a seguir un programa de estudio regular de las Escrituras cuenta lo siguiente en cuanto a la forma en que su estudio la elevó y el gozo que le trajo.</p>
Cita	<p>Pida a la joven a quien se lo haya asignado previamente que lea el trozo titulado “La meditación no es absurda”:</p> <p>“En pequeña escala, aprendí la forma en que <i>todos</i> los santos hombres de Dios llegan a conocer a Dios y al evangelio. <i>No se trata</i> de un don que se da a un pequeño grupo selecto, sino de una bendición que se basa en el principio de la obediencia, las largas horas de dedicación y el estudio.</p> <p>“Al leer las Escrituras... aprendí algunos detalles esenciales de la meditación y la indagación.</p> <p>“1. <i>Orar siempre antes de empezar a leer las Escrituras.</i> Es preciso concentrarse y estar libre de todo lo mundano. Además, se debe orar mientras se lee, cuando ciertos conceptos del evangelio iluminan el alma o cuando surgen interrogantes. No debemos vacilar en dirigirnos a nuestro Padre.</p> <p>“2. <i>Tener siempre a mano lápiz y papel mientras se lee.</i> Esta es una actividad estimulante y muchas veces la mente un poco confusa se llena de buenas ideas, metas y pensamientos interesantes.</p>

“3. *¡Ir despacio!* Este estudio no es una carrera. Ya no es necesario terminar una cantidad determinada de capítulos antes de ir a acostarse; se puede pasar varios días estudiando un capítulo o un versículo. Si aprendemos pasajes de memoria, brotarán de éstos significados escondidos que no habíamos reconocido, sentidos que tienen aplicación a nuestra vida actual.

“4. *Hacer preguntas mientras se lee...* Indagar y después suplicar al Señor. Al hacer preguntas, las puertas de mi corazón se abrieron y dieron entrada al Espíritu Santo para que morara en mí.

“5. *Durante el día, detenerse varias veces en lo que se esté haciendo y meditar sobre ese concepto que se ha tratado de entender.* Por ejemplo, si consideramos la idea ‘Ama a tu prójimo como a ti mismo’, debemos repetirnos mentalmente el pasaje, llevar el pensamiento escrito en un pequeño trozo de papel y evaluar cada una de nuestras acciones de acuerdo con él.

“Para todo esto, es necesario obligarse a dedicarle tiempo; es un acto de renovación diaria. Al renovar así nuestro punto de vista, tenemos la recompensa de ver que nuestra vida sigue una dirección nueva e incluso de recibir revelación diariamente.

“Esa meditación nos lleva a adquirir una comprensión verdadera y más profunda del evangelio, de nuestra misión y de la gloria de Dios. Al reflexionar, muchas veces preparamos el camino para que la dulce paz del Espíritu Santo entre en nuestro corazón y nos ilumine todo el ser con la verdad...

“El presidente Joseph Fielding Smith dijo: ‘Toda mi vida he estudiado y meditado sobre los principios del evangelio y he procurado vivir de acuerdo con las leyes del Señor. Como resultado de ello, mi corazón se ha llenado de un gran amor por El y por Su obra, y también por todos los que tratan de llevar a cabo Sus propósitos en la tierra’ (“Conference Report”, oct. de 1971, pág. 6; cursiva agregada).

“*Dedicar tiempo a la meditación.* Esto es la clave para recibir gozo y conocimiento increíbles acá en la tierra.

“El Salvador dijo: ‘...Os dejo estas palabras para que las meditéis en vuestro corazón, junto con este mandamiento que os doy, de llamarme mientras estoy cerca.

“ ‘Allegaos a mí, y yo me allegaré a vosotros...’ (D. y C. 88:62–63)” (Susan Hill, “Pondering Isn’t Preposterous”, *New Era*, mayo de 1976, págs. 49–50).

Resumen

Haga hincapié en que la meditación sobre las Escrituras aumentará nuestro gozo y nos hará deleitarnos más al estudiarlas; además, nos acercará más al Salvador.

### **Conclusión: La llave para obtener felicidad**

Cita

A fin de recalcar más la importancia que tienen para nosotros las Escrituras, lea la siguiente cita: “En cierto punto de nuestra vida, cada uno de nosotros tiene que descubrir por sí solo las Escrituras; y no solamente una vez, sino que es preciso volver a descubrirlas continuamente” (Spencer W. Kimball, “How Rare a Possession—The Scriptures!”, *Liahona*, septiembre de 1976, pág. 4).

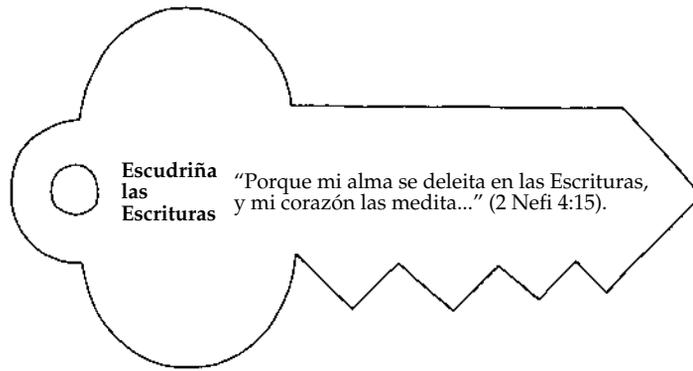
Otro Profeta de Dios también nos ha aconsejado que leamos diariamente el Libro de Mormón. El presidente Ezra Taft Benson dijo lo siguiente:

“Existe un libro que necesitamos estudiar diariamente, tanto personalmente como en familia... es el Libro de Mormón” (“Una responsabilidad sagrada”, *Liahona*, julio de 1986, pág. 71).

“Debemos leer diariamente sus páginas y nos acercará ‘más a Dios por seguir sus preceptos que los de cualquier otro libro’ (*Enseñanzas del Profeta José Smith*, pág. 234)” (“Conference Report”, oct. de 1988, pág. 3).

## Marcador de libros

Dé a cada alumna un marcador de libros de los que preparó (vea la muestra al final de la lección). Pida a las jovencitas que escriban en la parte de atrás una hora determinada en la que estudiarán las Escrituras todos los días. Hágales comprender que aun cuando lean unos pocos versículos, o sólo uno, todos los días, recibirán de ello un gran beneficio. Dígales que usen el marcador para indicar el lugar donde hayan dejado de leer y como un símbolo del compromiso que se han hecho de estudiar las Escrituras diariamente, y de que el estudio y la meditación de las Escrituras son las llaves que les abrirán la puerta hacia la salvación y la felicidad.



---

**OBJETIVO** Que cada una de las jovencitas reconozca que debe fortificarse para vencer las tentaciones.

---

**PREPARACION**

1. Lámina 15, “Señuelos, trampas y artimañas”, que está al final del manual. (Si les es posible conseguirlas, lleve a la clase algunos señuelos y trampas.)
2. Lleve a la clase papel y lápiz para cada alumna.
3. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

Advertencia: No se extienda en explicaciones sobre las doctrinas de Satanás. No analice con la clase experiencias que hayan tenido con él algunas personas.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**El saber quién es Satanás y cuáles son sus propósitos y su poder ayudará a las jóvenes a vencer las tentaciones**

**Claves**

Entregue a cada alumna una hoja de papel y un lápiz y dígales que escriban en columna los números del 1 al 10. Mientras usted les va leyendo las siguientes claves, por número, que ellas escriban junto al número correspondiente el nombre de la persona a la que, en su opinión, se refiera esa clave. Nadie debe decir nada hasta que haya terminado de leer todas las claves y ellas hayan escrito las respuestas.

Claves:

1. Soy un hijo espiritual de nuestro Padre Celestial.
2. Soy tu hermano en el espíritu.
3. Me encontraba presente en el Concilio de los Cielos.
4. Yo era un ángel de Dios.
5. Yo tenía autoridad para hablar en la presencia de Dios.
6. Uno de mis nombres era “el Lucero de la Mañana”.
7. Me rebelé contra el Padre Celestial y rechacé Su plan.
8. Muchos de mis hermanos en el espíritu me siguieron.
9. Tengo un cuerpo de espíritu solamente.
10. Llevé conmigo a una tercera parte de los espíritus de los cielos lejos de la presencia de Dios.

(Respuesta: Satanás o Lucifer.)

Comparen las respuestas para ver quién fue la primera en reconocer que se trataba de Satanás.

**Análisis**

- ¿Les causaron confusión algunas de las descripciones? ¿Por qué?
- ¿Qué otros nombres se le dan a Satanás? (Diablo, Destructor, Demonio, Maligno, Perdición, Príncipe de tinieblas, Dragón, Serpiente, Tentador, el padre de todas las mentiras, etc.)

**Pasajes de las  
Escrituras**

- ¿Cuáles son algunos de los propósitos que tiene Satanás? (Antes de responder, que las jóvenes lean Moisés 4:3–4. Satanás procuró destruir el albedrío del hombre, obtener el poder de Dios para dominar al género humano, engañar y cegar al hombre y llevarlo cautivo según su voluntad.)

Dígales que hay otra razón por la que Satanás nos tienta. Pídales que busquen y lean 2 Nefi 2:27: "...Pues él busca que todos los hombres sean miserables como él".

- ¿Tiene Satanás algún poder sobre nosotros?

Cita y análisis

Después que las alumnas hayan respondido, léales la siguiente cita: "Satanás no tiene ningún poder sobre nosotros, a menos que nosotros mismos se lo demos... Dios no nos forzaría nunca a hacer lo bueno, y Satanás no tiene poder para forzarnos a hacer lo malo" (Sterling W. Sill, "Conference Report", abril de 1970, págs. 29–30).

- ¿Por qué es importante que sepamos quién es Satanás y cuáles son sus propósitos y sus poderes? (Para que seamos capaces de reconocer sus tácticas y comprender su influencia a fin de fortalecernos con el evangelio y resistir sus ataques.)

"El presidente Spencer W. Kimball, hablando a una gran congregación de jóvenes, les aseguró que el tener conocimiento de la existencia, el poder y los planes de Satanás, junto con un testimonio vibrante y motivador de Dios, del evangelio y de los planes de nuestro Padre Celestial... contribuiría grandemente a que obtuvieran logros inconcebibles que afectarían eternamente su vida" (ElRay Christiansen, "Conference Report", octubre de 1974, pág. 30).

---

### Las tentaciones se nos presentan de diversas formas

Lámina y análisis

Muéstreles la lámina o los artículos que haya llevado a la clase (moscas de pescar, anzuelos, tiras para cazar insectos, trampas para ratones, etc.)

- ¿Qué propósito tienen estos artículos? (Atraer peces, insectos u otros animales para cazarlos.)
- ¿De qué forma se disimulan estas trampas para hacerlas atractivas?

Explique a la clase que Satanás también utiliza anzuelos y trampas para tratar de "pescarnos". Haga que las jovencitas lean Alma 12:5–6.

- De acuerdo con lo que dicen esos versículos, ¿qué propósito tienen las trampas que nos tiende el diablo?
- ¿Cuáles son algunas de las trampas o anzuelos que él utiliza con eficacia para atraer a los jóvenes?
- ¿Qué podemos hacer para evitar esas trampas?

Dígales que se imaginen un cuarto en el que se hayan armado varias trampas, incluso algunas para cazar animales grandes, y pregúnteles si les gustaría caminar por ese cuarto a oscuras.

- ¿Por qué nos detienen las tinieblas o demoran nuestro progreso? (Porque no nos es posible ver, y por lo tanto, no podemos trabajar ni hacer nada en la obscuridad.)

Pasaje de las Escrituras

Pídales que busquen y lean Doctrina y Convenios 50:23–25 para saber por qué es fundamental que tengamos la luz de Dios.

- ¿Qué representa la luz? (A Dios, Su verdad y Sus obras.)
- ¿De qué manera les ayudará esa luz a alejar las tinieblas, o sea, Satanás, de su lado?

Cita

"En su astucia, Satanás sabe dónde y cómo atacar. Es durante la juventud que sus víctimas son más vulnerables... El diablo utiliza una infinidad de instrumentos" (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1974, pág. 247).

Presentación por la maestra

Una antigua leyenda griega habla de un hombre joven que tenía un solo punto vulnerable en todo el cuerpo. Si asignó este relato a una alumna, pídale que lo cuente a la clase.

Relato

Aquiles era uno de los grandes héroes de la mitología griega. En seguida de nacido, su madre, Tetis, lo sumergió en el río Estigia, acto que, según la leyenda, le protegería el cuerpo de daños; pero Tetis lo sostuvo de un talón y el agua no llegó a tocarle esa parte del pie, que permaneció vulnerable. En el décimo año de la guerra de Troya, París le disparó una flecha que se le clavó en el talón y Aquiles murió a consecuencia de esa herida.

- Análisis**
- ¿Saben lo que quiere decir tener “talón de Aquiles”? (Significa tener un punto débil o vulnerable del carácter.)
  - ¿Cómo sabe Satanás cuáles son nuestras debilidades? (Porque él nos conoce desde la existencia premortal.)
  - ¿Qué podemos hacer para sobreponernos a nuestras debilidades?
- Citas**
- Después del análisis, léales la siguiente cita: “Satanás conoce todas las artimañas, y sabe en qué somos susceptibles a la tentación y cómo cautivarnos para que hagamos lo malo. El y sus mensajeros nos incitan al mal, disminuyen la gravedad del pecado y hacen que lo malo aparezca atractivo” (ElRay Christiansen, “Q and A”, *New Era*, julio de 1975, pág. 49).
- Pida a una de las alumnas que vaya anotando en la pizarra las tentaciones que se mencionan en la siguiente cita mientras usted la lee a la clase:
- “El adversario sabe que un pecado insignificante no seguirá siendo insignificante y a todo el que quiera entrar en su reino él lo recibe de buena gana, primero, convenciéndonos de decir una pequeña mentira, o de hacer una trampa o robar un poco, y luego ayudándonos a justificar nuestra acción. A algunas personas las induce a profanar el día de reposo hasta que hacerlo se convierte en un hábito; otros utilizan bebidas alcohólicas para ‘relajar un poco los nervios’; además, el consumo de drogas nocivas, el lenguaje soez o vulgar, el chisme, la desobediencia a los padres, la traición a un compañero, son todos medios que él emplea para desviarnos del curso apropiado. El sabe muy bien que si esos extravíos continúan, pronto se convertirán en remordimientos, pesares y pérdidas porque terminan por conducirnos a transgresiones mayores.
- “No hay duda alguna de que una de las trampas más viles del adversario es la pérdida de la castidad” (ElRay Christiansen, “Conference Report”, octubre de 1974, pág. 29).
- Pizarra**
- Pregúnteles qué otras tentaciones podrían tener que enfrentar. Anote en la pizarra las siguientes:
- | Tentaciones                  |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| La mentira                   | La bebida                     |
| Las trampas                  | Los hurtos en las tiendas     |
| La profanidad                | Las drogas ilícitas           |
| El robo                      | La desobediencia a los padres |
| La dejadez                   | El engaño                     |
| El profanar el día de reposo | La pérdida de la castidad     |
| El desánimo                  | El chisme                     |
|                              | Otras que se mencionen        |
- Actividad**
- Si la clase es grande, divídala en grupos de tres o cuatro alumnas y dígasles que cada grupo debe analizar dos o tres de las tentaciones que se hayan anotado, así como determinar la forma de combatirlas y de sobreponerse a ellas. Después que los grupos hayan tenido sus análisis, dígasles que informen a las demás sobre sus conclusiones. A medida que mencionen sus ideas, vaya borrando las tentaciones que anotó en la pizarra y reemplazándolas con las formas de evitarlas.
- Probables respuestas:
1. Tomar las decisiones correctas antes de que se presente la tentación.
  2. Evitar aun la apariencia del mal.
  3. Elegir con anticipación una alternativa (una vía de escape).
  4. Cambiar de tema.
  5. Preparar buenas defensas.
  6. Orar pidiendo ayuda.
  7. Buscar el consejo de los padres y seguirlo.
  8. Elegir buenos amigos.

9. Dedicar el tiempo libre a buenos actos.
10. Evitar las situaciones donde pueda surgir la tentación.

---

### **Nuestro Padre Celestial ayudará a toda joven que luche por vencer las tentaciones**

Cita

En la siguiente cita se nos explica lo que debemos hacer para lograr el poder de vencer las tentaciones y resistir al mal:

“En todos sus hechos malvados, el adversario no puede ir más allá de lo que el transgresor se lo permita; y, mediante nuestra obediencia a los principios del Evangelio de Jesucristo, nos es posible obtener absoluto poder para resistir al mal que Satanás ponga en nuestro camino. Además, los miembros de la Iglesia pueden tener la bendición de que el Espíritu Santo, el inspirador, sea también su compañero, y cuando el Espíritu Santo está dentro de nosotros, el diablo debe permanecer fuera. El estudio de las Escrituras, la oración, la obediencia fiel a todos los mandamientos del Señor, el cumplimiento de los deberes y responsabilidades de la Iglesia... forman la base para que el Espíritu Santo sea nuestro compañero y protector constante” (ElRay Christiansen, “Conference Report”, oct. de 1974, pág. 24).

Análisis de pasajes de las Escrituras

Si todavía no está en la pizarra, escriba esta frase: *Buscar la compañía del Espíritu Santo.*

El Salvador hizo énfasis en un punto muy importante para vencer la tentación. Haga que las jovencitas lean 3 Nefi 18:15, 18–19; agregue la frase “Orar pidiendo ayuda”, si no está ya anotada.

Dígalas que también se nos ha explicado claramente cómo debemos pedir esa ayuda cuando oremos. Lean Mormón 9:28.

- ¿Qué nos sugiere este versículo que hagamos para vencer la tentación? (Que oremos “con resolución inquebrantable” para no ceder “a ninguna tentación”.) Agregue en la pizarra la frase “Determinación de no ceder”.

Por otra parte, nuestro Padre Celestial nos ha prometido que nos ayudará de otro modo. Lean 1 Corintios 10:13.

- ¿Qué promesa se nos hace en ese versículo?

Haga comprender a las jovencitas que si son diligentes en sus esfuerzos por evitar y vencer las tentaciones, nuestro Padre Celestial las sostendrá y protegerá.

---

### **Aplicación de la lección**

Indíqueles que deben seguir las sugerencias que ellas mismas han hecho y que se encuentran en la pizarra y que deben también recordar siempre la promesa que se les hace en 1 Corintios 10:13.

---

**OBJETIVO** Que todas las jóvenes reconozcan la responsabilidad que tiene su generación de prepararse para la segunda venida de Cristo.

---

**PREPARACION**

1. Lámina 16, "La Segunda Venida" (62562), que se encuentra al final del manual.
2. Lleve a la clase varios himnarios.
3. Optativo: Haga un cartel (pancarta) grande con el pasaje de Doctrina y Convenios 87:8.
4. Prepare tarjetas pequeñas y atractivas (de colores o con algún adorno) para dar una a cada alumna, en las que copie las palabras de Doctrina y Convenios 87:8 o cualquier otra cita breve de la lección que usted prefiera.
5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Introducción**

Empiece diciendo a la clase que a lo largo de la historia del mundo ha habido reyes y reinas que han gobernado a muchas personas de esta tierra. Algunos han sido monarcas buenos, que trataron a sus súbditos con justicia; otros han sido malvados que se aprovecharon de su poder para abusar de la gente de su reino. Estos no eran dignos de la lealtad de su pueblo.

Lámina

Diga a las jóvenes que los fieles de todas partes han esperado por largo tiempo el reinado de un rey tan justo y lleno de amor que se le ha llamado "Rey de reyes".

Coloque a la vista de la clase la lámina del Salvador. Explíqueles que las jóvenes de la Iglesia son parte de la generación a la que se ha llamado la "generación real" ("real" refiriéndose a reyes), porque los que entre ellos sean valientes ayudarán a preparar al mundo para la segunda venida del Salvador.

Análisis en la pizarra

Pídales que mencionen algunas de las cualidades con las que se pueda describir a la juventud de esa generación real, cuyo Rey es Jesucristo. Anote las ideas en la pizarra y analícenlas brevemente:

Escogidos	Limpios
Integros	Felices
Alegres	Valientes
Dignos	Grandiosos
Puros	Afectuosos
Fieles	Verídicos
Favorecidos	Fuertes

Cita

Pida a una alumna que lea la siguiente cita cuyas palabras se dirigen a la juventud de la Iglesia:

"Mis queridos amigos, sois una generación real. Fuisteis preservados para venir a la tierra en esta época para un propósito especial; y este privilegio no es solamente para algunos, sino para todos. Hay cosas que cada uno de vosotros tiene que hacer, y nadie las puede

hacer tan bien como vosotros... Testifico que si se lo permitís, nuestro Padre Celestial os acompañará a través de vuestra jornada por la vida y os inspirará para que conozcáis vuestro propósito especial aquí” (H. Burke Peterson, “El propósito de vuestra vida”, *Liahona*, junio de 1980, pág. 33).

---

### Es preciso preparar la tierra para el retorno del Salvador

Presentación  
por la maestra

Hágales comprender que los que viven con rectitud esperan con gran gozo la segunda venida del Señor, y que es una bendición encontrarse entre los que ayudarán a preparar la tierra para Su venida. Explíqueles que hay muchas señales y acontecimientos que ocurrirán antes de que El venga en Su gloria. Entre éstos hay sucesos que ya han tenido lugar, algunos que están ocurriendo en la actualidad y otros que deben tener efecto y que han sido predichos por los profetas antiguos y modernos.

Análisis

• ¿Qué debe pasar en la tierra antes de que el Salvador vuelva?

Algunas de las señales y profecías son: la labor del profeta José Smith, la publicación del Libro de Mormón, la restauración del sacerdocio y de la Iglesia, la restauración de las ordenanzas del templo y del sacerdocio, la prédica del evangelio en el mundo, la destrucción de los inicuos y la salvación de los justos.

(Nota: No dedique tiempo a hablar detalladamente de las señales y los acontecimientos que preceden a la venida del Señor, pues se habla de ellos detenidamente en otras lecciones.)

Presentación  
por la maestra

Dígales que para que se lleven a cabo todos los acontecimientos que precederán a la Segunda Venida se ha requerido y se requiere en la actualidad una generación noble. (Nota: Si el término *generación* se utiliza sólo con su definición más común, que es la de un período de veinticinco a cuarenta años, las jovencitas pueden pensar erradamente que es posible calcular cuándo volverá el Salvador. Explíqueles que el vocablo *generación* puede tener diversos significados en el evangelio, incluso el de un período de mil años. [Véase de Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2ª ed., Salt Lake City: Bookcraft, 1966, pág. 310.]) Todos los miembros de la Iglesia tenemos la responsabilidad de ayudar a preparar la tierra para el retorno del Salvador por medio de la rectitud y de un servicio fiel y abnegado. Es preciso que haya santos dedicados que reciban y lleven a cabo las instrucciones y los propósitos del Señor, una generación de miembros constantes y fuertes para llevar adelante la edificación del reino de Dios en la tierra.

Cita

Léales las palabras que aparecen a continuación.

“Cuando El vuelva a nosotros, será como un Rey glorioso y celestial...

“...la necesidad de edificar Su reino ha sido siempre fundamental para Su pueblo...

Tenemos el encargo de edificar Sión, no la ciudad del Señor llamada Sión sino el orden religioso, social y económico que debe preceder a Su venida como un pendón ante las naciones (D. y C. 64:42). Debemos preparar una generación de miembros santificados que estén listos para recibir a su Rey. ‘Por tanto, *permaneced en lugares santos y no seáis movidos, hasta que venga el día del Señor*’ ” (Courtney Lassetter, “When He Comes Again”, *Ensign*, junio de 1976, págs. 68–70; cursiva agregada).

Análisis de un pasaje  
de las Escrituras

Si preparó el cartel de Doctrina y Convenios 87:8, colóquelo a la vista.

• ¿Qué quiere decir “permaneced en lugares santos y no seáis movidos”?

Después que hayan respondido, dígalos que marquen ese versículo en su propio libro.

---

### Esta generación ha sido escogida para ayudar en los preparativos para la segunda venida del Salvador

Presentación  
por la maestra

Diga a la clase que es un gran privilegio vivir en la dispensación del cumplimiento de los tiempos. Los profetas de la antigüedad contemplaron con gran expectativa esta época en que el evangelio sería restaurado y se predicaría a todas las naciones, y se harían los preparativos finales para la segunda venida del Salvador.

## Análisis

- ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de estar entre los fieles que ayuden en los preparativos para el retorno del Salvador?
- ¿Por qué y cómo debemos estar en guardia con respecto a las condiciones mundanas que nos rodean?

## Citas

Utilice cualquiera (si lo desea, todas) de las citas que aparecen a continuación con el fin de hacer un resumen en cuanto a la función de la “nueva generación”. Si quiere, pida a las alumnas que lean en voz alta las citas en las que se describen las dificultades y responsabilidades de nuestros tiempos y se habla de lo que el Señor espera de la juventud de la Iglesia.

1. “Esta generación es muy diferente de cualquier otra. Es una generación en la cual el Señor decretó —y eso, antes de que el mundo fuese— que en los últimos días el Dios de los cielos establecería un reino que jamás sería destruido ni dado a otro pueblo” (Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, sel. por G. Homer Durham, Salt Lake City: Bookcraft, 1946, pág. 145).

“El Señor ha escogido un pequeño grupo de espíritus selectos... para venir en los últimos días... a organizar el Reino de Dios en la tierra, a edificarlo y defenderlo” (Wilford Woodruff, citado en *Our Lineage*, curso de estudio para clases de genealogía, 1933, punto 1, pág. 4).

2. “No sois un grupo de jóvenes corrientes; sois espíritus escogidos, y muchos de vosotros habéis sido reservados durante casi seis mil años para venir a la tierra en esta época, en estos días en que las tentaciones, las responsabilidades y las oportunidades son más grandes que nunca...

“...Oramos para que estéis preparados para ser líderes...

“...Es mi oración que vosotros, la generación joven que está creciendo, mantengáis vuestro cuerpo y mente limpios, libres de las contaminaciones del mundo; que seáis vasos puros y dignos de llevar el reino de Dios triunfante en preparación para la segunda venida de nuestro Salvador” (véase de Ezra Taft Benson, “Un mensaje a la nueva generación”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 40).

3. “El Señor ha enviado ahora una maravillosa generación de jóvenes *que no serán* hombres y mujeres de dejarse vencer...

“Recuerden, mis jóvenes amigos, que deben ser fuertes y resistentes; deben estar bien preparados para la carrera; deben tener el carácter intachable, la integridad y los principios de la verdad como faros que los guíen en los tenebrosos días por venir...

“La grandeza del futuro... aguarda a los que sean puros y se mantengan verídicos a las enseñanzas y ejemplo del Maestro” (Vaughn J. Featherstone, “These Are Not Men to Be Conquered”, *New Era*, abril de 1980, pág. 5).

4. “Hermanas, ustedes no nacieron por casualidad en esta época y en este lugar, sino que están aquí porque éste es el sitio donde el Señor quiere que estén...

“...Se necesitan mujeres fuertes, mujeres que se mantengan moralmente limpias cuando todos los demás a su alrededor no lo hagan; mujeres que establezcan hogares que sean un pedacito de cielo en la tierra, donde se sustente a la familia y donde los niños reciban cuidados, amor y atención de su madre; mujeres que sientan repulsión por la pornografía; y no sólo mujeres mayores sino también jóvenes que traten de refinarse personal y socialmente, que se esfuercen por ser más cultas, que respeten la autoridad del hogar y del sacerdocio. Con el progreso de la Iglesia aumentará la necesidad de que haya más mujeres que sean líderes, más mujeres en todas partes que tengan el valor de proclamar a toda voz su testimonio de Jesucristo; mujeres que oren y estudien para averiguar qué espera el Señor de ellas; mujeres que tomen decisiones correctas y que se pongan por entero en las manos del Señor” (Betty E. Brown, “Conference Report”, Conferencia de Area de Melbourne, Australia, febrero de 1976, pág. 29).

5. “Vosotros, la juventud de nuestros días, os encontraréis entre los espíritus más ilustres que hayan podido nacer en cualquier época del mundo... Preparaos para ser líderes en ese glorioso día milenario en que Cristo mismo reine como Rey de reyes y Señor de

señores" (Harold B. Lee, *Happiness through Faith in Jesus Christ*, Manual de la noche de hogar, 1977–1978, en inglés, págs 34, 39).

Tarjetas

Dé a cada alumna una de las tarjetas que preparó con las palabras que usted haya elegido para hacerle recordar que tiene una función noble en esta tierra. Pídales que pongan la tarjeta en un lugar donde la vean y puedan leerla seguido.

---

### **Conclusión**

Himno

Canten o lean al unísono las estrofas del Himno "Oh Rey de reyes, ven", N° 27 del himnario nuevo.

---

OBJETIVO	Que todas las jóvenes aprendan a sentir gozo al servir a su prójimo.
----------	--

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lleve a la clase dos o tres herramientas como un martillo, un serrucho, un destornillador, una pinza, etc. (o, si no las consigue, una lámina que muestre algunas herramientas).</li><li>2. Escriba en una tira de cartulina “Servíos por amor los unos a los otros” (Gálatas 5:13), para colocarla a la vista de la clase en el momento apropiado.</li><li>3. Antes de presentar la lección, hable con la presidencia de la clase sobre lo que quiere decir <i>servicio al prójimo</i> y sobre las diversas formas en que las jovencitas pueden prestar servicio tanto individualmente como en grupo. Al terminar la clase, quizás las alumnas deseen elegir algo que puedan hacer para servir a alguien, ya sea en forma personal o todas juntas.</li><li>4. Pida a cuatro alumnas que se preparen para presentar a la clase los ejemplos de servicio al prójimo que dieron cuatro profetas (que se encuentran en la segunda sección de esta lección).</li><li>5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li></ol>
-------------	---

---

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<b>Introducción: Los instrumentos del Señor</b>
Ilustración	Muéstreles las herramientas que haya llevado (o la lámina de herramientas). <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo funcionan estos instrumentos?</li></ul> Explique a la clase que sea cual sea la función que tengan esas herramientas o instrumentos, la única forma en que pueden prestar esa utilidad es en las manos de los seres humanos.
Cita y análisis	El élder Marion D. Hanks, de los Setenta, se refirió a la única clase de instrumentos de los que puede valerse nuestro Padre Celestial para realizar Su obra. <p>“El Señor dijo, hablando de Sus siervos: ‘Y su brazo será mi brazo...’ (D. y C. 35:14). ¿Han pensado en esas palabras? A mí me parece que éste es uno de los encargos personales más sagrados y significantes que se puedan encontrar en los santos registros o en cualquier otro escrito. El Señor dice ahí que este brazo mío es Su brazo. En lo que a mí concierne, esta mente, esta lengua, estas manos, estos pies, este dinero, éstos son los únicos instrumentos con los que El cuenta para hacer Su obra... Y en lo que concierne a ustedes, sus brazos, sus recursos, su inteligencia, su lengua, sus energías, son los únicos instrumentos que tiene el Señor para Su labor” (<i>Service</i>, Brigham Young University Speeches of the Year, Provo, octubre 15 de 1958, pág. 3).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué quieren decir esas palabras?</li></ul>

---

Presentación por la maestra	<b>Nuestros profetas han enseñado con el ejemplo la forma de prestar servicio abnegado a nuestros semejantes</b> <p>Los profetas, a los que nuestro Padre Celestial ha llamado para dirigir la Iglesia y enseñar a la gente, nos han demostrado con su ejemplo cómo prestar servicio abnegado siendo instrumentos en las manos del Señor. Pida a las jovencitas a quienes les haya dado la asignación que lean o cuenten los siguientes relatos a la clase.</p>
Relatos y análisis	<i>José Smith</i> <p>Mercy R. Thompson, una hermana que conoció al profeta José Smith, escribió: “Jamás olvidaré la amable simpatía y la bondad fraternal que él nos demostró siempre a mí y a</p>

mi hijita huérfana de padre. Yendo nosotras con él y su esposa Emma en el carruaje de ellos, lo he visto bajarse y juntar flores de la pradera para regalarle a mi pequeña” (“Recollections of the Prophet Joseph Smith”, *Juvenile Instructor*, julio 1º de 1892, pág. 399).

- ¿Qué demostró José Smith al llevar a cabo ese acto de bondad?

*George Albert Smith*

“Mientras viajaba en tren entre Salt Lake City y San Francisco, el presidente George Albert Smith conoció a un hombre que vivía en Napa, estado de California”. Los dos hombres tuvieron una agradable conversación durante el viaje, y después empezaron a escribirse.

“Pasó un tiempo, y el presidente Smith se dio cuenta un día de que hacía mucho que no recibía noticias de su amigo, John Delaney”. Hizo averiguaciones y se enteró de que el señor Delaney se hallaba internado en un hospital. “El presidente Smith le envió mensajes dándole ánimo y esperanzas; en uno de éstos le sugirió que... quizás le resultara muy agradable escuchar al Coro del Tabernáculo en la audición radial que presentaba todos los domingos por la mañana”. Su amigo así lo hizo y sintió que su espíritu se reanimaba y elevaba. Después, le escribió al Presidente diciéndole que “tenía la esperanza de oír algún día al coro cantar una de sus piezas predilectas, ‘La oración del Señor’... Para su gran sorpresa y enorme placer, el coro cantó ese himno precisamente el domingo siguiente. Es de imaginar la alegría del señor Delaney al escuchar en el magnífico órgano del Tabernáculo” los primeros acordes del himno, porque su amigo se había tomado la molestia de hacer los arreglos para que lo cantaran. (Véase de Edith Smith Elliott, “The Joy of Serving Humanity”, *Instructor*, noviembre de 1966, pág. 427).

- ¿Qué nos enseña sobre el servicio al prójimo el ejemplo del presidente Smith?

*Joseph Fielding Smith*

Cuando Joseph Fielding Smith tenía treinta y cuatro años, lo llamaron como miembro del Consejo de los Doce Apóstoles y parte de sus responsabilidades lo llevaban a viajar por todo el mundo, de manera que era reconocido por los miembros en todas partes. Pero su esposa dio una descripción más personal de este gran hombre:

“El hombre que yo conozco es un marido y padre bondadoso y afectuoso, cuya mayor ambición en la vida es hacer feliz a su familia, olvidándose completamente de sí mismo en el esfuerzo por lograr la felicidad de los suyos. Es el hombre que acuna al niño inquieto hasta hacerlo dormir, el que dice cuentos a los pequeñitos antes de que se vayan a la cama, el que nunca está demasiado cansado ni demasiado ocupado para quedarse hasta tarde de la noche o levantarse temprano por la mañana a fin de ayudar a los hijos mayores a resolver los problemas difíciles de la escuela. Cuando hay enfermos, el hombre que conozco vela tiernamente al indispuerto y lo atiende con abnegación...” (“Joseph Fielding Smith: Un discípulo sumiso”, *Liahona*, diciembre de 1993, pág. 26).

- ¿Qué hacía el presidente Joseph Fielding Smith para demostrar amor a su familia?
- Por el ejemplo del presidente Smith, ¿qué aprenden ustedes con respecto a servir a su propia familia?

*Spencer W. Kimball*

El élder Boyd K. Packer, del Consejo de los Doce, hace el siguiente comentario sobre el presidente Spencer W. Kimball:

“Los familiares y amigos, y todas las personas que se relacionan con el presidente Kimball, saben que él nunca se está quieto. Siempre ha tenido esa fuerza motivadora que lo lleva a mantenerse siempre ocupado...”

“Una vez, viajando por la carretera, cerca de la frontera del estado de Idaho, pasé el auto en el que iban el presidente y la hermana Kimball, que se dirigían a una conferencia. Ella iba manejando, y el presidente Kimball iba sentado atrás, con su pequeña máquina de escribir sobre las rodillas, como de costumbre, rodeado de papeles, aprovechando esa oportunidad para trabajar, para hacer algo más en beneficio de otras personas” (“President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man”, *Ensign*, marzo de 1974, pág. 6).

- ¿De qué modo demostraba con su acción el presidente Kimball que amaba a los miembros de la Iglesia?

- ¿Qué clase de servicio prestó en esa ocasión la hermana Kimball?
- ¿Qué bendiciones reciben ustedes en la actualidad por medio de las labores del Presidente de la Iglesia?
- ¿Qué aprendemos del relato sobre el presidente Kimball acerca de prestar servicio en la Iglesia?

## Cita y análisis

Al tratar de prestar servicio a nuestros semejantes, podemos seguir el ejemplo que nos han dado los profetas. El presidente Spencer W. Kimball dijo:

“Dios nos tiene presentes y vela por nosotros, pero por lo general se vale de otras personas para atender a nuestras necesidades. Por lo tanto, es vital que nos sirvamos unos a otros... En Doctrina y Convenios leemos lo importante que es socorrer a los débiles, levantar las manos caídas y fortalecer las rodillas debilitadas (véase D. y C. 81:5). Muchos de nuestros actos de servicio consisten simplemente en animar o en prestar asistencia mundana por medio de labores mundanas, pero ¡cuán gloriosas pueden ser las consecuencias de esos actos mundanos y de las pequeñas cosas que hacemos por los demás!” (“There Is Purpose in Life”, *New Era*, septiembre de 1974, pág. 5).

Explique a las jovencitas que la palabra *mundano* aquí se refiere a acciones sencillas de la vida diaria. El presidente Kimball enseñó, y la vida de los profetas es un ejemplo de ello, que los actos de servicio cotidianos bendicen a nuestros semejantes. Y por medio del servicio, las personas son instrumentos en las manos de nuestro Padre Celestial.

### La actitud al servir es tan importante como el servicio mismo

## Tira de cartulina

Coloque a la vista de las jóvenes la tira donde dice “Servíos por amor los unos a los otros”.

## Relato

El relato que aparece a continuación demuestra cómo un grupo de jóvenes hizo las veces de valiosos instrumentos de servicio al prójimo:

Karen nació con una lesión al cerebro, pero gracias en parte a un grupo de jovencitas, se le presentaron perspectivas de que su vida tuviera un propósito.

Durante los primeros meses después de nacer, parecía como cualquier otro niño recién nacido. Sin embargo, poco a poco, sus padres empezaron a darse cuenta de que ella no hacía los mismos progresos que habían hecho de pequeños sus hermanos. Cuando se enteraron de que tenía una lesión cerebral, se quedaron desolados; no obstante, los médicos les dieron ánimo diciéndoles que su niña podría aprender a hacer muchas cosas si alguien le dedicaba el tiempo necesario para enseñarle.

Los padres se esforzaban por darle el amor y la atención que requería, pero los otros hijos también los necesitaban. Al enterarse de la condición de Karen, las jovencitas de su barrio se ofrecieron a ayudar a la familia. Durante el verano, se establecieron un horario rotativo, mediante el cual pasaban con ella una hora de mañana y otra de tarde. Cuando comenzaron a hacerlo, la niña no tenía músculos capaces de soportar su peso. La madre hizo después este comentario:

“Las chicas le han ayudado a cobrar fuerza en los músculos. Empezó primero a gatear un poquito; después de trabajar con ella un tiempo, comenzó a gatear más. Era evidente que necesitaba constantemente ánimo y estímulo.

“El doctor indicó que sería bueno que pasara dos horas por día en un columpio de resortes con el que pudiera ejercitar los músculos de las piernas. Para que diera resultado, era necesario tenerla entretenida a fin de que empujara con los pies en el suelo para hacer saltar el columpio. Las jovencitas se dedicaron a jugar con ella para mantenerla en movimiento’.”

Cuando empezaron las clases, cinco de las chicas continuaron visitando a Karen, una Laurel y cuatro Damitas. Cada una eligió un día de la semana en el que dedicaba una hora para estar con ella después de la escuela. Gracias al servicio que esas jóvenes prestaron, la niña pudo aprender a hacer cosas que quizás nunca hubiera aprendido o que le hubiera llevado mucho tiempo poder realizar. Su madre dijo lo siguiente:

“Las jovencitas han sido tan dedicadas con Karen. La llevaban a pasear, le leían libros de cuentos, jugaban con ella y se ganaron su confianza. Ella las esperaba ansiosamente todos

los días. Y apenas un año después de empezar ese servicio, Karen comenzó a caminar, cuando tenía dos años y medio’.”

La mamá de Karen también afirma que, después de toda la atención que las chicas le dedicaron jugando con ella, hablándole, teniéndola en brazos y haciéndole hacer sus ejercicios, lo más importante de todo es el amor y la abnegación con que la cuidaron (véase “Young Women’s Loving Service”, *Church News*, 27 de nov. de 1976, págs. 8, 13).

Análisis

Señale la tira de cartulina y pregúnteles:

- ¿Qué creen que querría decir el apóstol Pablo cuando dijo: “Servíos por amor los unos a los otros”?
- ¿Cómo demostraron las jóvenes que sentían amor por Karen y sus padres?
- ¿Qué sacrificios habrán tenido que hacer para prestar el servicio abnegado que prestaron a Karen?
- ¿Qué actitud debemos tener cuando prestamos servicio a alguien?

Pasaje de las Escrituras Para contestar la última pregunta, pida a una joven que lea 2 Corintios 9:7.

---

### Las jóvenes pueden sentir gozo realizando actos diarios de servicio

Citas y análisis

Díales que presten atención a los comentarios que hicieron algunas de las jóvenes que se dedicaron a ayudar a Karen, con los cuales expresaron lo que sentían al prestar ese servicio.

“ Me hace feliz el saber que he ayudado a alguien... Al principio, cuando empezamos, nunca creí que Karen llegara algún día a caminar. Trataba de ponerme en su situación e imaginar lo que sería para ella. Creo que eso me hizo tener más determinación de ayudarla a aprender a caminar’.”

“La mayor recompensa de otra de las jovencitas fue ver el entusiasmo de la niña al aprender algo nuevo. ‘Creo que valió la pena el tiempo que empleamos’, comentó” (*Church News*, pág. 13).

Anime a las alumnas a contar alguna experiencia en que ellas hayan prestado servicio a otra persona.

- ¿Qué recompensas se reciben al prestar servicio?
- Si prestan servicio a una persona que no les agradezca, que no parezca apreciar su bondad o que no se entere de que fueron ustedes quienes le ayudaron, ¿qué deben hacer al respecto? (Hágales comprender que no se debe prestar servicio nunca con el propósito de recibir agradecimiento ni reconocimiento.)

Presentación por la maestra

Recuérdoles las palabras del presidente Kimball: “Muchos de nuestros actos de servicio consisten simplemente en animar o en prestar asistencia mundana por medio de labores mundanas, pero ¡cuán gloriosas pueden ser las consecuencias de esos actos mundanos y de las pequeñas cosas que hacemos por los demás!”

Análisis

- ¿Cómo pueden ustedes ser “instrumentos” del Padre Celestial?
- ¿Qué servicios pueden ustedes prestar diariamente a su familia, sus amigos y otras personas que los necesiten?
- ¿Cómo puede traerles gozo el prestar servicio al prójimo?

Déles tiempo para pensar antes de contestar esta última pregunta; después, permítales analizar sus ideas. Si lo desea, sugiérales algunos servicios que pueden prestar como entretener a un hermanito leyéndole un cuento, sonreír o decir algo amable a un vecino, hacer un mandado para un familiar o vecino, etc.

---

### Aplicación de la lección

Exhorte a las jóvenes a que, si todavía no lo han hecho, se establezcan una meta con relación a prestar servicio al prójimo y a ser más compasivas para con los demás.

Presentación por la presidenta de la clase

Dé tiempo a la presidenta de la clase para presentar algún proyecto de servicio a sus compañeras. Haga que establezcan una meta y la marquen en un calendario que la clase tenga a mano siempre.

# Llevar una vida virtuosa

---

## INTRODUCCION

### Nota a la maestra

En cada dispensación, el Señor ha enseñado Su norma de moralidad por medio de las Escrituras y de Sus profetas. La deterioración de las normas morales del mundo que nos rodea ha creado un gran abismo entre lo que el mundo acepta y lo que el Señor aprueba. Para poder vivir de acuerdo con la norma moral del Señor, es preciso que la conozcamos.

Al presentar las lecciones de esta unidad, debe tener mucho cuidado de asegurarse de enseñar a las jóvenes esa norma de moralidad de una manera apropiada y sensible, que esté de acuerdo con la etapa de desarrollo en que se encuentren y con la preparación que tengan para recibir este material.

En estas lecciones, usted debe estar particularmente consciente de la gran importancia de tener la inspiración del Espíritu con respecto a lo que enseñe, a la forma de enseñarlo y al momento apropiado para presentar esa lección en particular. Los análisis deben limitarse a los temas de los que hayan hablado los profetas y que se encuentran en las lecciones.

La película *Moralidad para la juventud*, que está en un videocasete, serviría como introducción o conclusión adecuada para las lecciones de esta unidad. Le recomendamos que la muestre ya sea al comenzar o al terminar este conjunto de lecciones. Como el tiempo de la lección no alcanzaría para presentar la película, analizarla y dar la lección, tendrá que emplear un período entero de clase para mostrar el video y analizarlo.

# Las actividades de grupo: Una base para establecer una relación con jóvenes del sexo opuesto

**OBJETIVO** Que todas las jóvenes entiendan que el tener actividades sanas en grupo con jóvenes de ambos sexos contribuye al desarrollo de la amistad sincera entre chicas y muchachos.

**PREPARACION** 1. Lleve a la clase papel y lápiz para todas las alumnas.  
2. Si es posible, haga copias de las citas que aparecen en la segunda sección de la lección y elija algunas jovencitas para que las lean en voz alta al resto de la clase. Si lo desea, divida la cita larga del presidente Spencer W. Kimball en tres partes.

**Nota a la maestra** Lea detenidamente todo el material (o la actividad) optativo que está al final de la lección. Si decide emplear el análisis de grupo, haga las asignaciones con bastante anticipación.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

**Las actividades de grupo contribuyen al desarrollo de intereses nuevos, de la confianza en sí misma y de mejores relaciones sociales**

Lea la siguiente cita de la Primera Presidencia y del Consejo de los Doce:

**Cita** “Las alumnas y las maestras de la clase de Damitas... tienen en perspectiva muchas actividades sociales que se deben llevar a cabo entre jóvenes de ambos sexos, tanto en los programas de la escuela como en los de la Iglesia. A esa edad, las jovencitas no deben salir solas con muchachos’ “ (“Policies and Procedures”, *New Era*, enero de 1971, pág. 30).

El presidente Spencer W. Kimball dio los siguientes consejos a la juventud de la Iglesia:

**Cita** “Mis queridos jóvenes, es necesario que comprendáis que debéis tomar la vida en serio. La vida no es exclusivamente para entretenerse y divertirse, sino que se trata de un asunto sumamente serio. Está bien que en los años de la infancia os relacionéis con niños de ambos sexos; y cuando llegáis a la adolescencia, vuestras relaciones sociales deben continuar siendo de amistad general entre muchachos y jovencitas. Pero las citas, o sea las salidas solos en pareja, deben posponerse hasta después de los dieciséis años, y aun entonces es preciso ejercer buen juicio para seleccionar a la persona con quien se salga, así como en el grado de seriedad de las relaciones.

“Aun así, se debe limitar el contacto físico todavía por unos cuantos años, puesto que a los diecinueve años el joven debe ir a cumplir una misión. Y no sólo debe limitarse el contacto, sino que también se evitará todo lo que pueda conducir a relaciones íntimas. La relación sexual y todas las intimidades que ésta lleva implícita corresponden exclusivamente al matrimonio” (véase “La decisión matrimonial”, *Liahona*, julio de 1976, págs. 1–3).

Pida a las alumnas que repasen los puntos que menciona el presidente Kimball en cuanto a las relaciones apropiadas entre los jóvenes del sexo opuesto; si quiere, anote las respuestas en la pizarra.

- ¿Por qué aconsejaría el presidente Kimball que los jóvenes no salgan solos en pareja hasta después de los dieciséis años?
- ¿Por qué es importante seguir ese consejo?

**Continúa la cita** “Todo joven debe ahorrar dinero para la misión y mantenerse libre de cualquier clase de problemas, a fin de ser digno de ese llamamiento. Después de volver de la misión... entonces está libre para empezar a salir solo con muchachas a las que tenga interés de conocer mejor. Una vez que haya encontrado a la joven apropiada, la pareja debe casarse en el templo. Todo joven recibirá las bendiciones que desea si sabe dominarse y tener las experiencias en su debida secuencia: Primero, se establecen algunos contactos sociales limitados para conocerse; después, el joven va a la misión; luego, vienen el noviazgo, el casamiento en el templo, la finalización de una carrera y el establecimiento de una familia; y por último, un trabajo para ganarse la vida. Si cambia la secuencia de estas

etapas, es posible que tenga que enfrentar dificultades” (véase *Liahona*, julio de 1976, págs. 1–3).

Esta cita se dirige a los muchachos. Pregunte a la clase cómo se aplica también a las jovencitas.

- ¿Qué harán *ahora con el fin de prepararse para salir solas con muchachos después* de los dieciséis años? (Entre las respuestas se debe mencionar el hacer amistad con muchachos, desarrollar nuevos intereses y adquirir mejores relaciones sociales.)
- ¿Por qué es importante que los jóvenes de ambos sexos tengan una relación amistosa sin que haya entre ellos sentimientos románticos?
- ¿Qué beneficios traerá a los jóvenes de ambos sexos el participar en actividades de grupo?

Si quiere, anote las respuestas en la pizarra. Asegúrese de que se mencionen los siguientes puntos: les ayudan a adquirir mayor confianza en sí mismas; descubren nuevos intereses y aprenden sobre lo que interesa a otras personas; aprenden a comunicarse los unos con los otros; se desenvuelven mejor; y, por medio de esas relaciones amistosas, se convierten ellas mismas en personas más interesantes.

---

### **Las actividades de grupo establecen un buen cimiento para salir solas más adelante con muchachos**

Haga hincapié en que los líderes de la Iglesia han aconsejado a las jovencitas que empleen esos años de adolescencia en prepararse para las relaciones más serias y en madurar.

Citas

“ ‘Veo esos años de la adolescencia como un período en el que empiezan a florecer en un proceso de maduración. Es preciso que ese proceso brinde a las jóvenes tanta satisfacción como la que sientan al alcanzar una meta... En esos años las chicas se preparan para las actividades de grupo, para aprender a divertirse, para madurar, para desarrollarse...

“ ‘La espera pasiva durante ese período es un desperdicio de tiempo... Es mucho lo que las jóvenes pueden hacer en lugar de esperar pasivamente. Pueden establecer relaciones y aprovechar el tiempo que tienen ahora en lugar de limitarse a esperar lo que pueda suceder en el futuro’ ” (Ruth H. Funk, citado por Gerry Avant en “Pre-dating Years: A Vital Season”, *Church News*, dic. 3 de 1977, pág. 9).

“ ‘Hay una infinidad de cosas agradables que una joven puede hacer, aparte de esperar que le llegue el momento de salir con un muchacho; por ejemplo, aprender a disfrutar de conocer a otras personas y desarrollar amistades, lo cual será muy interesante si ella hace su parte por que así sea.

“ ‘La chica que tiene muchos amigos siempre parece ser el centro de atracción y tener facilidad para hacer amistades; a medida que se agranda su círculo de relaciones, otros se sienten atraídos también. Y aunque no salga sola con muchachos, tendrá buenas experiencias, hará una buena colección de memorias y se divertirá.

“ ‘Y, si hay momentos en que está muy impaciente por tener que esperar para salir sola con un muchacho, es bueno que recuerde que debe hablar con su Padre Celestial sobre ese asunto’.

“ ‘...Los años de preparación, que son vitalmente necesarios, no deben interrumpirse antes de tiempo saliendo sola con un muchacho antes de tener la edad apropiada. ‘La jovencita debe tener mucho cuidado en ese período de su vida y esperar pacientemente; así, cuando llegue el momento en que las relaciones amistosas que haya desarrollado la lleven a salir sola con un muchacho, entonces será capaz de reconocer y emular las cualidades que ella misma desea poseer...

“ ‘Esos años anteriores, si se emplean debidamente, le darán experiencias que han de desarrollar en ella características que la llevarán a ser una influencia fuerte y positiva en otras personas’.

“ ‘...Sin ese tiempo que se requiere para su preparación, las relaciones de una joven pueden ser muy superficiales. ‘Sin ese tiempo, una jovencita no estará preparada para la responsabilidad de salir sola con muchachos y de fortalecer a otras personas al igual que a sí misma’ ” (Ardeth G. Kapp, citado por Gerry Avant, *Church News*, dic. 3 de 1977, págs. 9, 14).

“El impulso de tener actividades en conjunto es normal para los de edad menor, cuando no se les estimula prematura y precozmente de otras maneras, y las actividades recreativas y sociales del grupo pueden ser sanas y divertidas. La seguridad física y moral aumenta con la multiplicidad de amigos. Las actividades recreativas del hogar, efectuadas conjuntamente, pueden ser no sólo muy divertidas, sino benéficas en extremo”.

Interrumpa la lectura de esta cita del presidente Kimball y diga a las alumnas que escuchen con atención para descubrir las ideas que él recomienda para tener actividades de grupo.

Si han empezado a hacer una lista de dichas actividades en la pizarra, llame a una de las jóvenes para que vaya agregando a esa lista a medida que se lean las palabras del presidente Kimball. Si no tienen una lista en la pizarra, dígalas que la hagan ellas mismas en una hoja de papel y que después de terminar, comenten sobre los beneficios que esas actividades ofrecen.

Continúa la cita

“Las charlas juveniles sirven para formar amistades, además de inspirar el espíritu y adiestrar la mente. Los días de campo en grupo pueden disciplinar a la juventud en cuanto a buenos modales y hermanamiento, y ampliar el círculo de amigos íntimos.

“Los deportes pueden desarrollar en el cuerpo fuerza y resistencia. Pueden adiestrar al espíritu para que haga frente a las dificultades, los fracasos y éxitos; pueden enseñar abnegación y comprensión, y desarrollar el buen espíritu deportivo y la tolerancia, tanto en el participante como en el espectador. El teatro puede desarrollar el talento, enseñar la paciencia y fomentar el compañerismo y la amistad. Las actividades musicales en grupo surten efectos similares, y pueden ablandar y enternecer el espíritu y satisfacer las necesidades estéticas...

“Los bailes bien ordenados proporcionan sitios favorables, momentos agradables y circunstancias propicias, en las cuales se conoce a nuevas personas y se aumenta el círculo de amigos. Pueden ser una puerta abierta a la felicidad. En una noche agradable de baile y conversación, uno puede llegar a conocer a muchos jóvenes excelentes, cada uno de los cuales tiene rasgos admirables y puede ser superior, en algunas cualidades por lo menos, a determinado compañero. Aquí las parejas pueden empezar a estimar y valorar, observando cualidades, logros y detalles sobresalientes por medio de la comparación y el contraste. Estas amistades perceptivas pueden servir de base a paseos prudentes, seleccionados y ocasionales para quienes tengan la edad y madurez suficientes, y a esto puede seguir más adelante, en el momento propicio, el noviazgo apropiado, cuyo punto culminante es un matrimonio feliz e interminable” (Spencer W. Kimball, *El milagro del perdón*, págs. 223–225).

Intercambio de ideas

Tenga con la clase un intercambio de ideas sobre actividades de grupo. Explíqueles que deben regirse por las siguientes pautas:

1. Ser ingeniosas; no descartar ninguna idea.
2. Pensar en algunas de las actividades de los muchachos que se pueden adaptar para que también participen en ellas las chicas, y en algunas actividades de las chicas en que se puede dar participación a los muchachos.
3. Considerar actividades que, al mismo tiempo que son divertidas, desarrollen también la confianza en sí mismo y el trato social (por ejemplo, practicar la comunicación en un intercambio de ideas, aprender las normas apropiadas de buena educación, etc.).

Las siguientes ideas estimularán el intercambio:

#### *Las competencias*

Se forman equipos, con muchachos y chicas en cada uno, para competir en cualquier tipo de deporte, prueba de atletismo o juego. Si lo que se elige es algo que no todos conozcan, debe asegurarse de dar instrucciones precisas antes de comenzar. Entre las actividades que pueden llevar a cabo consideren un campeonato de ajedrez (u otro juego por el estilo), un partido de vóleybol o una competencia de planchado, en la que se debe planchar una camisa en cierto tiempo determinado de antemano.

#### *Filmación de una película*

Se lleva una cámara de video y el equipo necesario, los trajes y, si se desea, decoraciones o artículos sencillos para completar el escenario, a un lugar interesante. La trama se va inventando a medida que se filma. (Se puede hacer “cine mudo”, sin necesidad de un libreto.) Una vez hecha la filmación, se reúnen todos para ver el video.

*Composición de un libro*

Valiéndose de revistas viejas, tijeras, papel, crayones o pinturas y goma de pegar, se recortan figuras o, si se cuenta con personas que tengan talento para el dibujo, se dibujan ilustraciones para escribir cuentos para niños. Una vez terminados, éstos se pueden donar a un hospital de niños, una guardería u otra institución infantil.

*Teatro instantáneo*

Se busca un libreto corto de comedia o melodrama, o pueden reunirse y escribir uno. Se consiguen los trajes apropiados y sencillos efectos sonoros o musicales. Cada participante elige su parte y la lee durante la presentación de la “obra” sin haber ensayado previamente. Si lo desean, pueden grabarla y luego reunirse para escucharla mientras participan de algún refrigerio.

*Días festivos tradicionales*

Primero, se averigua cómo se celebra en otro país un día festivo determinado. Luego, se hacen los preparativos para celebrarlo juntos, según las costumbres de dicho país, con las decoraciones, las representaciones y los alimentos apropiados.

*Donación de tiempo y recursos*

Llevar a un grupo de niños al zoológico, al parque o a una plaza de juegos; preparar de antemano un almuerzo o refrescos para ofrecerles. O preparar un programa para presentar en un hospital o una casa de ancianos.

*Una cena de etiqueta*

Hacer los planes para preparar y comer una cena de etiqueta, empleando mantelería, cubiertos y loza buenos, adornando la mesa, etc. Con anticipación a esta actividad, consiga una persona experta que enseñe las normas apropiadas de etiqueta (como qué cubiertos utilizar, cómo conducirse al comer ciertas comidas, los buenos modales en la mesa, etc.).

Análisis

Si el tiempo lo permite, pregunte a las alumnas cómo les ayudarían las actividades que hayan sugerido a tener una amistad mejor con los muchachos.

- ¿De qué forma contribuirán a que ellas sean más interesantes cuando lleguen el momento de salir solas con un muchacho?

**Aplicación de la lección**

Díales que sigan los consejos del presidente Kimball. Si se comprometen a seguir esos consejos, sus padres no tendrán por qué preocuparse por ellas. La joven que aprende un principio correcto y lo aplica demuestra una gran madurez.

Cita

Vuelvan a leer esta parte de la cita del presidente Kimball: “Todo joven recibirá las bendiciones que desea si sabe dominarse y tener las experiencias en su debida secuencia: Primero, se establecen algunos contactos sociales limitados para conocerse; después, el joven va a la misión; luego, vienen el noviazgo, el casamiento en el templo, la finalización de una carrera y el establecimiento de una familia; y por último, un trabajo para ganarse la vida. Si cambia la secuencia de estas etapas, es posible que tenga que enfrentar dificultades” (véase *Liahona*, julio de 1976, págs. 1–3).

Presentación por la maestra

Indíqueles que entre las bendiciones a las que él se refiere se encuentra la bendición muy grande de tener buenas amistades. Esos años de la adolescencia son la época de la vida en que se deben lograr las amistades especiales y se deben preparar para los años futuros de conocer mejor a los jóvenes saliendo solas con ellos.

**Lección adicional o actividad**

Nota a la maestra

Si lo desea, puede continuar este tema en otra lección o tener una charla fogonera (juvenil) o una actividad de mediados de semana con tres o cuatro muchachos de su barrio o rama (o de otro) que participen en un análisis conjunto del tema “Actividades de grupo: una forma de prepararse para salir solos en pareja”.

Si decide hacer esto último, invite con bastante anticipación a los muchachos del Sacerdocio Aarónico que vayan a participar. Asegúrese de que la presidenta de las Mujeres Jóvenes presente los nombres de los muchachos que se vayan a invitar, para su aprobación al obispo o presidente de rama. Pida a las alumnas que, con dos semanas de anticipación, le entreguen las preguntas que desean que los muchachos contesten, a fin de reunir una lista apropiada de preguntas que los jóvenes deban considerar. A continuación, damos algunas como ejemplo:

1. ¿Cómo les gusta que nos vistamos las chicas?
2. ¿Sobre qué temas prefieren que las muchachas les hablen?
3. ¿Prefieren que una chica sea conversadora o más bien callada?
4. ¿Les gusta que las chicas los llamemos por teléfono?
5. ¿Qué piensan de las muchachas que emplean un lenguaje profano o vulgar?

Tal vez los muchachos den respuestas más reflexivas y completas si reciben las preguntas antes de esa reunión; también sería conveniente dar a sus invitados algunas pautas e información sobre el origen de las preguntas, tales como el objetivo de esta lección y citas que usted piense que les pueden resultar útiles (como las del presidente Kimball).

Cerciórese de que los muchachos entiendan que esta actividad tiene por objeto ayudarles a valorar las amistades sinceras dentro de un grupo de jóvenes de ambos sexos y a prepararse para la época en que comiencen a salir solos en pareja.

Usted debe ser la moderadora y como tal debe dirigir la conversación. Guíe las respuestas y los comentarios para que sean apropiados y corrija con tacto y habilidad cualquier respuesta inapropiada o incorrecta. Como moderadora, estará encargada de establecer el ambiente para este intercambio y de informar a los participantes sobre el tema que se analizará. Comience haciendo que los participantes se presenten. Haga las preguntas que tenga en la lista preparada de antemano, pero escuche con atención las respuestas y haga cualquier otra pregunta que considere necesaria para aclarar o expandir un punto. Tenga preparadas preguntas adicionales por si lo que tiene no le alcanza y el interés empieza a decaer. Asegúrese de que todos los participantes intervengan en la conversación.

Al finalizar este intercambio, haga un resumen de las conclusiones a las que hayan llegado y agradezca a los invitados su participación.

# Cómo lograr la pureza por medio de la autodisciplina

---

**OBJETIVO** Que cada alumna comprenda que la autodisciplina es un factor fundamental para que lleve una vida virtuosa.

---

**PREPARACION**

1. Haga las cinco tiras de cartulina que utilizará después del relato de Ana.
2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION**

**Es posible aprender a autodisciplinarnos**

**Relato**

Un estrepitoso aplauso se extendió por la sala de conciertos al terminar su recital uno de los más famosos violinistas del mundo. Con gran entusiasmo, una de las espectadoras comenzó a abrirse camino hacia el escenario, con la esperanza de poder expresarle su admiración al gran artista. Pasando trabajosamente entre la multitud, al fin llegó hasta donde estaba el concertista y, estrechándole la mano, exclamó con vehemencia: “¡Daría la vida por poder tocar como usted!”; a lo cual el violinista respondió: “Ah, pero, señora, ¡yo la he dado!”

**Análisis**

- ¿Qué piensan que querría decir el violinista con su contestación? ¿Qué habría tenido que hacer para dominar el arte de tocar el violín? (Disciplinarse para practicar constantemente, renunciar a ciertas cosas que quizás hubieran sido divertidas o más fáciles, tener un gran deseo de tocar el violín, contar con un excelente maestro y establecerse la meta de llegar a ser un gran concertista.)

Explíqueles que nuestra habilidad de disciplinarnos determina mucho de lo que haremos o dejaremos de hacer en la vida. Esa disciplina implica hacer ciertos esfuerzos muy difíciles, así como también *no hacer* algunas cosas.

- ¿Qué cosas de las que tienen que hacer diariamente les resultan más difíciles de realizar? (Deje que las jovencitas respondan libremente.)

- ¿Qué hacen para dejar de hacer algo que saben que no deben hacer?

Dígalas que se imaginen en las siguientes situaciones:

1. Su hermano ha estado fastidiándolas y se han enojado con él hasta el punto de sentir el deseo de pegarle o decirle alguna grosería. ¿Es posible contenerse en este caso?

2. Es el domingo de ayuno y sienten mucha hambre, pero todavía no ha llegado el momento de terminar el ayuno. ¿Pueden contener sus deseos de comer?

**Presentación por la maestra**

- ¿Sienten por dentro una cierta tensión cuando hablamos de estas situaciones?

Hágales notar que una parte de nosotros quiere “soltar amarras” y entregarse a las emociones o apetitos; pero otra parte desea ejercer control sobre ellos. Esa influencia que tiende a controlarnos y restringirnos es la que ejerce nuestro espíritu.

**Cita**

“Una de las nociones falsas de nuestra sociedad es que somos víctimas de nuestros apetitos y pasiones. Pero la verdad es que nuestro cuerpo está controlado por el espíritu que lo habita” (Terrance D. Olson, “Teaching Morality to Your Children”, *Ensign*, marzo de 1981, pág. 14).

**Pizarra**

Escriba en la pizarra: “Nuestro espíritu controla nuestro cuerpo”. Hay algunos elementos de nuestro cuerpo que son fáciles de controlar y otros que son más difíciles.

**Presentación por la maestra**

Dígalas que ejercemos un buen control sobre algunas partes de nuestro cuerpo, como por ejemplo, los dedos. Si les damos la orden de cerrarse, se cierran; si les damos la orden de abrirse, se abren; si damos una orden a los pies, éstos obedecen de inmediato. Indíqueles que de igual manera podemos aprender a seleccionar lo que pensamos, y de ese modo concentrar nuestros pensamientos en una dirección positiva y constructiva.

Actividad	<p>Explíqueles que van a hacer un experimento con la autodisciplina. Indíqueles que muevan la mano derecha en un círculo, luego que muevan el pie izquierdo hacia adelante y hacia atrás y, por último, que muevan la cabeza hacia arriba y hacia abajo. A continuación, dígales que se queden sentadas en silencio y sin moverse y que concentren sus pensamientos en cualquier cosa excepto lo que usted les va a describir. Después que estén todas quietas, empiece a describirles con detalles algún postre u otro plato delicioso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué les resultó más difícil, dar las órdenes a sus manos y pies para que se movieran o tratar de dominar sus pensamientos?</li> </ul>
Cita	<p>Aclare que muchas personas no creen que para disciplinarse hay que controlar los pensamientos y las emociones. Pero, como nuestra mente sólo se puede concentrar en un pensamiento a la vez, podemos controlar lo que pensemos cambiando nuestros pensamientos y encaminándolos en otra dirección. Lamentablemente, hay quienes piensan que esa disciplina es innecesaria, muy difícil o que no vale la pena.</p>
Presentación por la maestra	<p>“Algunas personas se vuelven esclavas de sus hábitos compulsivos, se entregan a sus apetitos o cometen acciones impropias, y fervientemente afirman que son indefensos frente a ese hábito, que han sido seducidos, arrastrados; que la tentación fue más fuerte que su voluntad para resistir. No obstante, nos <i>es posible</i> escoger... <i>Podemos</i> librarnos de los malos hábitos; <i>podemos</i> adquirir buenos hábitos; nos <i>es posible</i> escoger nuestros pensamientos sólo con la mera determinación de hacerlo” (Richard L. Evans, “Self Control”, <i>Improvement Era</i>, dic. de 1963, pág. 1113).</p>
Relato	<p>Reconozca ante la clase que <i>es difícil</i> dominarnos, pero que es algo que nos es posible aprender. Nuestro Padre Celestial nos dice que debemos mantener dentro de ciertos límites nuestros pensamientos, apetitos y emociones, y siendo nuestro Padre, El no nos pediría algo que no fuéramos capaces de hacer. Somos Sus hijos y tenemos la capacidad de llegar a ser como El.</p>
Relato	<p>Escuchen con atención este relato de una joven llamada Ana, y vean si pueden descubrir cuáles fueron algunas de las cosas que Ana hizo para aprender a disciplinarse.</p> <p>“Todos los demás lo hacían, ¿por qué no lo iba a hacer yo? El mandamiento sólo prohibía tomar el nombre del Señor en vano; eso era lo que me decía para justificarme por decir malas palabras, pero no me hacía sentir mejor. Sabía que estaba mal emplear lenguaje vulgar, aunque todos mis amigos lo hicieran. Como la idea seguía molestándome, al fin decidí hacer algo al respecto, pues me sentía ‘sucio’ e indigna de acercarme al Señor en la oración; también sabía que si no me arrepentía, la situación iba a empeorar.</p> <p>“Empecé por tratar de dominarme durante un día entero. Había adquirido el hábito de decir malas palabras, y como todo el día escuchaba en la escuela expresiones vulgares, parecía natural decirlas también yo. Así que resolví tratar de pasar un día entero sin hacer eso.</p> <p>“El primer día que lo intenté hice un gran esfuerzo y no tuve dificultad para controlarme sino hasta la hora de comer; entonces, todos a mi alrededor estaban alborotados y haciendo mucha algarabía y, cuando quise acordar, mi lengua había empezado a moverse al compás de mis emociones. Apenas me di cuenta de que había dicho algo impropio; pero, al estar otra vez consciente de ese mal hábito, sentí gran desilusión y malestar.</p> <p>“Esa noche oré fervientemente y supliqué fortaleza. Al día siguiente, me hice de valor y les dije a mis dos mejores amigas que nuestra manera de expresarnos me disgustaba y que estaba tratando de cambiar. Y otra vez hice un esfuerzo ese día.</p> <p>“No tenía la menor idea de lo difícil que sería, y siempre había pensado que era fácil vivir de acuerdo con el evangelio. Pasaron cuatro días antes de que transcurriera uno entero sin decir malas palabras. Estaba muy contenta, pero sabía que debía tener mucho cuidado día tras día, porque sería muy fácil volver a mis costumbres de antes.</p> <p>“Durante todo ese tiempo oraba y pedía las fuerzas para seguir. Llegué al punto de dejar de lado el lenguaje vulgar; sin embargo, no sentía que hubiera sido perdonada. Entonces, un día las Mujeres Jóvenes tuvimos una reunión de testimonios. Yo les pedí a mis compañeras que me perdonaran por haber sido un mal ejemplo para ellas; sentía tan fuerte el Espíritu que no podía contener el deseo de dar mi testimonio; expresé el amor que tengo por mi Padre Celestial y por Su Hijo y la gratitud que siento por el evangelio.</p>

Cuando terminé de hablar, fue como si un peso gigantesco se hubiera levantado de sobre mis hombros y supe que había recibido el perdón”.

## Análisis

Analice con las alumnas la experiencia de Ana, utilizando como guía las preguntas que están a continuación. Después de analizar cada una, coloque en el lugar apropiado la tira de cartulina que preparó y que contenga la conclusión sobre la autodisciplina a la que haya llevado ese análisis.

1. ¿Cómo trataba Ana de justificar su comportamiento? ¿Por qué nos esforzamos por justificarnos cuando hacemos algo incorrecto? ¿Por qué debemos evitar eso? (Coloque la tira de cartulina que diga: “Cuando justificamos nuestra desobediencia a los mandamientos, debilitamos nuestra capacidad de ejercer el autodomínio”.)
2. ¿Qué influyó en Ana para que tratara de cambiar de conducta? ¿Cómo se sentía con respecto a eso? ¿Qué pasa cuando desobedecemos un mandamiento? (Coloque la tira de cartulina que diga: “Cuando desobedecemos un mandamiento, perdemos el Espíritu del Señor”.)
3. ¿Qué hizo Ana para tratar de disciplinarse? ¿En qué le ayudó el decirles a sus amigas la decisión que había tomado? El ir paso a paso, ¿cómo nos ayuda a adquirir autodisciplina? (Coloque la tira de cartulina que diga: “Yendo paso a paso aprendemos a disciplinarnos”.)
4. ¿Cuál era la mayor fuente de fortaleza a la que Ana podía recurrir en su intento por disciplinarse? (Coloque la tira de cartulina que diga: “Nuestro Padre Celestial nos fortalecerá si oramos suplicando Su ayuda”.)
5. ¿Qué sintió Ana al vencer el problema que tenía? ¿Por qué el expresar su testimonio le ayudó a obtener paz? (Coloque la tira de cartulina que diga: “El autodomínio nos pone en armonía con nuestro Padre Celestial y con nosotras mismas”.)

Pida a las alumnas que cuenten alguna experiencia que hayan tenido aprendiendo a disciplinarse, recalcando lo que a ellas les haya ayudado a lograr su meta.

### Si nos disciplinamos, llevaremos una vida virtuosa

## Presentación por la maestra

Hágales comprender que ya sea que estemos aprendiendo a tocar un instrumento musical, tratando de controlar nuestro genio o esforzándonos por levantarnos cuando preferiríamos quedarnos en la cama, los esfuerzos que hagamos por disciplinarnos en cualquier aspecto nos ayudarán a llevar una vida virtuosa.

## Relato

Cuénteles el siguiente relato:

“Un misionero que cumplía la misión en el este de los Estados Unidos se puso a conversar con un estudiante universitario que estaba más interesado en discutir con él sobre las estrictas reglas morales de la misión que en escuchar el mensaje del evangelio. Burlonamente, el estudiante le preguntó cómo podía dominar sus deseos con tantas muchachas bonitas que había por allí, insinuando que el misionero seguramente no tendría sensaciones normales. El élder le contestó: ‘No es que no sea normal; es que soy responsable y me disciplino tanto en mente como en cuerpo. Usted piensa que está indefenso frente a sus deseos, que es una víctima de sus pasiones. Yo me he probado que sé dominarlos’ ” (Terrance D. Olson, “Teaching Morality to Your Children”, pág. 14).

## Análisis

- ¿Qué diferencia existía entre el punto de vista del estudiante y el del misionero? ¿Qué había aprendido a hacer el misionero con sus sensaciones y emociones?

## Presentación por la maestra

Explíqueles que el ser moralmente limpia, o sea, virtuosa, exige que nos refrenemos y autodomínemos físicamente.

Hágales comprender que al ejercer la autodisciplina, fortalecemos el dominio del espíritu sobre el cuerpo. Y nuestra capacidad de autodisciplinarnos aumenta cada vez que tomamos una decisión en la que ponemos en práctica ese autodomínio.

## Casos para analizar

Adapte las situaciones que se presentan a continuación para que se presten mejor a las necesidades y características de las jóvenes de su clase. Después de presentarles cada situación, hágales las siguientes preguntas: (1) ¿Cómo debería emplear la autodisciplina

la persona que se halla en esta situación? (2) ¿Qué podría suceder si la persona no lo hiciera? (3) ¿Habría podido hacer algo la persona para evitar hallarse en esa situación? (4) ¿Por qué es importante la autodisciplina en situaciones como éstas? Después que las jóvenes hayan dado sus respuestas, lea la conclusión de cada uno de los casos.

Situación y análisis 1. Unos compañeros de estudios me invitaron para ir a una fiesta. Me quedé muy entusiasmada, porque uno de los muchachos, que me gustaba mucho, me dijo que él pensaba ir y que esperaba que yo fuera. Así que estaba ansiosa por pasar ese rato con él. Cuando llegamos mis amigas y yo, en seguida nos dimos cuenta de que los dueños de casa no estaban y que no había ninguna persona mayor presente. Las luces apenas alumbraban las habitaciones; había algunas parejas bailando y otras sentadas aquí y allí besándose y abrazándose. El muchacho que me gustaba me miró cuando entré.

Conclusión Sabía que debía salir de allí, pero me gustaba mucho el muchacho y me preocupaba lo que él fuera a pensar si me iba de la fiesta. Además, ya había obscurecido y no quería volver a mi casa caminando sola. Por fin, pude dominar mis emociones y llamé por teléfono a mis padres pidiéndoles que fueran a buscarme.

Situación y análisis 2. Ya sabía que no debía salir sola con un muchacho hasta después de los dieciséis años, pero en la escuela me divertía mucho charlando y haciendo bromas con los chicos. Uno de ellos, Pablo, era muy apuesto y parecía gustar de mí. Un día, a la hora del almuerzo, se me acercó y me invitó a encontrarme con él enfrente a la tienda para ir juntos al cine, que estaba cerca. Ese mismo día y a la misma hora había una actividad de las Mujeres Jóvenes, así que sería muy fácil decirles a mis padres que iba a la actividad y en cambio tomar el autobús para ir hasta la tienda; también podría volver más o menos a la misma hora en que terminaría la actividad. Acepté la invitación. Pero, cuando llegó la hora de irme, estaba muy nerviosa; al salir, mi mamá me llamó para recordarme que llevara un abrigo y me dijo: “¡Que te diviertas!”, volviendo a entrar en la casa.

Conclusión Me encaminé a la parada del autobús. Aunque debería haberme sentido muy feliz porque iba a ver una buena película con un muchacho que me gustaba, no era así; por el contrario, me sentía angustiada; la mitad de mí quería correr a tomar el ómnibus, y la otra mitad deseaba volver a casa. Me detuve bruscamente en medio de la acera y empecé a pensar en todo lo que tendría que fingir al regresar a casa, en las mentiras que tendría que decir durante varios días. Entonces me vino a la memoria una frase que papá siempre nos repetía: “A veces, querer es no poder”. Sentí que me invadía la calma y empecé a pensar más claramente. Me dije que debía volver a casa, llamar a Pablo y decirle que no iría, explicándole por qué, y luego irme a la actividad. Después, hice exactamente lo que me había dicho que debía hacer.

Concluya esta parte de la lección analizando con las alumnas la forma en que el ejercicio del autodomínio en situaciones similares a las que se estudiaron les permitirá controlar su vida y vivir virtuosamente.

---

### Conclusión

Presentación por la maestra

Hágales notar que en cada una de las experiencias que se examinaron durante la lección había una lucha por ejercer la autodisciplina, pero que en todos los casos las personas fueron capaces de hacerlo. Cada vez que nos disciplinamos, fortalecemos nuestra propia capacidad de ser virtuosas. Dé fin a la lección con las siguientes palabras del presidente Brigham Young, las cuales confirman que es posible aprender a dominarnos. Pídale que presten atención a lo que se promete a las personas que ejerzan el autodomínio.

“Cuando se les sorprenda en una falta, o hagan algo en público sin pensar, cuando estén llenos de malas pasiones y sientan el deseo de ceder, deténganse en ese momento y permitan que el espíritu que Dios ha puesto en sus tabernáculos carnales tome el timón. Si lo hacen, les prometo que vencerán cualquier mal y obtendrán al fin la vida eterna” (en *Journal of Discourses*, 2:256; cursiva agregada).

# Cómo evitar la influencia degradante de los medios de comunicación

---

OBJETIVO	Que cada una de las jóvenes reconozca la mala influencia que pueden tener en ella los medios de comunicación y la evite.
----------	--

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Optativo: Lleve a la clase un huevo cocido, duro, con cáscara y, si es posible, blanco; un recipiente al que antes de la lección tendrá que ponerle agua suficiente para cubrir el huevo; y colorante vegetal y una cucharita para la demostración. Si lo desea, en lugar del huevo puede utilizar un trocito de tela blanca.</li><li>2. Prepare un cartel (pancarta), o hágalo en la pizarra antes de la clase, con tres columnas. En una anote los instrumentos de que se vale Lucifer, y los que menciona el presidente Spencer W. Kimball en las citas que aparecen en la primera sección de esta lección; en la segunda, anote las normas para juzgar estos materiales que da el presidente Benson en la cita de la segunda sección; y en la tercera, anote los puntos que sugiere el élder Peterson, de los Setenta, para evitar el material degradante de los medios de comunicación. Cubra las columnas separadamente, de manera que se puedan descubrir una a una cuando llegue el momento.</li><li>3. Prepare una copia para cada alumna de las "Pautas para evaluar los medios de comunicación".</li><li>4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li></ol>
-------------	--

---

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Los materiales degradantes en los medios de comunicación son uno de los instrumentos más potentes de Satanás

Análisis	Pida a las jovencitas que mencionen algunas sustancias que sean útiles y al mismo tiempo puedan tener efectos dañinos. Por ejemplo, los insecticidas, los atomizadores, algunas sustancias químicas, productos de limpieza fuertes, etc. Llévelas a la conclusión de que cualquiera de esos productos puede ser bueno o malo, según la forma en que se use.
Presentación por la maestra	Explíqueles que una calavera con huesos cruzados debajo es un símbolo universal de una sustancia peligrosa, y en todo el mundo la gente lo reconoce como una advertencia de lo que le puede pasar a la persona que la ingiera. Los profetas de los últimos días nos han advertido sobre otro tipo de contaminación, que también puede ser fatal, no de nuestro cuerpo sino de nuestra mente y nuestro espíritu. Los medios de comunicación —la televisión, la radio, las películas, las revistas y los periódicos— llegan a una infinidad de personas al mismo tiempo; por ese motivo, pueden contribuir al avance de la obra del Señor en la tierra, educar y entretener sanamente; pero también se pueden utilizar para destruir. Y son el instrumento principal del adversario, que busca degradar la conducta moral de todos los seres humanos.
Análisis	Explíqueles que a pesar de que hay quienes afirman que lo sexual, la profanidad, la obscenidad y la violencia que estos medios nos presentan no nos afectan, eso no es verdad. Analicen cuáles pueden ser algunos de los efectos nocivos de esos elementos.
Citas	El presidente Spencer W. Kimball nos advirtió sobre algunos de los peligros de exponernos a esos medios degradantes: "Indudablemente... la tragedia... comienza muchas veces con la asistencia a un cine que exhibe películas pornográficas o la lectura de alguna revista obscena. El camino hacia los pecados graves de la fornicación, el adulterio y la homosexualidad puede comenzar también con una película o programa de orientación sexual y de violencia, que en la actualidad están comenzando a mostrar en la televisión" (véase "Informe y desafío a los miembros", <i>Liahona</i> , febrero de 1977, pág. 2).

El presidente Kimball también advirtió sobre los perjuicios de la pornografía que se halla en casi todos los medios de comunicación:

“Existe una evidente relación entre la pornografía y las perversiones...”

“Es hasta ridículo querer insinuar o decir que la pornografía no tiene efectos nocivos. Está directamente relacionada con el crimen, el robo, la violación sexual, la prostitución y el vicio comercializado; todos estos males se alimentan con la inmoralidad de la pornografía. Las estadísticas relacionadas con el sexo reflejan claramente la relación existente entre la pornografía y el crimen en todas sus formas...” (“Dios no será burlado”, *Liahona*, febrero de 1975, pág. 33).

Análisis	Pídales que mencionen ejemplos de programas o publicidad que vean diariamente y que tengan influencia en sus decisiones en cuanto a la ropa que se pongan, los productos que usen, los entretenimientos que escojan y otras maneras de gastar tiempo y dinero. Ayúdeles a comprender lo grande que es la influencia que los medios de comunicación tienen sobre ellas y su familia. Hablen de algunas malas influencias que puedan tener.
Presentación por la maestra	Hágales ver que es posible que no notemos los efectos de las influencias degradantes inmediatamente. Podemos ir dejando que nuestro espíritu se debilite poco a poco, día a día, semana tras semana, hasta encontrarnos ciegas ante la realidad, insensibles al Espíritu del Señor y sumergidas en las influencias maléficas que conducen al pecado.
Cartel	Descubra la primera columna del cartel o de la lista que haya hecho en la pizarra.
Cita	El presidente Kimball ha descrito cómo tiene lugar ese debilitamiento espiritual: “En su plan diabólico, Satanás engaña al incauto y hace uso de todos los recursos que estén a la mano... “...El usará [1] su lógica para confundir y [2] sus justificaciones para destruir; [3] hará borrosos los significados, [4] abrirá las puertas centímetro a centímetro y [5] conducirá desde el blanco más puro a través de todos los tonos de gris hasta el negro atezado” (“Vestíos de toda la armadura de Dios...”, <i>Liahona</i> , febrero de 1981, pág. 187; se agregaron los números).
Demostración (optativo)	Para ilustrar cómo influyen poco a poco en nosotros los métodos de Satanás, haga la siguiente demostración: (Tenga preparada de antemano el agua con el colorante vegetal.) Sumerja por un momento el huevo cocido (o el trozo de tela blanca) en el agua coloreada y muestre a la clase que así apenas toma un poco de color; quizás ni siquiera se note al principio. Después, vuelva a poner el huevo en el recipiente y échele el agua por encima varias veces con la cucharita. Muéstrelas cómo se va oscureciendo el color de la cáscara cada vez que usted lo baña con el agua coloreada.
Análisis	• ¿En qué se relaciona este experimento con la influencia degradante de los medios de comunicación a que podamos exponernos? ¿Por qué les puede afectar ver aunque sea una película o un programa de televisión censurable? ¿A qué les podría conducir el estar continuamente expuestas a esas influencias?
Presentación por la maestra	Explíqueles que a veces pensamos que esas influencias degradantes hacen daño a otras personas pero que a nosotros no nos afectan. En realidad, lo que pasa es que es posible que ni siquiera notemos sus efectos nocivos hasta haber llegado al punto en que parece imposible librarnos de ellos.
Cita	“El gran profeta Mormón, viendo a su propio pueblo en la perdición, escribió a su hijo Moroni un conmovedor pasaje diciéndole que a causa de la maldad, su pueblo había ‘perdido toda sensibilidad’ (véase Moroni 9:20). ¡Cuán trágico es llegar a un punto en que el Espíritu debe apartarse y nos volvemos incapaces de discernir entre el bien y el mal!” (Marvin J. Ashton; véase “La nota más alta”, <i>Liahona</i> , febrero de 1978, pág. 103).
Análisis	• ¿Cómo se aplica la idea de haber ‘perdido toda sensibilidad’ a los materiales censurables de los medios de comunicación? ¿Dé qué forma podemos acostumbrarnos tanto a esas influencias que perdemos el buen juicio para juzgar lo que es y lo que no es degradante? ¿Qué importancia tiene que apliquemos normas de rectitud para juzgar lo que nos es prudente ver, oír y leer?

## Las jóvenes deben evaluar los medios de comunicación a los que se expongan y evitar todo lo que sea degradante

Presentación por la maestra	Hágales comprender la importancia de que nos informemos bien antes de seleccionar materiales para ver, escuchar o leer; puesto que muchas personas no se rigen por normas de rectitud para juzgar los medios de comunicación, también debemos tener cuidado al procurar las opiniones sobre las que basemos nuestras decisiones. Los críticos profesionales muchas veces animan al público a entretenerse con una película, un programa de televisión, una cinta casete, un disco o un libro que ellos juzgan “magnífico”, aun cuando contenga material censurable. El presidente Ezra Taft Benson ha dado algunas pautas para que evaluemos los entretenimientos y, aunque se refiere principalmente a los libros, esas mismas normas se pueden aplicar a cualquier otro material de los medios de comunicación.
Cartel	Descubra la segunda columna del cartel o de lo que tiene escrito en la pizarra, con las cinco normas siguientes:
Cita	<p>“En la actualidad, con la abundancia de libros que hay a nuestra disposición, el saber lo que no se debe leer es signo de una persona verdaderamente educada... La madre de Juan Wesley [teólogo inglés del siglo dieciocho] aconsejó lo siguiente a su hijo: ‘Evita [1] todo lo que debilite tu poder de razonar, [2] lo que deteriore la sensibilidad de tu conciencia, [3] lo que oscurezca tu percepción de Dios, [4] lo que te quite el deseo de buscar lo espiritual... [5] lo que aumente el poder de tu cuerpo sobre tu mente’.</p> <p>“El hecho de que se trate de un libro antiguo no lo convierte automáticamente en una obra valiosa; el hecho de que un escritor haya escrito una obra buena no significa que todas sus obras valgan la pena. No hagáis de vuestra mente un lugar de desperdicios donde otras personas puedan echar su basura. Es más difícil purgar la mente de la lectura corrupta, que es nociva para el alma, que purgar el cuerpo de alimentos corrompidos” (“In His Steps”, en <i>Speeches of the Year, 1979</i>, Provo: Brigham Young University Press, 1980, pág. 61).</p>
Análisis	Analicen cada una de esas cinco normas y haga comprender a las jovencitas que las influencias degradantes de los medios de comunicación pueden hacer que el Espíritu Santo se retire, dejándonos indefensas sin Su protección. Pregúnteles cómo utilizarán esas cinco normas para determinar lo que seleccionen como entretenimiento.
Presentación por la maestra	Comente que cada vez se nos hace más difícil apartarnos de esas influencias degradantes de los medios de comunicación que están por todas partes. Sin embargo, hay algunas precauciones que podemos tomar para evitarlas en primer lugar, y algunas acciones a las que recurrir en caso de hallarnos en esas circunstancias involuntariamente.
Cita	<p>El élder H. Burke Peterson, de los Setenta, nos aconseja lo siguiente:</p> <p>“...No debemos absolutamente <i>ver ni hablar de ninguna película pornográfica. No debemos tener nada que ver con revistas, fotografías o cuentos pornográficos, tampoco debemos repetir chistes indecentes y obscenos... ¿Tenemos el valor de levantarnos de la butaca y salir de un cine cuando... el tema es un tanto obsceno</i>, o permanecemos sentados viendo y escuchando, y nos convencemos diciendo que tal escena ‘pronto pasará’ o que ‘si todos lo hacen debe ser una clase de entretenimiento aceptable’? ¿Tenéis el valor <i>de eliminar de vuestro televisor los programas que están llenos de conversaciones e incluso escenas sexuales? ¿Habéis pensado últimamente en cuán eficaces son éstos que pueden penetrar incluso hasta en los espíritus más fuertes? ...no debemos alimentarnos con basura!</i>” (“Purifiquemos nuestro espíritu”, <i>Liahona</i>, febrero de 1981, pág. 77; cursiva agregada).</p>
Cartel y análisis	<p>Descubra la tercera columna del cartel o de la pizarra.</p> <p>Díales que mencionen las formas en que se puede evitar exponerse a los medios de comunicación que degradan y que analicen las sugerencias del cartel (o de la pizarra) y las utilicen como guía para resolver los casos para analizar que se presentan a continuación.</p>
Casos para analizar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una ocasión, habían invitado a Diana y a sus amigas a una reunión en la que se iba a mirar un videocasete; antes de que llegara el día, ella se enteró de que la película contenía material censurable y convenció a la anfitriona que la cambiara. Pero en otra oportunidad, se encontró en una situación diferente, pues no se había enterado de lo que iban a hacer en la reunión hasta que llegó allí. Se trataba de ver una película que había recibido muchos elogios de los críticos, y casi todos sus amigos ya la habían visto y decían que era extraordinaria. Sin embargo, Diana había oído decir que contenía expresiones, ideas y escenas que ella sabía que la harían sentirse avergonzada.</li> </ol>

- ¿Qué posibilidades tenía Diana? ¿Qué harían ustedes en circunstancias similares?
2. Una de las mejores amigas de Sara siempre escuchaba su emisora favorita de la radio. Un día, las dos amigas empezaron a hablar de la música que transmitía constantemente esa emisora y Sara le preguntó a Miriam por qué la escuchaba si la mayoría de las canciones tenían una letra que trataba de diversos temas inmorales. Miriam le contestó que lo que le gustaba era el ritmo y la música en sí y que, de todos modos, no prestaba mucha atención a las palabras.
    - ¿Qué efecto podría tener en ella la letra aun cuando no escuchara conscientemente? ¿Qué debería decirle Sara a su amiga?
  3. Un joven se encontraba en una gran ciudad para participar en una competencia escolar. Una noche, su acompañante adulto cayó enfermo; aunque tenía la noche libre, no conocía a nadie allí, así que se quedó en el hotel y se dispuso a mirar televisión; los programas locales no le interesaban y, para su desilusión, vio que la única emisora privada de cable con que contaba el hotel tenía esa noche una película de dudosa moralidad. El joven se pasó horas debatiendo consigo mismo si debía o no mirar la película. A fin de vencer la tentación de mirarla, sabiendo que nadie se enteraría, tuvo que tener una verdadera lucha y ejercer gran fuerza de voluntad. (Véase de Jack Weyland, "The Quiet War", *New Era*, oct. de 1981, págs. 12-19.)
  4. Un padre de familia llamó por teléfono a un cine para preguntar cómo era la película que tenía planes de ir a ver con su familia, y el gerente le dijo que era una "buena película para la familia". Pero cuando empezó, vieron que la primera escena tenía lugar en un dormitorio y era bastante explícita. Toda la familia se levantó y salió del cine.
    - ¿Qué enseñó este padre a sus hijos? Si él hubiera decidido quedarse, ¿qué instrumento de Satanás se habría empleado si los hijos hubieran continuado siguiendo el ejemplo de su padre en otras oportunidades?
  5. Daniel y Marta estaban hablando una noche de lo que podrían hacer para entretenerse y Daniel la invitó para ir al cine. 'Me parece una buena idea' le dijo Marta, 'pero debo advertirte que yo soy de las que salen del cine cuando la película no está a la altura de mis normas'. Era evidente que Marta se había establecido una norma de conducta y que no vacilaba en mantenerse fiel a ella. ¿Qué pensaría un muchacho de una chica que no sólo tuviera normas tan elevadas sino que también se mantuviera firme en éstas al salir con sus amigos, aun a riesgo de ofenderlos?

Cita

El presidente Ezra Taft Benson dijo: "Algunas de las batallas más encarnizadas que tendréis que enfrentar se librarán silenciosamente dentro de vuestra propia alma" ("In His Steps", pág. 60).

Hágales ver a las jovencitas que a veces estaremos solas mirando un programa de televisión o frente al estante de las revistas de una tienda. Pídale que piensen en las veces que hayan estado en esas circunstancias, por ejemplo, mirando un programa de televisión cuando no hubiera otra persona en la casa. Si en una de esas ocasiones miraran algo inconveniente o censurable, ¿qué instrumento de Satanás estarían empleando?

### Conclusión

Explíqueles que aunque los medios de comunicación tienen influencia en millones de personas, podemos vencer esa influencia individualmente evitando que nos haga víctimas de su efecto degradante. Quizás tengamos que buscar mucho y tener paciencia para esperar hasta encontrar películas y libros que valgan la pena. Es preciso que aprendamos a seleccionar lo que leamos, veamos y escuchemos, y que ejerzamos diariamente la disciplina y el autodomínio al tomar nuestras decisiones.

### Aplicación de la lección

Entrégueles copias a cada una de las "Pautas para evaluar los medios de comunicación" y dígales que las empleen para evitar la influencia degradante que éstos puedan tener; pídale que coloquen esa hoja en su diario.

### **Pautas para evaluar los medios de comunicación**

Es el vicio un monstruo de tan feo semblante  
que con sólo verlo nos es repugnante.  
Mas visto a menudo su faz toleramos,  
luego lo compadecemos y al fin lo abrazamos.  
(Alexander Pope, "An Essay on Man", epístola 2, líneas 217–221. Traducción libre.)

#### *Los instrumentos de Satanás*

Emplea la lógica para confundir.  
Emplea la justificación para destruir.  
Hace borrosos los significados de lo malo.  
Abre la puerta centímetro a centímetro.  
Conduce del blanco más puro, a través de todos los tonos del gris, hasta el negro más profundo. (Véase de Spencer W. Kimball, "Vestíos de toda la armadura de Dios...", *Liahona*, febrero de 1981, pág. 187.)

#### *Normas para evaluar los medios de comunicación*

Lo que debilite tu poder de razonar.  
Lo que deteriore la sensibilidad de tu conciencia.  
Lo que oscurezca tu percepción de Dios.  
Lo que te quite el deseo de buscar lo espiritual.  
Lo que aumente el poder de tu cuerpo sobre tu mente. (Véase de Ezra Taft Benson, "In His Steps", en *Speeches of the Year, 1979*, Provo: Brigham Young University Press, 1980, pág. 61.)

#### *Cómo evitar las influencias degradantes*

No ver ni hablar de ninguna película pornográfica.  
No mirar revistas ni fotografías pornográficas, ni escuchar cuentos o chistes indecentes y obscenos.  
Tener el valor de levantarse de la butaca y salir del cine cuando la película sea obscena.  
Mantener el hogar libre de programas de televisión que tengan un lenguaje o escenas sensuales. (Véase de H. Burke Peterson, "Purifiquemos nuestro espíritu", *Liahona*, febrero de 1981, pág. 77.)

OBJETIVO	Que las alumnas entiendan que los pensamientos puros y virtuosos conducen a una vida virtuosa.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lleve a la clase la filmina y la cinta casete <i>Música inspiradora: Pensamientos dignos</i> (20 minutos; 51129 002), junto con un proyector de filminas, una grabadora y una pantalla para la proyección. Prepare todo este equipo antes de que empiece la clase.</li> <li>2. Unos días antes de esta lección, vea la filmina. (Para ayudarle a preparar esta clase, al final de la lección hay una copia del discurso de la filmina. Si no le es posible conseguir ésta o el equipo para mostrarla, utilice ese discurso como base para promover una conversación y un intercambio de ideas.)</li> <li>3. Prepare un cartel con este pasaje de las Escrituras: “Deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente” (D. y C. 121:45).</li> <li>4. Prepare también para cada alumna un trozo de cartulina recortado en forma de nota musical (véase la ilustración al final de la lección) en el que haya copiado ese mismo pasaje.</li> <li>5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<b>Al aprender a controlar los pensamientos, adquirimos la fortaleza para vivir virtuosamente</b>
Presentación por la maestra	Dígalas que seguramente algunas de ellas conocerán a alguien que después de haber violado la ley de castidad ahora desee de todo corazón no haber cometido tan grave error. Asegúreles que esta lección le dará a cada una de ellas un elemento esencial para poder llevar una vida virtuosa.
Cita	Pídale que escuchen las siguientes palabras del élder Boyd K. Packer, del Consejo de los Doce, y determinen cuál es ese elemento esencial: “Nuestros pensamientos son el cuadro de distribución, el panel de control que gobierna nuestras acciones” ( <i>Let Virtue Garnish Thy Thoughts</i> , Brigham Young University Speeches of the Year, Provo, sept. 26 de 1967, pág. 4).
Cartel y análisis	<p>Coloque a la vista de las jóvenes el cartel con el pasaje de Doctrina y Convenios 121:45.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué nos habrá dicho el Señor que diéramos lugar a la virtud en nuestros pensamientos “incesantemente”?</li> </ul>
Filmina y análisis	<p>En la filmina <i>Música inspiradora: Pensamientos dignos</i>, el élder Packer explica cómo es posible que la virtud engalane nuestros pensamientos y cómo el ejercicio del control sobre lo que pensemos nos llevará a vivir virtuosamente. Diga a las jóvenes que presten atención para descubrir las diversas formas de desarrollar la capacidad de controlar sus pensamientos.</p> <p>Muestre la filmina. (Si no la ha conseguido, utilice el discurso como base para el análisis.) Al terminar, hable con las jovencitas de lo que ellas pueden hacer para aprender a controlar lo que piensen.</p> <p>A continuación, hay una serie de preguntas que puede utilizar en el análisis, si lo desea.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Según lo que dice el élder Packer, ¿qué es lo más difícil de hacer en esta vida? (Controlar los pensamientos.)</li> <li>2. ¿Qué beneficios recibimos al controlar nuestros pensamientos? (Vencer malos hábitos, adquirir más valor, conquistar el temor y ser más felices.)</li> <li>3. ¿Quién decide lo que habrás de pensar? (Tú misma.)</li> <li>4. ¿Cuáles son algunas de las formas en que los pensamientos indignos pueden parecernos inocentes e inofensivos?</li> </ol>

5. ¿Qué puedes hacer para eliminar de tu mente los pensamientos impuros?
6. ¿Qué nos sugiere emplear el élder Packer para ayudarnos a controlar los pensamientos? (La buena música.)
7. ¿Qué peligro hay en escuchar música moralmente indeseable? (Estimula los pensamientos impuros y muchas veces insinúa o promueve la irreverencia, la inmoralidad, los vicios, etc.)
8. ¿Qué tipo de música debemos escuchar? (La música edificante, que inspira y promueve la espiritualidad, la reverencia, la felicidad y la percepción de la belleza que nos rodea.)
9. ¿Cuál es una de las bendiciones que se nos prometen si dejamos que nuestra mente rebose de pensamientos buenos, hermosos e inspiradores? (La guía y la inspiración constantes del Espíritu Santo.)
10. ¿Qué nos recomienda hacer el élder Packer como un medio de controlar los pensamientos? (Que aprendamos un himno predilecto de memoria y lo cantemos cuando los malos pensamientos nos asalten.)

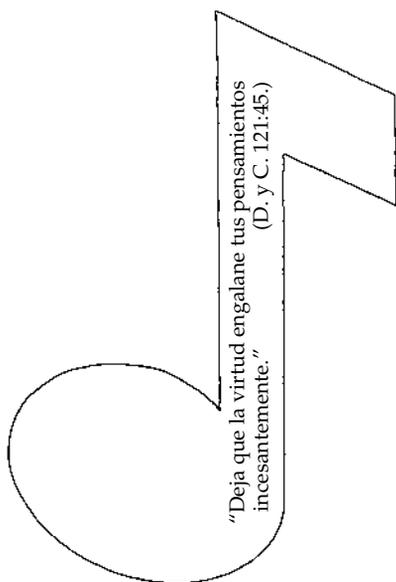
---

### Aplicación de la lección

Sugíérales que elijan un himno que puedan utilizar en la forma que sugirió el élder Packer. Exhórtelas a memorizar la letra de ese himno para poder cantarlo cuando les asalten los malos pensamientos.

#### Recordatorio

Entregue a cada joven un recordatorio de esta lección: Una nota musical recortada en cartulina con las palabras “Deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente” escritas en ella. Si lo desean, pueden escribir en la parte de atrás el título del himno que hayan elegido. Pida a una alumna que lea otra vez Doctrina y Convenios 121:45.



---

### Actividad

Haga que las jovencitas preparen una lista evaluando los discos o cintas casetes de música que puedan tener y se deshagan de todos los que no les inspiren buenos pensamientos.

#### Música inspiradora: Pensamientos dignos

Discurso de la filmina, por el élder Boyd K. Packer.

“Cuando era apenas un jovencito, vivíamos en una casa rodeada por un huerto; parecía que nunca había suficiente agua para los árboles. Aun cuando las zanjas estaban siempre bien aradas en la primavera, pronto se llenaban de maleza. Un día, estando yo encargado

del riego, me enfrenté con un serio problema. Al correr el agua por la zanja, chocaba contra la maleza y se dispersaba en todas direcciones. Comencé a levantar bancos de contención en los charcos formados al costado de la zanja. No bien terminaba de levantar uno, el agua se filtraba por otro lugar. De pronto, llegó al huerto un vecino; me observó por un momento y luego con un par de fuertes paladas cavó en el fondo de la zanja permitiendo que el agua corriera por el canal que había hecho, y me dijo: 'Si deseas que el agua se mantenga en su curso, debes preparar el cauce por el cual corra'

"He llegado a la conclusión de que los pensamientos, al igual que el agua, permanecerán en su curso siempre que les preparemos un cauce por el cual correr; de otro modo, nuestros pensamientos, al igual que el agua, siguen el curso de menor resistencia, buscando siempre los niveles más bajos. *Es posible que el desafío mayor y lo más difícil a que os enfrentéis en esta vida mortal sea aprender a controlar vuestros pensamientos.* En la Biblia dice: 'Así como el hombre piensa en su corazón, así es él' (Proverbios 23:7). *Aquel que puede controlar sus pensamientos se ha conquistado a sí mismo.*

"A medida que aprendáis a controlar vuestros pensamientos, podréis eliminar hábitos, aun aquellos que sean degradantes, podréis cobrar valor, vencer al miedo y disfrutar de una vida feliz. Me fue dicho cientos de veces durante mi adolescencia que los pensamientos deben ser controlados, pero nadie me dijo cómo debía hacerlo. Con el paso de los años, he pensado sobre esto y he llegado a la conclusión de que la mente puede ser comparada con un escenario. El telón está levantado en todo momento decisivo; siempre hay una teatralización llevándose a cabo en ese escenario. Puede ser una comedia, una tragedia interesante o aburrida, buena o mala, pero siempre hay una actuación en el escenario de vuestra mente.

"¿Habéis notado que los pequeños pensamientos sombríos entran en escena desde los costados y captan vuestra atención en medio de cualquier actuación en ese escenario, y sin ninguna intención de vuestra parte? Estos pensamientos delincuentes procurarán distraer vuestra atención; si permitís que aparezcan en escena, todos los buenos pensamientos abandonarán el escenario, quedaréis huérfanos de buenos pensamientos, pues habréis consentido a ello, a la influencia de pensamientos injustos. Si lo permitís, ellos actuarán en el escenario de vuestra mente tanto como se lo toleréis. Pueden representar tramas de maldad, de celos, de odio; pueden resultar vulgares, inmorales y aun depravados. Cuando tengan el escenario a su disposición, si los dejáis, os persuadirán sutilmente para acaparar vuestra atención; por cierto que pueden hacer que la experiencia sea interesante. Pueden hasta convenceros de que son inocentes, puesto que son tan sólo pensamientos. ¿Qué haréis en una circunstancia tal, cuando el escenario de vuestra mente esté invadido por los impulsos de pensamientos sucios, aun cuando sean pensamientos grises que parezcan casi limpios, o los inmundos, que son sin duda malos. Si podéis llenar vuestra mente con pensamientos limpios y constructivos, entonces no habrá cabida para los que son invariablemente impíos, y se verán forzados a partir.

"Estoy de acuerdo con que, en el mundo actual, es por lo general difícil mantener la mente plena de pensamientos dignos; esto requiere un control cuidadoso; no obstante, se puede lograr cuando uno edifica un lugar seguro por el que puedan correr los pensamientos. En lo personal, he encontrado la forma de edificar dicho lugar y quisiera compartirla con vosotros. Está relacionado con la música: música digna. Un sabio hombre dijo en una oportunidad: 'La música es uno de los instrumentos más poderosos para gobernar la mente'. Ya sea que gobierne la mente de una manera positiva o de una negativa, es determinado por lo que pongáis en la escena de vuestra mente. Si podéis decir que una canción os inspira espiritualmente o que os hace veros en una perspectiva más noble, entonces la música es digna de valor. Si sólo entretuviera o elevara vuestro espíritu, tendría entonces un buen uso; pero si os hace sentir la necesidad de reaccionar de una forma carnal o sensual, o de sentir deseos inmodestos, entonces tal música debe ser evitada; no es digna.

"Siempre han existido aquellos que toman las cosas hermosas y las corrompen. Ha sucedido así con la naturaleza, también con la literatura, con el drama, con las artes y por cierto que también ha sucedido con la música. Por siglos, ha resultado obvio que cuando se escribe una letra inmodesta para una música atractiva, la canción puede desviar el pensamiento de los hombres. La música en sí misma, según la forma en que se interprete, por su ritmo, por su intensidad, puede afectar la sensibilidad espiritual.

"Vivimos en una época en que la sociedad atraviesa por un cambio sutil y poderoso, y se está volviendo cada vez más permisiva en aquellas cosas que acepta como modo de

entretenimiento. Como resultado de ello, la mayoría de la música que en la actualidad escuchamos de músicos populares parece estar más encaminada a agitar que a pacificar, a excitar más que a calmar. Algunos músicos parecen promover abiertamente tanto los pensamientos como las acciones desmedidas.

“Jóvenes, no podéis daros el lujo de albergar en vuestra mente los efectos de una música indigna. No es inofensiva; puede traer al escenario de vuestra mente indignos pensamientos que marquen un ritmo de actuación del que os hagáis fácil presa. Os degradáis a vosotros mismos cuando os identificáis con esas cosas que a veces rodean los extremos de la música: el desaseo, la irreverencia, la inmoralidad, los vicios. Tal música no es digna de vosotros.

“Seleccionad cuidadosamente aquello que escuchéis y que produzcais: pasa a ser una parte de vosotros, controla vuestros pensamientos e influye también en la vida de otros. Os recomiendo que reviséis vuestra discoteca y os desprendáis de todo aquello que promueva los pensamientos degradantes. Dicha música no debería estar en manos de jóvenes a quienes les concierne el desarrollo espiritual.

“No quiero decir con esto que toda la música actual produzca pensamientos indignos. Conocemos innumerables interpretaciones que son edificantes. En la actualidad, sabemos de música que promueve el entendimiento entre la gente, música que inspira el valor, música que despierta sentimientos de espiritualidad, reverencia, felicidad y reconocimiento a lo bello.

“El Señor dijo: ‘Mi alma se deleita en el canto del corazón; sí, la canción de los justos es una oración para mí y será contestada con una bendición sobre sus cabezas’ (D. y C. 25:12). La Primera Presidencia de la Iglesia ha expresado su parecer en cuanto a la influencia de la música en vuestra vida. Han dicho:

“ ‘A través de la música, la habilidad del hombre para expresarse a sí mismo va más allá de los límites de la palabra hablada, tanto en sutileza como en poder. La música puede ser utilizada para exaltar e inspirar, o también para llevar el mensaje de la destrucción y la degradación; por lo tanto, es importante que los Santos de los Últimos Días apliquemos en todo momento los principios del evangelio y busquemos la guía del Espíritu para seleccionar la música que escuchemos (véase Boletín del sacerdocio, diciembre de 1970, pág. 10).

“Tenemos gran confianza en vosotros, la juventud de nuestra Iglesia. Vuestros deseos son ahora más dominantes en la planificación de las actividades de la Iglesia. Esto descarga una gran responsabilidad sobre vosotros, especialmente sobre aquellos que han sido llamados a ocupar posiciones de liderazgo. Permitidme que os aconseje, jóvenes líderes, que prestéis cuidadosa atención a la música que seleccionéis para vuestras actividades. Consultad con vuestros asesores al hacer dichas selecciones. No podéis prescindir del beneficio de su sabiduría, pues la brecha entre la Iglesia y el mundo, con la disparidad de su música, es más ancha en esta época que en cualquier otra generación anterior.

“El presidente J. Reuben Clark, ya fallecido, quien fuera consejero de la Primera Presidencia de la Iglesia y uno de nuestros grandes líderes, lo explicó de esta forma:

“ ‘Nuestros deberes en la Iglesia no nos permiten proveer ni tolerar un entretenimiento desmedido, con la teoría de que si no lo permitimos, la juventud irá a otra parte para obtenerlo. No sería razonable de ningún modo el instalar una mesa de ruleta en el salón de actividades de una capilla con propósitos de hacer juegos de azar, con la excusa de que si no lo hacemos, la juventud irá a un casino para jugar. Jamás podremos conservar a nuestra juventud de este modo’.

“Tampoco es apropiado proveerle la clase de música y de atmósfera que atrae a los jóvenes del mundo. Debéis permanecer firmes y no arriesgar aquello que sabéis que es justo y bueno. Debéis tener el valor de encender más luces y de bajar el volumen de la música cuando éstos no contribuyan a la clase de atmósfera que origine pensamientos dignos; y debéis insistir en las más altas normas de vestir y de actuar, tanto de parte de aquellos que animen las actividades como de los que asistan a ellas.

“Deseo recordaros que no es nuestro privilegio ni el privilegio de ninguno de los llamados como líderes, ya sea que fuere joven o adulto, acomodar la Iglesia con la finalidad de colocarla en el camino que la juventud se encuentre ya transitando.

“La Iglesia es estable y está sólidamente sujeta a la verdad, y todo dentro de ella se encuentra a buen resguardo. Nuestra tarea es proveer la clase de liderazgo que creará un limpio canal para que sirva de guía a la juventud, un canal que le ayude a elevar sus normas y guardarlas a salvo de la indigna influencia del mundo.

“Os exhorto a que desarrolléis vuestros talentos, y si tenéis talento para la música, pensad en esto: Hay aún mucha música por escribir y mucha para ser interpretada. La vuestra puede ser la música digna que edifique, que esparza el evangelio, que influya positivamente en la gente, que dé consuelo y fuerza a las mentes perturbadas.

“Existen muchos ejemplos, tanto antiguos como modernos, que hacen referencia a la influencia de la buena música. El desconsuelo desapareció y las mentes se llenaron de paz cuando las palabras ‘Santos, venid’ dieron a los pioneros el valor que necesitaban para enfrentar sus dificultades. Ese mismo himno ha servido de inspiración para muchos en el transcurso de los años.

“En una oportunidad, estaba hablando con un piloto que había regresado recientemente de un arduo vuelo. Hablamos del valor y del miedo, y le pregunté cómo se había podido controlar al pasar por todo lo que había enfrentado. Me dijo: ‘Tengo un himno que es mi favorito, y cuando me encontraba en medio de la desesperación, cuando quedaban pocas esperanzas de que pudiera volver, lo entoné mentalmente y fue como si los motores del avión cantaran junto conmigo:

“ ‘Santos, venid, sin miedo ni temor,  
mas con gozo andad.  
Aunque cruel jornada ésta es,  
Dios nos da Su bondad’.

“De esta fuente extrajo ese hombre la fe, ingrediente básico del valor.

“El Señor mismo estaba preparado para Su más grande prueba mediante la influencia de la música, pues la Escritura nos dice: ‘Cuando hubieron cantado el himno, salieron al monte de los Olivos’ (Marcos 14:26).

“Recordad, jóvenes, deseo que cada uno de vosotros recuerde que ésta es vuestra Iglesia y que vuestro Señor y Salvador se encuentra al frente de la misma; Su guía e inspiración constantes están a vuestra disposición cuando conserváis la mente llena de buenos elementos, de lo hermoso, y de lo que inspira. Esta es una de las formas de lograrlo: escoged un himno en particular, al igual que lo hizo mi amigo el piloto, un himno cuya letra sea edificante y su música reverente, un himno que os haga sentir la inspiración verdadera. Hay muchas canciones hermosas entre las que se puede elegir. Buscad la guía del Espíritu al hacer la selección; escudriñad el himno cuidadosamente; memorizadlo. Aun cuando no hayáis tenido preparación musical, podéis analizar un himno sencillo. Utilizad entonces esto como un curso para vuestros pensamientos; haced que sea vuestro canal de emergencia.

“Cuando sea que encontréis actores sombríos infiltrándose en vuestros pensamientos sobre el escenario de vuestra mente, pensad en ese himno; cambiará por completo vuestro estado de ánimo.

“Por ser la música edificante y limpia, los pensamientos turbios se alejarán avergonzados porque la virtud, si la deseamos, no se asociará con lo inmundo; lo malvado no puede tolerar la presencia de la luz. En el debido tiempo, os encontraréis tarareando la música casi en forma sistemática para alejaros de los pensamientos indignos. Una vez que hayáis aclarado el escenario, mantenedlo ocupado con pensamientos dignos, tomando parte activa en cosas buenas y dignas. Jóvenes, conservad vuestra mente llena de pensamientos dignos, pues así como el hombre piensa, así es él, y tendréis la habilidad de alcanzar aquellas cosas que llenarán de plenitud vuestra vida.

“Recordad que sois hijos e hijas del Dios Todopoderoso. Os doy mi testimonio de que Dios es nuestro Padre, de que somos Sus hijos, de que nos ama, y que ha proveído cosas grandes y gloriosas en esta vida. Yo sé estas cosas y agradezco a Dios la influencia edificante de la buena música en mi vida, que ha favorecido mis pensamientos y elevado mi alma.”

# Cómo vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo

Lección  
35

---

**OBJETIVO** Que las jóvenes de la clase aprendan a vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo.

---

**PREPARACION**

1. Lámina 17, “Daniel” (62096), que se encuentra al final del manual.
2. Lleve a la clase himnarios y lápices para todas las alumnas.
3. Prepare para cada alumna una copia del volante “Vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo”.
4. Optativo: Prepare una tarjeta o trozo de papel para cada una con esta expresión: “Que sea yo capaz de soportar las presiones del mundo hoy a fin de que en las eternidades reine en gloria celestial” (véase la sección “Conclusión”).
5. Asigne a una jovencita para que se prepare para dirigir a la clase cuando cante el himno “Firmes creced en la fe” (Nº 166 del himnario nuevo). Si lo desea, puede dar fin a la clase con ese himno.
6. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Introducción

El hermano Evan Stephens (pronúnciese “Stevens”), que hace muchos años era director del Coro del Tabernáculo, después de dirigir el coro durante una sesión de la conferencia general, se sentó esperando con gran interés el discurso del presidente Joseph F. Smith. Las palabras del Profeta lo conmovieron mucho, pues se refirió a los jóvenes, a las presiones del mundo que deben soportar y a la importancia de que se mantengan fieles a las enseñanzas del evangelio. Al terminar la sesión, el hermano Stephens se fue a caminar por un cañón cercano a la ciudad de Salt Lake, meditando sobre las palabras inspiradas del Presidente. Estando junto al arroyo, se sentó “en una roca que se hallaba firmemente asentada a pesar de la intensa presión del agua que corría caudalosamente”; esa roca le pareció un símbolo de lo que había escuchado esa mañana y, de pronto, le brotaron las palabras y la música de lo que llegaría a ser uno de los himnos preferidos de la juventud. Mientras se hallaba sentado en aquella roca, escribió la letra y compuso la música de “Firmes creced en la fe”, porque él, al igual que el Profeta, amaba a los jóvenes; más adelante dijo que ese himno era su “consejo espiritual para la juventud” (Adaptado de la obra de J. Spencer Cornwall, *Stories of Our Mormon Hymns*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1963, págs. 173–174).

**Análisis** Entregue a las jóvenes los himnarios y dígales que busquen “Firmes creced en la fe”; pídale que se turnen para leer las cuatro estrofas y el coro del himno.

- ¿Qué mensaje quiso expresar el compositor?

---

### Podemos vivir con rectitud en un mundo inicuo

**Presentación por la maestra**

Destaque el hecho de que desde el principio del mundo ha habido hombres y mujeres que demostraron gran valor al tomar la decisión de no “fallar” sino vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo inicuo que los rodeaba. Uno de los ejemplos más conocidos de esto es el de Daniel, cuyo relato se encuentra en el Antiguo Testamento.

- ¿Cómo demostró Daniel que es posible vivir con rectitud en un mundo inicuo?

Diga a las alumnas que busquen el libro de Daniel en el Antiguo Testamento.

Volante	Entregue a cada una la copia de las preguntas y referencias que preparó. Antes de que empiecen el ejercicio, explíqueles los detalles que aparecen a continuación; después, déles tiempo para buscar la respuesta, si es que aparece en el libro de Daniel.
Presentación por la maestra	Explíqueles que “siendo un jovencito, Daniel había sido llevado a una tierra extraña, una tierra con costumbres extrañas, con un idioma diferente, con un ambiente desconocido y una religión extraña... Tuvo que pasar su primera prueba cuando el rey ordenó que todos los que habían sido llevados a Babilonia tomaran de su vino y comieran de su comida, que consistía en alimentos muy pesados. Por las enseñanzas que había recibido de sus padres, que eran los mandamientos del Señor, Daniel sabía que esas cosas no eran buenas para el cuerpo... A él y a sus amigos les habían enseñado a obedecer los mandamientos de Dios... Daniel suplicó que les permitieran seguir las normas de salud a las que estaban acostumbrados”. Para que les concedieran lo pedido, sugirió que les dieran diez días como período de prueba para ver cuál de los regímenes de alimentación era mejor. (Adaptado del discurso de L. Tom Perry, “In the World”, <i>Speeches of the Year</i> , 1981, Provo: Brigham Young University Press, 1981, págs. 2–7.)
Volante	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al comparar la dieta que seguían Daniel y sus amigos con la del rey, ¿cuáles fueron los resultados? (Daniel 1:15).</li> <li>2. ¿Qué bendiciones les dio Dios a los jóvenes por ser fieles y obedecer las normas de salud que les habían enseñado? (Daniel 1:17).</li> </ol> <p style="margin-left: 40px;">La segunda prueba que tuvo que enfrentar Daniel fue cuando el rey Nabucodonosor tuvo un sueño, del cual quería la interpretación. Ninguno de los magos ni astrólogos del reino pudo decirle en qué consistía el sueño ni cómo se interpretaba. Esto lo hizo enojar hasta el punto de que mandó matar a todos los sabios de Babilonia y también a Daniel y sus amigos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ¿Qué hizo Daniel cuando se enteró de lo que había mandado el rey? (Daniel 2:16).</li> <li>4. ¿Y qué hizo para recibir la respuesta con respecto al sueño del rey? (Daniel 2:17–20).</li> <li>5. Después que el joven le hizo saber en qué consistía el sueño y le dio la interpretación, ¿cuál fue la reacción del rey y qué recibió Daniel como recompensa? (Daniel 2:47–48).</li> </ol> <p style="margin-left: 40px;">El jovencito todavía tenía que pasar otra prueba. “Daniel logró una posición de prominencia, que mantuvo bajo el reinado de tres reyes... fue nombrado jefe de todos los príncipes... Estos estaban celosos de él... y trataron de encontrar alguna falta, algo de lo que pudieran acusarlo ante el rey. Cuando no hallaron nada, tramaron una trampa. Los príncipes malvados propusieron al rey una nueva ley por la cual se declaraba que durante treinta días ninguna persona del reino podría orar, sino que todos debían rendir alabanzas sólo al rey. Al soberano le gustó la idea... y decretó un castigo para los que no cumplieran la ley... Cuando Daniel se enteró, se quedó muy afligido, porque para él era sumamente importante orar y poder comunicarse con su Dios” (véase de L. Tom Perry, “In the World”, pág. 6).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. ¿Cuál era el castigo por desobedecer esa ley? (Daniel 6:7).</li> <li>7. ¿Qué hizo Daniel, aun sabiendo cuál era el castigo por no obedecer el decreto? (Daniel 6:10).</li> </ol> <p style="margin-left: 40px;">“Los que querían deshacerse de Daniel lo espionaron cuando estaba en su casa, y, cuando lo vieron orando, fueron a decírselo al rey. Este quería mucho al joven y se dio cuenta de la mala pasada que le habían jugado los príncipes malvados; trató de cambiar la ley para salvarlo del foso de los leones, pero los príncipes le recordaron que no se podía cambiar ninguna ley que el rey hubiese decretado” (Perry, “In the World”, pág. 6).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. ¿Qué le dijo el rey a Daniel al echarlo en el foso de los leones? (Daniel 6:16).</li> </ol> <p style="margin-left: 40px;">“Daniel había sido para el rey un ejemplo tan excelente, que éste confiaba en que el Dios del joven lo librara del foso de los leones. Esa noche, el rey se dedicó a ayunar por su amigo y, al llegar la mañana, corrió hasta el foso de los leones y lo llamó a voces” (Perry, “In the World”, pág. 6).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. ¿Qué le preguntó el rey a Daniel? (Daniel 6:20). ¿Cuál fue la respuesta del joven? (Daniel 6:22).</li> <li>10. Después de ser testigo de ese milagro y de observar la lealtad de Daniel hacia su Dios, ¿qué decretó el rey? (Daniel 6:26–27).</li> </ol>

(Adaptado del discurso de L. Tom Perry, "In the World", *Speeches of the Year*, 1981, Provo: Brigham Young University Press, 1981, págs. 2-7.)

Análisis	<p>Pida a las jovencitas que, en silencio, comparen con la de Daniel la determinación que ellas tengan de ser leales a sus creencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tendrían ustedes el valor de hacer lo que hizo Daniel?</li> </ul> <p>Haga hincapié en que, por haber tomado la decisión de vivir con rectitud, Daniel tuvo una influencia extraordinaria sobre todo un reino.</p>
Presentación por la maestra	<p>Hágales notar que las pruebas y dificultades que enfrentemos en la actualidad son diferentes de las de Daniel, pero las tendremos, y quizás nos parezcan tan graves como a él le parecían las suyas; y las decisiones que tomemos entonces tendrán consecuencias de proporciones similares.</p>
Relato	<p>Cuénteles este relato sobre una joven que se negó a rebajar sus normas en su relación con un muchacho.</p> <p>"Era la única chica miembro de la Iglesia en su clase; era una jovencita muy popular con los muchachos, y tenía muchas oportunidades de salir con varios de ellos. Los jóvenes de su clase no vivían de acuerdo con las enseñanzas de la Iglesia; por lo tanto, decidió que a cada chico que la invitara a salir, le hablaría de las normas por las cuales dirigía su vida; si deseaban salir con ella, debían comportarse de acuerdo con tales normas. Siempre obtenía una promesa de los jóvenes antes de aceptar cualquier invitación. Un día, uno de los mejores jugadores de fútbol, la estrella del equipo, se dirigió a ella un poco antes del baile especial del año y le dijo: 'Sabes, me gustaría pedirte que fueras conmigo al baile, si te olvidaras un poco de tus normas'. La chica no vaciló en contestarle; 'Con salir contigo ya estaría olvidando mis normas' " (L. Tom Perry, "El arte de tomar decisiones", <i>Liahona</i>, enero de 1980, pág. 51). O sea, que en otras palabras, lo que la chica le dijo fue: "Lo lamento, pero si el salir contigo lleva implícito que rebaje mis normas de conducta, no saldré. Tengo la determinación de vivir de acuerdo con ellas sea quien sea el que me invite a salir".</p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué le daría a esa joven el valor de responder como lo hizo?</li> </ul>
Presentación por la maestra	<p>Hágales comprender que el Señor no dejó solo a Daniel cuando éste decidió vivir con rectitud, y que tampoco nos dejará solas a nosotras. El quiere a todos Sus hijos, desea que logremos el éxito y no nos ha dejado para que andemos indefensos dando tumbos. Por otra parte, El quiere que aprendamos las lecciones que nos dan nuestras experiencias, a fin de que tengamos conocimiento y valor para actuar más frecuentemente con rectitud.</p>
Cita	<p>Lea las siguientes palabras:</p> <p>"El es un Padre amoroso que desea que obtengamos la felicidad que se recibe no tanto por simple inocencia sino por <i>rectitud probada</i>. Por lo tanto, habrá veces en que no nos evitará las duras experiencias de aprendizaje que podamos tener, aun cuando nos ayude a enfrentarlas" (Neal A. Maxwell, "Talk of the Month", <i>New Era</i>, mayo de 1971, pág. 30; cursiva agregada).</p>
Análisis en la pizarra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Además de la ayuda que recibamos de nuestro Padre Celestial, ¿a cuáles otras podemos recurrir en nuestros esfuerzos por vivir con rectitud?</li> </ul> <p>Escriba en la pizarra lo que las alumnas contesten. Entre las respuestas probablemente mencionen estas ideas: Sus padres y otros familiares, el Espíritu Santo, las Escrituras, los líderes del sacerdocio (locales) y de la Iglesia, los buenos amigos. Pídales que den ejemplos de casos en los que empleen esos recursos para conducirse correctamente, y que cuenten experiencias que hayan tenido al tratar de vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo.</p>

---

### Los que viven con rectitud reciben gozo y bendiciones

Presentación por la maestra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué bendiciones recibió Daniel como resultado de sus firmes convicciones?</li> </ul> <p>Hágales ver que Daniel sabía que no le sería posible tener una buena opinión de sí mismo si desobedecía a Dios; esa desobediencia habría sido para él peor que la muerte. ¿Cómo habría podido tener gozo verdadero y paz interior si hubiera vuelto la espalda a la verdad</p>
-----------------------------	--

y se hubiera negado a dar a conocer sus convicciones? Por ese motivo, a pesar de las presiones del mundo y de las difíciles circunstancias en que se hallaba, tomó la decisión de vivir con rectitud, y por hacerlo fue bendecido por nuestro Padre Celestial y recompensado por el rey. Nosotras también somos bendecidas cuando llevamos una vida virtuosa y recta. Enfrentaremos pruebas y quizás no obtengamos las riquezas ni la fama que el mundo considera tan preciadas, pero seremos ricas en los aspectos realmente importantes de nuestra vida. El élder James E. Faust, del Consejo de los Doce, dijo lo siguiente:

“En vista de que la virtud y la fe no son elementos que se pueden adquirir en cualquier lugar, quizás muchos piensen que pueden vivir siguiendo las normas que bien les plazca. En una sociedad donde los valores, la moral y las normas no cuentan, muchas personas carecen de sentimientos de valor, respeto y dignidad personales. Hay jóvenes, y también personas maduras, que no se dan cuenta de que la virtud es una cualidad humana que continúa aun después de la muerte” (“El valor de una persona”, *Liahona*, agosto de 1981, pág. 11).

Análisis

- ¿Cuáles son algunas de las bendiciones que se reciben por llevar una vida virtuosa y recta? ¿Por qué son esos elementos más importantes que recibir el honor de las alabanzas y la gloria del mundo?

---

### Conclusión

A pesar del cuadro más bien tétrico que el mundo muchas veces representa, en nuestro medio tenemos personas semejantes a Daniel. Y nosotras, igual que él, podemos vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo que nos rodean sabiendo que nuestro Padre Celestial siempre está disponible para sostenernos y bendecirnos. Nosotras también podemos ser “firmes en la fe” y no fallarle al Señor.

Himno

Para terminar, canten “Firmes creced en la fe”, que es el N° 166 del himnario nuevo.

Recordatorio (optativo)

“Que sea yo capaz de soportar las presiones del mundo hoy a fin de que en las eternidades reine en gloria celestial”.

**Vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo**

1. Al comparar la dieta que seguían Daniel y sus amigos con la del rey, ¿cuáles fueron los resultados? (Daniel 1:15).
2. ¿Qué bendiciones les dio Dios a los jóvenes por ser fieles y obedecer las normas de salud que les habían enseñado? (Daniel 1:17).
3. ¿Qué hizo Daniel cuando se enteró de lo que había mandado el rey? (Daniel 2:16).
4. ¿Y qué hizo para recibir la respuesta con respecto al sueño del rey? (Daniel 2:17–20).
5. Después que el joven le hizo saber en qué consistía el sueño y le dio la interpretación, ¿cuál fue la reacción del rey y qué recibió Daniel como recompensa? (Daniel 2:47–48).
6. ¿Cuál era el castigo por desobedecer esa ley? (Daniel 6:7).
7. ¿Qué hizo Daniel, aun sabiendo cuál era el castigo por no obedecer el decreto? (Daniel 6:10).
8. ¿Qué le dijo el rey a Daniel al echarlo en el foso de los leones? (Daniel 6:16).
9. ¿Qué le preguntó el rey a Daniel? (Daniel 6:20). ¿Cuál fue la respuesta del joven? (Daniel 6:22).
10. Después de ser testigo de ese milagro y de observar la lealtad de Daniel hacia su Dios, ¿qué decretó el rey? (Daniel 6:26–27).

# La importancia de la verdad para llevar una vida virtuosa

OBJETIVO	Que cada una de las jovencitas entienda lo importante que es la verdad para llevar una vida virtuosa.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prepare las tiras de cartulina que se indican al principio de la lección.</li> <li>2. Haga una gráfica tal como la que se ilustra en la segunda sección de la lección (o prepárese para dibujarla en la pizarra).</li> <li>3. Optativo: Si lo desea, prepare una tarjeta o una hoja de papel para cada alumna con el recordatorio que se ilustra en "Aplicación de la lección".</li> <li>4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<p><b>Podemos saber la verdad de todas las cosas</b></p>
Ejercicio	<p>Escriba en la pizarra la siguiente cláusula: "La _____ es el conocimiento de las cosas como _____, como _____ y como _____". Diga a las alumnas que busquen Doctrina y Convenios 93:24 para encontrar las palabras que faltan en esta definición. Después que las hayan mencionado, dígalas que marquen ese versículo y pida a una de ellas que lo lea en voz alta.</p>
Presentación por la maestra	<p>Refiriéndose a ese versículo, hágalas comprender que la verdad eterna no cambia. La verdad que Dios nos ha revelado en esta tierra es la misma que se nos enseñó en nuestra vida premortal y seguirá siendo la misma eternamente. Nunca cambia.</p>
Tira de cartulina	<p>Coloque a la vista la tira de cartulina que diga: "La verdad no cambia".</p>
Análisis de pasajes de las Escrituras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo encontramos la verdad?</li> </ul> <p>Pida a dos jóvenes de la clase que busquen y lean respectivamente Santiago 1:5 y Jacob 4:13. Haga hincapié en el hecho de que Dios es la fuente de toda verdad. Si oramos a nuestro Padre Celestial y le pedimos que nos dé a conocer Su verdad, podremos conocerla por medio del Espíritu Santo.</p>
Cita	<p>El presidente Spencer W. Kimball nos dejó estas palabras como guía para buscar la verdad:</p> <p><i>"Tú puedes llegar a saber; no tienes por qué debatirte en la duda... el procedimiento necesario es: Estudiar, meditar, orar y... ser un hacedor... El Señor nos ha prometido que nos dará el conocimiento de las cosas espirituales, una vez que nos pongamos en el estado mental adecuado... Y por el poder del Espíritu Santo podréis conocer la verdad de todas las cosas" (Moroni 10:5) ("La verdad absoluta", Liahona, julio de 1979, pág. 9; cursiva agregada).</i></p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Según lo que indica el presidente Kimball, ¿cuáles son los cuatro pasos que nos conducirán a la verdad?</li> </ul> <p>Al mismo tiempo que las jovencitas responden, vaya colocando a la vista las tiras de cartulina correspondientes: "Podemos saber la verdad si:", "Estudiamos", "Meditamos", "Oramos", "Aplicamos lo aprendido". Utilice los pasajes de las Escrituras que se sugieren a continuación para que las alumnas entiendan cómo aplicar ellas mismas esos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estudiar (Juan 5:39).</li> <li>2. Meditar (3 Nefi 17:2-3; Moroni 10:3; D. y C. 88:62-63).</li> </ol>

3. Orar (Jeremías 29:12–13; Alma 5:45–46; Moroni 10:4).

4. Ser hacedoras (Juan 7:16–17).

Relato

El élder Richard G. Scott, del Consejo de los Doce, hace el siguiente relato:

“Cuando vivimos con rectitud, el Señor nos da la verdad. A veces nos llega como respuesta a una oración ferviente y sincera en la que hemos suplicado recibir guía. Recuerdo una noche, en la obra misional... tuve una impresión muy fuerte de que uno de los misioneros se hallaba en dificultades; traté de darme cuenta de quién se trataría, pero no pude... Me fui a la parte horizontal del techo de nuestra casa de la misión y allí me pasé toda la noche, repasando mentalmente cada par de misioneros, tratando de recordar todo lo que sabía de cada uno de los misioneros, y le supliqué al Señor que me hiciera saber cuál era el que necesitaba esa ayuda especial. Al fin, al despuntar el alba, tuve una impresión que me hizo saber en qué parte de la misión se hallaba... Me dirigí a ese lugar y, una vez allí, por medio de las entrevistas apropiadas, encontré al joven que el Señor quería socorrer y le di la ayuda que necesitaba. Sí, Dios contesta las oraciones y nos da la verdad cuando somos obedientes y ejercemos la debida fe” (“Truth”, *Speeches of the Year*, 1978, Provo: Brigham Young University Press, 1979, pág. 101).

Análisis

Hágales notar que el élder Scott, siendo presidente de misión, empleó los cuatro pasos que se indicaron anteriormente; destaque el hecho de que el Señor se valió de una “impresión” para darle la inspiración que buscaba y que, antes de poder saber lo que tenía que hacer, él tuvo que meditar, hacer un esfuerzo repasando mentalmente todo lo que sabía y, por último, suplicar al Señor.

Relato

Comente sobre las siguientes palabras del presidente Joseph F. Smith:

“...En mi juventud, frecuentemente iba y le pedía al Señor que me manifestara alguna cosa maravillosa, a fin de que pudiese recibir un testimonio. Pero el Señor no me concedió milagros, sino que me mostró la verdad, línea por línea, precepto por precepto, un poco aquí y un poco allí, hasta que me hizo saber la verdad desde la corona de mi cabeza hasta las plantas de mis pies, y hasta que fui completamente depurado de la duda y del temor... Mediante el susurro de la voz quieta y delicada del Espíritu del Dios viviente, El me dio el testimonio que poseo; y por este principio y poder dará a todos los hijos de los hombres un conocimiento de la verdad que permanecerá con ellos y los hará conocer la verdad como Dios la conoce y cumplir con la voluntad del Padre como Cristo la cumple” (*Doctrina del evangelio*, pág. 7).

Resumen

Haga un breve resumen de esta parte de la lección señalando y repitiendo lo que dicen las tiras de cartulina.

---

### Basándonos en la verdad podemos llevar una vida virtuosa

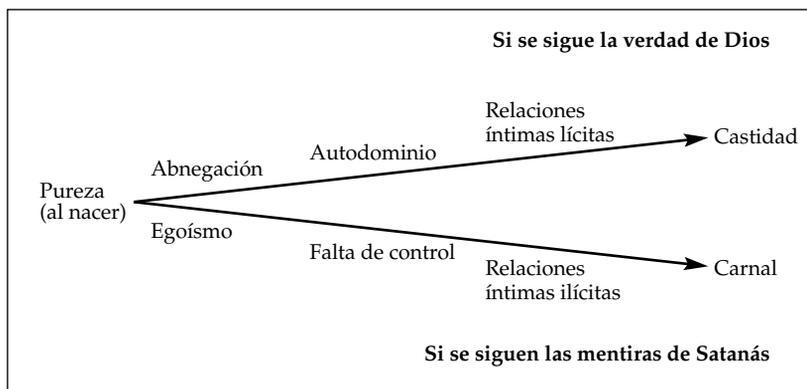
Análisis de pasajes de las Escrituras

Lean y marquen los pasajes cuyas referencias se dan a continuación. Empleándolos como base para el análisis, haga comprender a las jovencitas los puntos siguientes:

1. Moisés 5:58; Moisés 5:12. A Adán y a Eva se les enseñó la verdad del evangelio, y ellos, a su vez, la enseñaron a sus hijos.
2. Moisés 5:13. Satanás fue entre los descendientes de Adán y Eva engañando a muchos con sus mentiras. “El rechazar a Dios pone a los hombres bajo la influencia de Satanás y, en esa situación, se vuelven carnales, sensuales y diabólicos” (Marion G. Romney, “Truth and Knowledge”, *Speeches of the Year*, 1977, Provo: Brigham Young University Press, 1978, pág. 63).

Gráfica (cartel o pizarra)

Explíqueles que uno de los motivos por los que estamos aquí es aprender a reconocer la verdad a fin de que podamos elegir lo bueno en lugar de lo malo. Es preciso que comprendamos que Satanás hará todo lo posible por engañarnos y llevarnos a ser “carnales, sensuales y diabólicos”. (Si preparó el cartel con la gráfica, colóquelo a la vista; de lo contrario, haga la gráfica en la pizarra de acuerdo con lo que se muestra en la siguiente ilustración.)



Análisis

Señalando la gráfica, haga a la clase las siguientes preguntas:

- ¿En qué condición estamos al nacer en esta tierra?
- Al crecer y comenzar a relacionarnos con otras personas, ¿cuál de los dos caminos nos llevará por el curso trazado por Satanás?
- ¿Qué tipo de conducta nos llevará por el curso que sigue la verdad de Dios?
- ¿Cuál de los dos caminos representa lo que es la vida en la eternidad?
- ¿Cuál de los dos es un engaño?

Pasaje de las Escrituras

Dígalos que nuestro Padre Celestial nos ha dado una clave para distinguir lo bueno de lo malo y reconocer Su verdad. Haga que lean y marquen Moroni 7:15–17. Según nos enseñan esos versículos, cuando nos enfrentemos con una decisión y queramos saber si algo es bueno o es malo, debemos preguntarnos: “¿Me invita a hacer lo bueno? ¿Fortalecerá esto mi fe en Cristo?”

Relato

Pídales que busquen y lean Juan 8:32. Después, cuénteles los siguientes relatos, que les ayudarán a comprender la importancia de la verdad, la forma de reconocerla y la manera de proceder para aplicarla.

Ana María se hallaba en una situación difícil; salía con un muchacho que le gustaba mucho pero que no era miembro de la Iglesia. “Recuerdo que oré para saber si estaba haciendo bien, pero cuando recibí la respuesta no quise escucharla. Pensaba que si cortaba mi relación con él, me iba a sentir muy desgraciada, porque lo quería. Así que, aunque reconocía que las impresiones que había recibido en mis oraciones me indicaban lo correcto, traté de hacerlas a un lado. En el fondo, sabía que el continuar en esa relación me apartaría del camino que debía seguir. Me debatí con esas ideas, pero al fin tuve el valor de seguir la inspiración que había recibido como respuesta a mis oraciones. Sé que nuestro Padre Celestial nos ama y que a El le duele vernos sufrir cuando tenemos que tomar una decisión difícil”.

Análisis

- ¿Cómo supo Ana María la verdad de su relación con el muchacho que le gustaba?
- ¿Qué podría haberle pasado si hubiera dado la espalda a la verdad y continuado con la idea de que esa relación era buena para ella?
- ¿En qué sentido la liberó el hecho de darse cuenta de la verdad y aplicarla?
- ¿Cuál de los dos cursos de la gráfica siguió Ana María?

Relato

Virginia tuvo una entrevista con el obispo. Cuando él le preguntó si guardaba cierto mandamiento, describiendo el comportamiento correcto para obedecerlo, ella se dio cuenta de que había hecho algo malo. Sintió que el corazón le latía más rápidamente y que las manos se le humedecían de transpiración. En ese momento, podía murmurar vagamente “Sí” y dejar que el asunto pasara sin entrar en detalles, o podía admitir que tenía un problema y contárselo al obispo.

Análisis

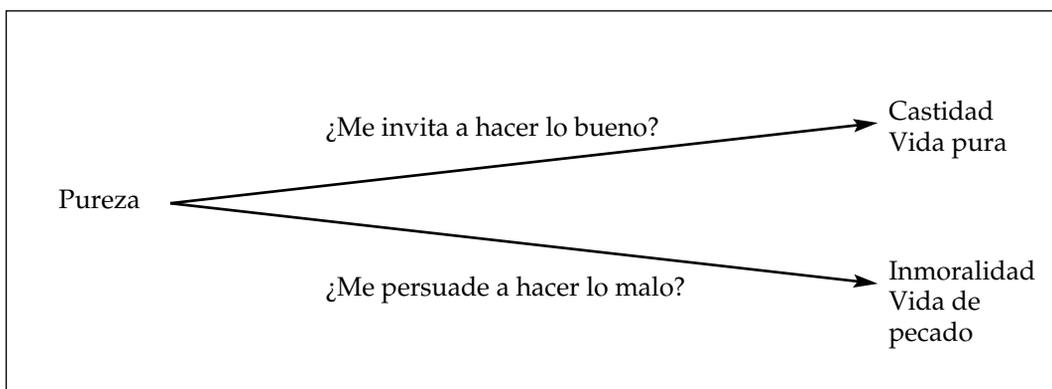
Analicen qué comportamiento indicaría en este caso una falta de control de parte de Virginia y con cuál demostraría tener autodominio.

- ¿Cuáles podrían ser las consecuencias si no hiciera caso a su conciencia y decidiera mentirle al obispo? ¿En cuál de los dos caminos se encontraría?

Cita	<p>Léales la siguiente descripción de las consecuencias que acarrea el evadir la verdad:</p> <p>“Nadie que viva en medio de la mentira será jamás del todo libre. Solamente aquel que haya cargado o cargue el yugo continuo del engaño puede captar debidamente el significado de tal declaración. Debemos siempre tener presente que algo que está mal no pasa de pronto a estar bien simplemente porque muchos lo practiquen. Un hecho erróneo no pasa de pronto a ser correcto simplemente porque nadie lo haya descubierto” (Marvin J. Ashton, “ ‘No hay nada de malo’ ”, <i>Liahona</i>, julio de 1982, pág. 21).</p> <p>Haga hincapié en que Satanás está continuamente tratando de engañarnos y que, si queremos evitar que nos haga entrar en su camino, debemos tener el valor de hacer lo que sentimos que es lo correcto.</p>
Conclusión	<p>Explíqueles que si estudiamos, meditamos, oramos y hacemos lo debido diligentemente, nuestra vida estará basada en el fundamento seguro de la verdad del evangelio. Comprenderemos los principios del evangelio y, al esforzarnos por obedecerlos, el Señor nos sostendrá en todas nuestras pruebas, aflicciones y decisiones difíciles. El ser obedientes a la verdad nos hará libres de la culpabilidad, del dolor y del pecado; tendremos la libertad de vivir virtuosamente y de llegar a experimentar un gozo eterno, porque “la verdad permanece para siempre jamás” (D. y C. 1:39).</p>

### Aplicación de la lección

Entregue a las jovencitas la tarjeta u hoja de papel que les haya preparado como recordatorio de esta lección. Pídale que lo utilicen para discernir entre lo bueno y lo malo, entre la verdad y el error, previendo si su comportamiento las conducirá hacia el Señor o las alejará de El.





*Mantener  
la salud física*

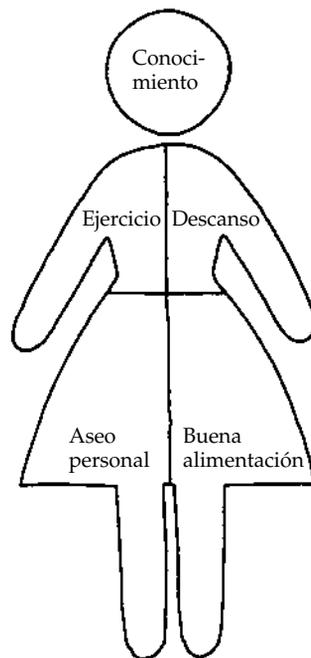
---

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes sienta gratitud por su cuerpo y esté dispuesta a mantenerlo en las mejores condiciones.

---

**PREPARACION**

1. Las láminas siguientes: N° 13, de un templo (o consiga en la biblioteca la fotografía de uno de los templos, si es posible el de su región); y N° 18, de las jovencitas haciendo ejercicios. Estas láminas se encuentran al final del manual.
2. Lleve papel y lápiz para cada alumna.
3. Lleve algunos artículos de tocador, como por ejemplo, jabón de baño, desodorante, peine o cepillo de cabello, champú, cepillo de dientes y una lima para las uñas.
4. Haga en una cartulina el dibujo de una mujer, tal como aparece en la ilustración, y córtelo en cinco secciones, como si fuera un rompecabezas. Escriba en cada sección la palabra apropiada y prepare todo para colocarlo con tachuelas (chinchas, chinchetas) en un tablero o pegarlo con cinta engomada en una hoja grande de cartulina.



5. Si lo desea, prepare una gráfica de los resultados de la prueba de fortaleza y resistencia para mostrar a la clase.
6. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

**Nota a la maestra**

Antes de esta lección, tenga con la clase una actividad de mediados de semana en la que las jóvenes se sometan a la prueba de fortaleza y resistencia que se describe acá. Consiga dos o tres trozos de cuerda gruesa (como para saltar a la cuerda), de unos dos metros y medio de largo cada una. O dé a las alumnas la asignación de hacerla en sus respectivas casas y anotar cuántas veces seguidas saltan sin error; antes de la lección le darán la cantidad que hayan anotado. Si lo hace así, trate de comunicarse con ellas durante la semana para asegurarse de que cumplan la asignación antes de esta clase.

## Prueba de fortaleza y resistencia

Haga que dos o tres jovencitas pasen al frente, entréguele una cuerda a cada una y dígales que traten de saltar cincuenta veces seguidas sin fallar y sin que la cuerda les toque los pies ni la cabeza. Quizás sea conveniente que practiquen una vez antes de la prueba. Cada una debe anotar en un papel las veces que salte.

**Advertencia:** Si alguna de las alumnas tiene un problema de salud o alguna limitación física, no debe hacer esta prueba; pero puede participar contando los saltos de las demás y anotando las cantidades.

---

### SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

#### **La joven que aprecia su cuerpo y desea ser atractiva se cuida físicamente**

Lámina, análisis y pasaje de las Escrituras	Muéstreles la lámina del templo y pida a una alumna que lea 1 Corintios 3:16–17. Recalque que se nos ha mandado cuidar de nuestro cuerpo.
Ilustración y análisis	Coloque en el tablero o la cartulina la parte de la ilustración que representa la cabeza. <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿En qué parte de las Escrituras se nos enseña cómo cuidar el cuerpo? (En D. y C. 89, la Palabra de Sabiduría.)</li><li>• De acuerdo con la Palabra de Sabiduría, ¿cuáles son las sustancias que no debemos ingerir? (Vino u otras bebidas alcohólicas; tabaco en ninguna de sus formas; y bebidas “calientes”, que se refiere al té y al café.)</li></ul>
Pasaje de las Escrituras	Además de obedecer la Palabra de Sabiduría, una joven puede hacer muchas otras cosas para mantener atractivo, limpio y puro su “templo”. Dígales que busquen y lean en silencio Doctrina y Convenios 88:124. <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué nos dice ese versículo sobre la forma en que debemos cuidarnos?</li></ul> Pida a una de las alumnas que lea la última parte del versículo, empezando por la palabra acostaos.
Ilustración y análisis en la pizarra	Coloque en el tablero o la cartulina la pieza de la ilustración que dice “Descanso”. <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué nos habrá aconsejado el Señor que nos acostemos temprano y nos levantemos temprano?</li><li>• ¿Qué ventajas hay en tener un descanso apropiado? (Anote las respuestas en la pizarra: ser mejores estudiantes, estar más contentas, sentirse mejor, tener más energías, tener mejor aspecto, etc.)</li><li>• ¿En qué puede hacernos daño el dormir demasiado?</li></ul>
Pasaje de las Escrituras e ilustración	Dígales que busquen y lean Doctrina y Convenios 42:41 para descubrir otra manera de hacerse más atractivas. Haga hincapié en el hecho de que, así como es importante la limpieza moral, también lo es la limpieza física. Agregue a la ilustración la sección que dice “Aseo”.
Lección práctica y análisis	Ponga a la vista de la clase todos los artículos de tocador que haya llevado. Haga destacar que toda persona es más atractiva si tiene limpios los dientes, la piel y el cabello; hágales notar que una fragancia fresca y agradable las hace más atractivas, pero que la transpiración y los olores corporales son desagradables y ofensivos para los que nos rodean. Dígales que piensen en cómo tienen el cabello, la piel, las uñas y la dentadura y que determinen lo que pueden hacer para que su aspecto sea más atractivo; sugiera que piensen en un buen hábito de aseo personal que puedan tratar de mejorar durante la semana siguiente.
Ilustración y análisis	Coloque en su lugar la pieza de la ilustración que dice “Buena alimentación”. Entregue un lápiz y un papel a cada alumna y dígales que hagan una lista de frutas y verduras; déles dos o tres minutos. Pida a la que tenga la lista más larga que la lea y dígales a las otras que agreguen lo que no tengan en sus listas; luego, mencione usted otros en que las jóvenes no hayan pensado y dígales que anoten también esos. Asegúrese de que las listas contengan frutas cítricas y vegetales verdes y amarillos.

- Aparte de frutas y verduras, ¿qué otros alimentos necesitamos diariamente? (Pan o granos; carne de ave o de res, huevos o pescado; leche y otros productos lácteos.)

Haga hincapié en la importancia de una alimentación variada. Muchas veces, la dieta de los jóvenes es deficiente porque sólo comen lo que les gusta. Señale la lista de frutas y verduras completa e ínsteles a probar algunos que todavía no hayan probado.

Dígalos que den vuelta a la hoja y escriban del otro lado las comidas o alimentos que piensen que no tienen gran valor alimenticio. Déles uno o dos minutos para hacerlo.

- ¿Qué daño causan esos comestibles a la apariencia y a la salud? (Asegúrese de que entre las respuestas se mencione el aumento excesivo de peso.)

Recalque el hecho de que a fin de ser más atractivas, tendrán que limitar la cantidad de algunos o renunciar a comerlos. Escriba en la pizarra “Renunciar a algo bueno por algo mejor”.

- ¿Qué es ese “algo mejor” que ganaremos al renunciar a comestibles que no tienen valor nutritivo? (Haga hincapié en que los buenos hábitos alimenticios mejoran la condición de la piel, el cabello, los ojos, los dientes y la figura.)

- Sabemos que es posible adelgazar comiendo menos y eliminando lo que sea innecesario en la alimentación, además de hacer ejercicio. Pero, ¿cómo se puede aumentar de peso sin comer ninguna de esas cosas que no son buenas para nuestro organismo?

Es posible aumentar de peso empleando el sentido común en la alimentación y comiendo más alimentos de muchas calorías que tengan valor nutritivo.

Presentación  
por la maestra

Hemos hablado del aseo personal, la buena alimentación, la Palabra de Sabiduría y el descanso apropiado. Pero a nuestra jovencita (señale la ilustración) todavía le falta una parte para estar completa y tener bienestar físico.

Ilustración y análisis

Coloque la última sección con la palabra “Ejercicio” en el lugar que corresponde en la ilustración.

Coloque a la vista la gráfica (si la preparó) o hágala en la pizarra tal como aparece a continuación.

Resultados de la prueba de fortaleza y resistencia

De 10 a 24 saltos: Aceptable.

De 25 a 44 saltos: Muy bueno.

De 45 a 50 saltos: Excelente.

Analice con la clase los resultados que las jóvenes tengan sobre su fortaleza y resistencia.

Análisis con lámina

Coloque a la vista de la clase la lámina de las jóvenes haciendo ejercicio y hablen de la importancia que tiene participar activamente en deportes, baile, caminatas, carreras o cualquier otro ejercicio físico.

- ¿Por qué nos hace falta hacer ejercicio?
- ¿De qué modo podemos hacer más agradables los ejercicios?

Además de la actividad física que representan, los ejercicios dirigidos nos tonifican los músculos y nos fortalecen diversas partes del cuerpo; también nos hacen gastar las calorías que hayamos ingerido. Sugiera que cada una elija un ejercicio o actividad física que le guste y piense que le hará bien, y que haga planes de llevarlo a cabo regularmente durante la próxima semana.

Haga hincapié en que el buen estado físico influye en todas nuestras actividades cotidianas.

### **El cuidado de nuestro cuerpo nos trae muchas recompensas**

Análisis

- ¿Qué recompensas recibiremos al hacer las cosas de las que hemos estado hablando? (Entre las respuestas, quizás digan lo siguiente: mejor salud, más confianza en sí mismas, más energías, una apariencia más atractiva, un sentido mayor de bienestar.) Estimúlelas para que cada alumna mencione aunque sea una recompensa.

- ¿Vale la pena sacrificarse por lograrlas?

Hemos hecho un plan para cuidar lo mejor posible de nuestro preciado templo físico y debemos esforzarnos constantemente hasta que todos sus puntos se conviertan en buenos hábitos. (Saque una de las partes de la ilustración.) Nuestro cuerpo no puede funcionar bien ni tener su mejor aspecto si le falta una parte de ese plan. (Vuelva a colocar la pieza en su lugar.)

El ya fallecido élder Delbert L. Stapley, que era uno de los Doce Apóstoles, dijo: “Existe una estrecha relación entre la salud física y el desarrollo espiritual... Cuando la salud se ve afectada por haber desobedecido las leyes eternas de Dios, también sufre el desarrollo espiritual” (“Conference Report”, oct. de 1967, pág. 74).

---

### Aplicación de la lección

Testimonio

Expresé su testimonio de la importancia de cuidar nuestro cuerpo en forma adecuada, y exhorté a las jovencitas a hacer algo durante la semana próxima por mejorar el cuidado de su cuerpo.

# La buena nutrición y la Palabra de Sabiduría

OBJETIVO	Que las jóvenes comprendan los principios básicos de buena nutrición que contiene la Palabra de Sabiduría y sientan el deseo de seguirlos.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Envuelva con papel de regalo (o un papel que haya decorado) varios alimentos nutritivos como una fruta, una verdura o tubérculo, un trozo de pan integral, un huevo cocido duro, un pedazo de queso, etc. Haga lo mismo con algunos comestibles sin valor nutritivo como caramelos (dulces), galletitas, una botella de refresco, un puñado de papas "chips", etc. Debe tener suficientes paquetitos para todas las alumnas. Colóquelos en una bolsa de papel o plástico de la cual cada una pueda sacar uno.</li> <li>2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<p><b>Introducción</b></p> <p>Lección práctica Muestre a la clase la bolsa con los paquetitos y deje que cada alumna saque uno y lo abra para ver lo que contiene.</p> <p>Pregúnteles cuáles de esos regalos son los mejores para la salud y por qué lo son; después, dígalos que piensen en qué nos beneficia el comer alimentos nutritivos.</p> <p>Dígalos que tienen el libre albedrío para elegir los alimentos que ingieran, pero que si tienen un régimen de comidas sano y nutritivo, estarán más fuertes y tendrán menos problemas de salud.</p>
Relato	<p><b>Los buenos hábitos para mantener la salud física tienen consecuencias espirituales</b></p> <p>Léales este relato de Daniel y el rey Nabucodonosor (del que ya se habló en la lección 35):</p> <p>En los días del rey Nabucodonosor, de Babilonia, el pueblo del reino de Judá fue llevado cautivo a ese país. Daniel era un joven príncipe que, junto con otros jóvenes que se destacaban, fue llevado al palacio del rey para aprender la ciencia y el idioma de los caldeos. Cuando les ofrecieron alimentos que el Señor les había prohibido a los judíos, Daniel le pidió al jefe de los siervos que les diera a él y sus compañeros los alimentos que podían comer de acuerdo con sus leyes. El jefe temía recibir un castigo del rey si le concedía lo que deseaba; pero el joven logró persuadirlo de que les permitiera probar a comer durante diez días los alimentos a que estaban acostumbrados.</p> <p>Al cabo de los diez días, Daniel y sus compañeros tenían un aspecto más saludable que el de los jóvenes que habían comido la comida del rey. Como resultado de esa prueba, el jefe de los sirvientes siguió dándoles esos alimentos durante los tres años siguientes, al fin de los cuales se presentaron ante el rey para que los examinara. El rey los halló más sabios que cualquiera de los magos y astrólogos del reino (véase Daniel 1).</p>
Presentación por la maestra	<p>Explique a la clase que no hay ninguna ley que sea sólo física o temporal, sino que todas las leyes tienen implicaciones espirituales. Nuestro cuerpo es un don de Dios; El nos conoce y sabe lo que nos hace falta, y nos ha dado normas para saber cuáles son las sustancias que nos fortalecerán físicamente; ejerciendo el autodomínio y siendo obedientes a esas normas, recibiremos los beneficios y las bendiciones espirituales que ellas traen consigo.</p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué nombre le damos a esa serie de normas que el Señor estableció para el cuidado del cuerpo humano? (La Palabra de Sabiduría.)</li> </ul>

Pasajes de las Escrituras y análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué importancia tiene que obedezcamos esa ley?</li> </ul> Pida a una de las jóvenes que lea 1 Corintios 3:16–17 y a otra que lea 1 Corintios 6:19–20. Analice con la clase esos dos pasajes. Pregúnteles por qué habrá dicho Pablo que nuestro cuerpo es un templo. Déles la oportunidad de analizar por qué es importante que protejamos nuestro cuerpo y cómo podemos hacerlo.
Análisis	Pregúnteles si saben cuáles son los grupos alimenticios que los dietistas modernos nos aconsejan para tener una dieta diaria bien equilibrada.  Trace líneas para dividir en cuatro partes la pizarra y anote las respuestas de las jóvenes en la segunda columna de la izquierda, bajo el título <i>Dieta bien equilibrada</i> .  Se referirán nuevamente a esas respuestas más adelante en la lección, para compararlas con los alimentos que se nos aconseja comer en la Palabra de Sabiduría. Asegúrese de que entre las respuestas se encuentren las que aparecen bajo ese título en la ilustración, al final de la lección.
Casos para analizar	Pídales que presten atención a los siguientes casos, y que digan qué les parece mal en los regímenes de alimentación de las jóvenes a las que se refieren: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tina piensa que el desayuno es innecesario y que la va a engordar, así que no desayuna. Cerca de mediodía está nerviosa y de mal humor y no puede concentrarse en sus estudios.</li> <li>2. Susy se consideraba gorda y decidió hacer una dieta rápida comiendo sólo caramelos (dulces) y barritas de chocolate para tener energías. A los tres días, enfermó seriamente.</li> <li>3. Cristina resolvió no comer nada más que trigo y pan integral porque había oído decir que el trigo es muy bueno para el organismo.</li> <li>4. Diana quería participar en todo lo que hacía su grupo de amigas; por eso, a pesar de ser diabética y tener prohibido el azúcar, todos los días, cuando las amigas comían caramelos, helados y otras cosas dulces, ella también comía.</li> </ol>
Análisis	Hable con las jovencitas con respecto al valor que dan a la buena salud. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sentirían si tuvieran una enfermedad que las obligara a guardar cama durante mucho tiempo?</li> <li>• ¿Por qué no se puede poner precio a la salud?</li> <li>• Si les faltara la salud, ¿tendría alguna importancia cuánto dinero o cualquier otra posesión tuvieran?</li> <li>• ¿Es posible comparar la buena salud con cualquier posesión material, como por ejemplo una casa de lujo, un auto, vacaciones en un lugar exótico, o una hermosa colección de vestidos caros?</li> <li>• Su salud física, ¿en qué forma puede afectar su salud espiritual?</li> </ul>
Presentación por la maestra	Repítales que nuestro cuerpo es un don de Dios y que en él mora un espíritu celestial. El cuerpo tiene efecto en el espíritu que aloja. Una buena salud física es una bendición tan invaluable y preciada que debemos cuidarla y resguardarla celosamente a fin de que se cumpla nuestro potencial de hijas de Dios.

---

**La Palabra de Sabiduría contiene normas para mantener la salud física y la espiritual**

Pasaje de las Escrituras	Dígalas que busquen la sección 89 de Doctrina y Convenios y lean el encabezamiento; hablen de los antecedentes y el propósito de esta sección, según lo que dice en esa introducción.  Pida a una de las jóvenes que lea los versículos 1 y 2. Fíjense a quiénes está dirigida la Palabra de Sabiduría y de qué manera está escrita. Analice con la clase las razones que puede haber tenido el Señor para ocuparse de la “salvación temporal” de los santos.
Cita	Para que las jóvenes entiendan claramente que en la actualidad la Palabra de Sabiduría es un mandamiento obligatorio para nosotros, léales las siguientes palabras:  “La razón por la cual la Palabra de Sabiduría se dio en aquella época ‘no por mandamiento ni restricción’ es que si se hubiera dado entonces como mandamiento,

todo hombre adicto al uso de esas sustancias nocivas habría quedado bajo condenación; por lo tanto, el Señor, con Su misericordia, les dio la oportunidad de vencer el hábito antes de ponerlos bajo la obligación de la ley. Más tarde, en este púlpito, el presidente Brigham Young anunció que la Palabra de Sabiduría era una revelación y un mandamiento del Señor. Quería mencionar esto, porque no quiero que penséis que no estáis restringidos por ella. No queremos quedar bajo condenación” (Joseph F. Smith, “Conference Report”, oct. de 1913, pág. 14).

Análisis de un pasaje de las Escrituras

Pida a una alumna que lea Doctrina y Convenios 89:3. Analicen la frase “adaptada a la capacidad del débil y del más débil de todos los santos”. ¿A quiénes se refiere esa frase?

Pida a otra joven que lea el versículo 4.

Dígalas que el Señor, preocupado por nuestro bienestar, nos advirtió que habría hombres que tratarían de aprovecharse de nuestras debilidades.

Pregúnteles si saben cuáles son “las maldades y designios que existen... en el corazón de hombres conspiradores”.

Pídales que piensen un momento en la publicidad que se hace en los medios de comunicación de los cigarrillos y las bebidas alcohólicas y en la forma en que las agencias de publicidad presentan estos vicios.

Explíqueles que los cinco versículos siguientes son lo que podríamos llamar las advertencias de la Palabra de Sabiduría, y pídale que presten atención mientras se leen esos versículos para ver cuáles son las cosas que no son buenas para el cuerpo.

Pasaje de las Escrituras y análisis en la pizarra

Escriba *No son para el cuerpo* en la primera columna de la izquierda, en la pizarra.

Pida a una alumna que lea Doctrina y Convenios 89:5–9.

Con lo que las jóvenes vayan mencionando, anote en esa columna las cosas que no debemos ingerir por no ser buenas para el cuerpo. (Véase la ilustración de la pizarra al final de la lección.)

Cuando las alumnas mencionen las “bebidas calientes”, léales el siguiente comentario que el profeta José Smith hizo en julio de 1833, cinco meses después de haber recibido esta revelación. Con esto, no les quedarán dudas de que el té y el café son las “bebidas calientes” a las que se refiere la Palabra de Sabiduría.

“Entiendo que hay personas que están tratando de excusarse por tomar té y café, porque el Señor sólo dijo “bebidas calientes” en la revelación de la Palabra de Sabiduría...

“Al hablar el Señor de “bebidas calientes”, se refería al té y al café” (Joseph Smith, citado por Joel H. Johnson, *A Voice from the Mountains*, Salt Lake City: Juvenile Instructor Office, 1881, pág. 12).

Dígalas que piensen en lo que se ha probado en los últimos años, por medio de la ciencia y la medicina, con respecto al cigarrillo y el tabaco, a las bebidas alcohólicas y al té y café. Pídales que mencionen todos las formas en que estas sustancias hacen daño a la salud. Las respuestas deben incluir una mayor incidencia de cáncer; de diabetes; de enfermedades del corazón, los pulmones y el hígado; y que son nocivas para el bebé cuando las consume una mujer embarazada.

Pasaje de las Escrituras y análisis en la pizarra

Pasaje de las Escrituras y análisis en la pizarra

Dígalas que presten atención a la lectura de los ocho versículos siguientes, en los que se habla de las cosas que son buenas para nosotros.

Escriba en la pizarra, en la parte superior de la tercera columna, *Para usarse*.

Pida a una alumna que lea los versículos 10 a 17.

A medida que ellas vayan mencionándolos, anote en esa columna los alimentos que el Señor nos aconseja comer. Si es necesario, vuelvan a leer un versículo cuando ellas hayan perdido algo de lo leído. (Véase la ilustración al final de la lección.)

Señale la lista que hicieron antes en la pizarra de una dieta bien equilibrada y compárenla con los alimentos que se mencionan en la Palabra de Sabiduría. Hágalas notar que ambas listas son semejantes.

Recalque el hecho de que los productos que menciona la Palabra de Sabiduría están de acuerdo con las normas de nutrición que da la ciencia moderna (son los mismos).

Analicen también lo que sugieren estas palabras del versículo 11: “en su sazón; todas éstas para usarse con prudencia y acción de gracias”.

Escriba en la parte superior de la última columna de la pizarra (a la derecha), *Promesas si obedecemos*. Pida a otra de las jovencitas que lea los versículos 18–21. Anote en la pizarra lo que las alumnas mencionen como recompensas prometidas si se obedece la Palabra de Sabiduría. Si se les olvida algo, vuelvan a leer lo necesario. (Véase la ilustración al final de la lección.)

- ¿Qué bendiciones espirituales se nos prometen si obedecemos esta ley?
- ¿Qué quiere decir el Señor al hablar de tesoros de conocimiento escondidos?
- La obediencia a esta ley, ¿por qué te capacitará mejor para servir al Señor?
- ¿Cómo puedes acercarte más a tu Padre Celestial viviendo de acuerdo con esta ley?

Explique a las jóvenes que nuestro Padre Celestial es un padre bondadoso y paciente. Pero, a pesar de que nos ama entrañablemente, si no obedecemos Sus mandamientos, El no puede cumplir Sus promesas y perdemos así las bendiciones que podíamos haber recibido.

### Conclusión

Pasaje de las Escrituras Pida a una de las jovencitas que lea Doctrina y Convenios 29:34–35.

Presentación por la maestra Aunque muchos de los mandamientos de Dios afectan nuestra vida temporal, se nos han dado con el propósito especial de intensificar nuestro bienestar espiritual. Por medio de la obediencia a Sus mandamientos, obtenemos bendiciones espirituales así como felicidad terrenal.

### Aplicación de la lección

Dígalas que deben considerar la naturaleza eterna de ese espíritu que mora dentro de su cuerpo. Exhórtelas a cerciorarse de que su espíritu tenga una morada cómoda y sana en la cual habitar, a fin de que puedan progresar hasta lo máximo de su capacidad y lograr la bendición más grande de todas: la vida celestial.

Ilustración para la pizarra

<p>NO SON PARA EL CUERPO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El tabaco.</li> <li>2. Las bebidas alcohólicas.</li> <li>3. Las bebidas calientes (té y café).</li> </ol>	<p>DIETA BIEN EQUILIBRADA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proteínas como carne, pescado, huevos.</li> <li>2. Frutas y verduras.</li> <li>3. Leche y productos lácteos.</li> <li>4. Granos y productos derivados (cereales, pan).</li> </ol>	<p>PARA USARSE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hierbas (plantas y verduras).</li> <li>2. Frutas.</li> <li>3. Carne (usada con moderación).</li> <li>4. Todos los granos, especialmente el trigo.</li> </ol>	<p>PROMESAS SI OBEDECEMOS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salud.</li> <li>2. Sabiduría.</li> <li>3. Tesoros de conocimiento, escondidos.</li> <li>4. Fortaleza.</li> <li>5. Protección del ángel destructor.</li> </ol>
--	---	---	---

---

**OBJETIVO** Que cada una de las alumnas sepa los efectos que tiene el abuso de las drogas en el cuerpo y el espíritu.

---

**PREPARACION**

1. Lleve a la clase un lápiz para cada una.
2. Optativo: Prepare una copia para cada alumna de la lista que aparece en la Introducción.
3. Optativo: Prepare un cartel (pancarta) con la definición del abuso de las drogas que se halla en la Introducción.
4. Optativo: Prepare un cartel con estas palabras de 1 Corintios 3:17: "Porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es".
5. Utilizando el material de la lección o sus propias ideas, dé a varias de las jovencitas la asignación de analizar las razones que se aducen para abusar de las drogas y el motivo por el que no son válidas (véase la segunda sección de la lección).
6. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Introducción**

Entregue a cada alumna un lápiz y una copia de la lista que aparece más abajo; dígalas que determinen cuáles de esas sustancias son drogas o contienen drogas y pongan una marca en el espacio indicado.

Lista

- \_\_\_ La marihuana.
- \_\_\_ El tabaco.
- \_\_\_ La cafeína.
- \_\_\_ El LSD (ácido lisérgico).
- \_\_\_ La cocaína.
- \_\_\_ La roca (piedra, "crack") (cocaína purificada).
- \_\_\_ El alcohol.
- \_\_\_ La heroína.
- \_\_\_ Los barbitúricos.
- \_\_\_ Las anfetaminas.
- \_\_\_ Las pastillas para adelgazar.

**Análisis** Después de uno o dos minutos, hablen de las sustancias de la lista así como de cualquier otra que se mencione. Diga a las jóvenes que todas esas sustancias, además de otras muchas que no se mencionan aquí, son drogas o las contienen y que difieren en varios aspectos una de otra. Algunas son depresivos (porque deprimen las funciones orgánicas) y otras son estimulantes (porque estimulan las funciones orgánicas); hay unas que son más dañinas que otras, pero todas pueden formar hábito y dependencia de la droga.

**Cita, cartel (optativo) y análisis** Pídale que den una definición del abuso de las drogas; analicen todas las ideas que se expresen. Explíqueles que la mayoría de las drogas son medicamentos útiles para el tratamiento de ciertas enfermedades. Pero el abuso de las drogas consiste en "el uso excesivo que haga una persona de drogas que no le hayan sido recetadas por el médico y cuyo objeto sea producir cambios en las emociones, los pensamientos o la conducta" (Ira W. Hillyard, "Drug Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet", *Ensign*, abril de 1977,

pág. 42). Coloque a la vista el cartel con la definición y analíenla; haga hincapié en el hecho de que el uso impropio de las medicinas que se compran sin receta médica y aun de las que hayan sido recetadas por un facultativo es también abuso de drogas. Pídales que tengan en cuenta esta definición mientras continúan con la lección.

---

### No hay justificación alguna para el abuso de las drogas

Presentación por la maestra

Hágales notar que, a pesar de que la mayoría de la gente está al tanto de los riesgos que se corren al abusar de las drogas, éste es un problema que está muy extendido. Tanto los jóvenes como las personas maduras se ven cada vez más presionadas a hacer lo que hagan sus amigos y a experimentar con las drogas. Por tratarse de un problema tan serio y que aumenta tan rápidamente, es preciso que entendamos sus causas y busquemos medios de combatirlo.

Análisis en la pizarra

El élder Marvin J. Ashton hizo esta pregunta: “¿Qué lleva a una persona joven, fuerte, encantadora y dinámica a permitir que una sustancia química domine su comportamiento?” (“Conference Report”, abril de 1971, pág. 13). Pida a las alumnas que mencionen las razones por las que piensan que los jóvenes hacen uso de las drogas; anote en la pizarra las respuestas y analíenlas; anímelas a que expliquen el porqué de sus ideas. A esta altura, no entre en una discusión sobre las razones por las que las causas mencionadas por ellas puedan no tener validez, pues hablarán de eso más adelante. Entre esas posibles causas quizás se encuentren la influencia de los amigos, hacerlo como una vía de escape, la inmadurez, la disponibilidad de las drogas y la publicidad que las hace parecer atractivas.

Las razones mencionadas aquí se amplían en los párrafos siguientes; pida a algunas alumnas que los lean y, si lo desea, hable más detalladamente sobre ellos.

1. *Influencia de los amigos.* A una persona puede resultarle importante el que los demás la acepten, y los que experimentan con drogas por la influencia de sus amigos quizás lo hagan para obtener o mantener la aceptación de éstos o para ser populares.
2. *Vía de escape.* Hay personas que llegan a un punto en que los problemas y la tensión que enfrentan les parecen insoportables. Por ese motivo, tal vez traten de escapar de ellos mediante las drogas, ya sea las que los deprimen y les quitan sensibilidad o las que les estimulan los sentidos produciéndoles una pasajera sensación de bienestar.
3. *Inmadurez.* Muchas veces, lo que lleva a las personas a usar drogas son la curiosidad, el aburrimiento y la rebelión; tal vez procuren formar parte de cierto círculo social o club, estar en medio de la acción, experimentar emociones fuertes. Los jóvenes quizás piensen también que parecerán mayores entrando en lo que consideran el mundo de los adultos.
4. *Disponibilidad.* Debido al tráfico ilegal y al continuo descubrimiento de nuevas drogas, cada vez hay más sustancias nocivas disponibles; éstas y otras condiciones hacen que sea más fácil obtenerlas. Por otra parte, esa misma facilidad puede hacerlas parecer más aceptables a los ojos de quienes las usan.
5. *Atractivo de la publicidad.* La publicidad de ciertos productos indeseables mostrándolos en manos de personas apuestas, llenas de confianza, prósperas y de aspecto saludable los hace parecer atractivos. Las técnicas incitantes de la publicidad son a veces muy convincentes y hacen que esas sustancias sean más tentadoras.

Análisis

Después de analizar las razones por las cuales algunas personas hacen mal uso de las drogas, señale lo que tenga anotado en la pizarra y pregúnteles por qué no son válidas esas razones y no justifican el abuso de las drogas.

Presentación por las alumnas (optativo)

Si ha pedido con anticipación a algunas alumnas que analicen por qué no son válidas las razones que se aducen para el abuso de las drogas (basándose en los materiales de la lección o en otras ideas), dígalas que hagan ahora su presentación. De lo contrario, dé a las jóvenes las siguientes declaraciones para leer en voz alta:

1. *Influencia de los amigos.* Es importante que desde muy tierna edad adquiramos nuestras propias convicciones sobre lo que está mal y lo que está bien. Aunque es cierto que por una parte hay amigos que tratarán de inducirnos a hacer lo malo, también hay otros que hacen lo bueno y cuyo ejemplo podemos imitar. Lo ideal es que seamos de los que

se establecen su propio curso de rectitud e influyen en otros para que los sigan, en lugar de estar entre los que son débiles y se dejan persuadir a hacer lo malo. La mejor manera de ayudar a los que abusan de las drogas es “darles el ejemplo de una vida cristiana, sana y fuerte”. De ese modo, con nuestro diario vivir, demostramos “las recompensas que se reciben de un comportamiento correcto, como la buena salud, la felicidad, la paz y el logro de metas dignas” (véase de Victor L. Brown, hijo, “Q and A”, *New Era*, mayo de 1971, pág. 33).

2. *Vía de escape.* Las tensiones y las exigencias de la vida son reales y toda persona necesita tener un desahogo o un cambio de vez en cuando, pero debe ser algo bueno; es posible buscar ese alivio hablando de los problemas con un familiar, un amigo, un líder o maestro de la Iglesia o un consejero profesional. También se logra por medio del entretenimiento sano, como los deportes, las actividades culturales, los pasatiempos creativos, las vacaciones, el descanso y el prestar servicio a los semejantes; ese tipo de distracción no sólo es un desahogo de las tensiones sino que también contribuye a aumentar la propia estimación. Es preciso evitar a toda costa el uso y el abuso del alcohol y otras drogas como un medio para escapar del deber de asumir responsabilidades.
3. *Inmadurez.* Todos tenemos que pasar por el proceso natural de crecer y aprender, y es probable que, al pasar por esa etapa, cometamos errores a lo largo del camino. Sin embargo, es posible ejercer buen juicio y autodominio en todas las fases del crecimiento y el aprendizaje. Y es muy lamentable que algunos “jóvenes impulsivos... busquen las emociones fuertes para sazonar esos años impacientes de progreso hacia la madurez. Por haber oído hablar del ‘éxtasis’ de las drogas, y con escaso o ningún conocimiento de los peligros que representan, algunos de estos jóvenes se involucran con drogas destructivas, a veces en forma deliberada y otras accidentalmente” (Hillyard, “Drug Abuse”, pág. 41).
4. *Disponibilidad.* El hecho de que algo esté a nuestra disposición no quiere decir que sea bueno ni que debamos participar de ello. Es preciso desarrollar la fortaleza necesaria para protegernos de muchas cosas que en nuestra sociedad están disponibles pero no son aceptables. “Ciertamente, la disponibilidad de grandes cantidades de drogas nuevas y cada vez más potentes y exóticas ha sido un factor en el incremento del abuso de esas sustancias... Estas drogas se han infiltrado con excesiva facilidad en la corriente del uso cotidiano y el utilizarlas como un calmante para enfrentar aun las pequeñas pruebas del diario vivir se ha convertido en algo común” (Hillyard, “Drug Abuse”, pág. 42).
5. *Atractivo de la publicidad.* La publicidad es un medio de dar información sobre cierto producto; pero al utilizarla, con frecuencia se tergiversa, se alteran datos o se informa parcialmente. En algunos casos, quieren hacernos creer que las drogas pueden curar cualquier dolencia. Es preciso que estemos bien informados para tener buen juicio al evaluar las propagandas. Si no tenemos cuidado, es posible que se nos “convenza de que las drogas son una cura corriente e instantánea para cualquier mal o pesar que nos aflija” (Hillyard, “Drug Abuse”, pág. 42).

Presentación por la maestra

Explíqueles que en lugar de dejarnos desviar por las razones que parecen justificar el abuso de las drogas, es necesario que combinemos el conocimiento con la prudencia a fin de fortificarnos y saber defendernos de las debilidades y del engaño.

Cita

“Las drogas y el alcohol parecen tener un atractivo particular en nuestra generación, aun cuando la humanidad los ha utilizado en diversas formas y por razones variadas desde el principio del tiempo. Siempre han prometido una liberación. Y siempre han mentido” (E. Brent Frazier, “Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?”, *Ensign*, agosto de 1975, pág. 67).

### Debemos saber cuáles son las consecuencias del abuso de las drogas

Presentación por la maestra

Hágales comprender que las drogas legales, administradas por un médico, son generalmente esenciales para tener buena salud y bienestar. Sin embargo, si se emplean sin las instrucciones del médico, o contrariamente a su dirección, pueden ser muy dañinas. Hay otras, incluso las que se obtienen sin receta médica, y se toman sin motivo, que son destructivas para el cuerpo y para el espíritu.

Análisis

- ¿Cuáles son algunas de las consecuencias físicas y espirituales del abuso de drogas?

Debe recalcar que los que consumen drogas por lo general lo hacen a sabiendas, aduciendo que tienen el derecho de hacer lo que quieren, que los justifican razones que otros quizás no entiendan, que las sustancias no son en realidad tan dañinas como se dice y que las consecuencias no son serias o no tienen importancia para ellos. Por medio de éstos y de otros argumentos falsos, toman la lamentable decisión de abusar de las drogas; esa decisión —aunque sea sólo porque quieren experimentar— arruina no solamente a la persona que la toma sino también a otras que la rodean. El consumo de drogas nocivas no es un asunto personal y privado, pues inevitablemente afecta en sumo grado a personas inocentes y da como resultado un sufrimiento innecesario. Es, además, una alarmante y desconsiderada invitación a dificultades profundas, a grandes aflicciones e incluso a un total desastre.

Los siguientes casos para analizar son relatos verídicos de jóvenes que se vieron envueltos en el abuso de drogas. Pida a algunas alumnas que los lean en voz alta, y después analicen detalles de cada caso a fin de que las jovencitas entiendan mejor las consecuencias destructivas que tiene este terrible vicio.

Caso para analizar “Juan” era un Santo de los Últimos Días activo y tenía el oficio de presbítero. En la escuela secundaria, formaba parte del equipo de fútbol. Algunos de sus compañeros del equipo se reunían los fines de semana para tomar cerveza y fumar marihuana, y Juan decidió juntarse con ellos; tenía la intención de no fumar ni beber, y sólo quería disfrutar de la compañía de sus amigos. Pero sabía que si sus padres se enteraban de lo que hacían éstos, no aprobarían que él fuera. Al final, la influencia de los amigos fue más fuerte que sus intenciones y empezó a tomar cerveza y fumar marihuana él también. Cada vez que lo hacía, regresaba a su casa sintiendo el peso de haber hecho algo que estaba muy mal. Como la conciencia le remordía, empezó a buscar excusas para no participar en las actividades de la Iglesia y a alejarse de su familia.

- Análisis
- ¿Qué consecuencias inmediatas tuvo para Juan el abuso de las drogas?
  - ¿Qué consecuencias de largo alcance podría haber?
  - ¿Cómo le afectaría física y espiritualmente el hecho de tomar drogas?

Caso para analizar “Bárbara se había vuelto adicta a la heroína a la edad de doce años, después de dos años del uso excesivo de marihuana. El enviciamiento con la heroína la había convertido, a esa tierna edad, en prostituta y ladrona. Además de esa droga, también consumía cantidades excesivas de alcohol y barbitúricos. A sólo dos meses de haber cumplido los dieciocho años, después de tomar una dosis fuerte de LSD (ácido lisérgico), esta droga, junto con todas las demás, le destruyó por completo la mente” (Hillyard, “Drug Abuse”, pág. 41).

- Análisis
- ¿Qué piensan de este relato?

Hablen de la forma en que Bárbara fue envolviéndose cada vez más en el consumo de diversas clases de drogas.

- ¿De qué modo les afectaría la experiencia de Bárbara si ella fuera hermana de ustedes o una de sus amigas? ¿Qué efecto habría tenido en toda la familia?
- Durante los años en que se hizo adicta a las drogas, ¿qué efecto físico y espiritual tuvo en ella su vicio?

Caso para analizar Mientras iban caminando de la escuela a sus respectivas casas, Judith y sus amigas comentaron que deseaban adelgazar un poco. Así que entraron en una farmacia y cada una se compró una cajita de píldoras para adelgazar, en cuya publicidad se afirmaba que era la manera más fácil de adelgazar. Al poco tiempo, casi todas las chicas habían adelgazado lo que deseaban o habían dejado de tomar las pastillas; pero Judith había notado que éstas le daban más energía, por lo que continuó tomándolas aun cuando ya había perdido el peso que se había propuesto perder; le parecía que el tomarlas le permitía hacer más cosas todos los días, y no veía nada malo en seguir con las pastillas, puesto que se vendían legalmente sin receta médica. Hasta el momento en que decidió dejar de tomarlas no se había dado cuenta de que se había vuelto adicta a ellas.

- ¿Por qué no es ése un buen sistema para adelgazar? ¿Qué peligros hay en depender de pastillas para controlar el apetito?
- ¿Qué consecuencias físicas, emocionales y espirituales podría tener ese tipo de abuso de drogas?

- ¿Qué consecuencias podría haber tenido en el futuro de Judith?

Analicen los peligros de volverse adictas inocentemente o de depender de las drogas que se compran sin receta y son aparentemente inofensivas.

Caso para analizar

“Más o menos por esta época, hace un año... yo me encontraba en un mundo aparte... siempre con la mente en medio de un estupor a causa de una u otra sustancia. Vivía lejos de mi casa, en el mundo falso del drogadicto, lleno de imágenes ilusorias. Lo que me rodeaba no era lo que yo estaba buscando...

“Mientras seguía asegurándome ‘Eres feliz’, me preguntaba por qué tendría que esforzarme tanto por convencerme. Había llegado a depender de un elemento externo. Y cuanto más me metía en aquel escenario, más me alejaba de mis amistades.

“¿Dónde estoy? ¿Qué soy? ¿Quién soy? Estas interrogantes me perseguían día y noche, y día tras día me encontraba más lejos de las respuestas.

“Una noche, mientras caminaba por las calles bajo la influencia de algo que sólo el traficante que me vendía las drogas sabía lo que era, hice un descubrimiento. En medio de toda esa libertad, a lo único que estaba acercándome era a la muerte. Y me detuve en la calle desierta, sintiendo que la soledad me sofocaba” (Charleen Hurson, “Start the World; I Want to Get On”, *New Era*, abril de 1972, pág. 12).

Análisis

- ¿Cuáles son algunas de las consecuencias físicas y espirituales de una experiencia como ésta?

- ¿Qué podría hacer esa joven para resolver sus problemas y cambiar de estilo de vida?

Cita

Pida a una alumna que lea las siguientes palabras:

“Sed prudentes. No seáis tan insensatos como para consumir bebidas alcohólicas, fumar o tomar drogas. Hacerlo es una tontería; es tonto (y perdonad la dureza de mi expresión) usar cocaína, marihuana u otras drogas que os hacen perder control de vosotros mismos. Después del éxtasis producido por la droga, caeréis inmediatamente en un abismo aún más profundo que el anterior. ¿Para qué gastar dinero en lo que os destruye? ¿Por qué esclavizaros con un vicio que dañará y truncará vuestro futuro?” (Gordon B. Hinckley, “Cuatro consejos para los jóvenes”, *Liahona*, febrero de 1982, pág. 74).

Cartel (optativo) y pasaje de las Escrituras

Coloque a la vista el cartel con las palabras de 1 Corintios 3:17. Lean y analicen el versículo y diga a las jovencitas que lo marquen en sus libros. Haga destacar que las advertencias y promesas de la Palabra de Sabiduría (D. y C. 89) se aplican también al uso y al abuso de las drogas. El consumo insensato de sustancias que son nocivas para el cuerpo es contrario a los consejos y los mandamientos del Señor.

### Conclusión

Presentación por la maestra

Destaque el hecho de que la única decisión prudente en cuanto a cualquier sustancia dañina es sencillamente la de no probarlas, ni siquiera una pequeña cantidad. Léales las siguientes palabras:

“Muchas personas dicen: ‘Un cigarrillo, una taza de café o de té o una bocanada de marihuana no le hace mal a nadie; tampoco una bebida alcohólica perjudicará el organismo humano’.

“Quiero aseguraros que si nunca dais el primer paso en estas cosas que acabo de mencionar, jamás daréis el segundo ni os convertiréis nunca en alcohólico ni drogadicto” (N. Eldon Tanner, “Alcanzar el éxito mediante el autodomínio”, *Liahona*, octubre de 1975, pág. 26).

### Aplicación de la lección

Pídales que hagan consigo mismas el compromiso de que jamás harán mal uso de drogas ni se relacionarán con personas que lo hagan. Dígalas que ellas también pueden influir en otros jóvenes para hacerles comprender el peligro y los sufrimientos que les acarrearán el abuso de las drogas, no sólo a ellos sino a aquellos que los rodeen.

---

**OBJETIVO** Que todas las alumnas reconozcan el valor que tiene cuidar de un paciente en su hogar y los beneficios que se reciben al rendir ese servicio.

---

**PREPARACION**

1. Prepare las hojas para el ejercicio de “Correcto e incorrecto”, para darle una a cada alumna.
2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION**

**Introducción**

**Análisis** Pida a las alumnas que cuenten si han tenido alguna experiencia de cuidar a alguien que haya estado enfermo en su casa. ¿Qué aprendieron con esa experiencia? ¿Qué hubieran querido saber cuando estaban ayudando a cuidar a esa persona?

---

**Tenemos muchas oportunidades de cuidar la salud de otros en nuestro hogar**

**Presentación por la maestra**

Dos aspectos importantes de cuidar la salud en el hogar son ocuparse de mantener la buena salud de sus habitantes y evitar accidentes. No obstante, aunque se tomen precauciones, toda familia se ve afectada en alguna oportunidad por un accidente o una enfermedad; por ese motivo, es siempre conveniente tener conocimientos de primeros auxilios y del cuidado del enfermo en el hogar. El relato siguiente indica varias aptitudes que cualquier persona puede adquirir a fin de proveer buenos cuidados en la casa a un paciente de edad avanzada.

**Relato**

Ana tenía doce años cuando una de sus abuelitas se cayó y se fracturó una cadera; por eso tuvieron que operarla y colocarle un perno de metal en el hueso lesionado para enderezarlo y hacerlo sanar.

Después de unos días, le dieron de alta en el hospital, pero los médicos sugirieron a la familia que la internaran en una casa de reposo donde pudiera convalecer rodeada de los cuidados que le harían falta en ese período. La mamá de Ana habló con los de la familia y les preguntó si estarían dispuestos a compartir las responsabilidades de atenderla, para que pudiera ir a vivir con ellos mientras se recuperaba; les explicó que tendrían que trabajar más, pues sería necesario lavarle la ropa de cama y los camisones (camisas de dormir), llevarle la comida a la cama, darle masajes con loción en la espalda y las piernas, ayudarle a hacer los ejercicios terapéuticos, llevarla en la silla de ruedas y animarla con conversación alegre.

Ana, Florencia y Margarita, sus dos hermanas gemelas que eran mayores que ella, y Benjamín, el hermanito de seis años, estuvieron de acuerdo y prometieron ayudar. Al principio, la abuela tenía que permanecer en la cama, y las dos muchachas mayores se encargaban de cambiarle las sábanas; una ayudaba a la abuela a ponerse de costado hacia un lado de la cama, mientras la otra tendía el otro lado; Ana y las gemelas se encargaban de prepararle y llevarle las bandejas con la comida y Benjamín le llevaba una palangana con agua para lavarse las manos y la cara. De vez en cuando, Ana cortaba una flor del jardín, la ponía en un pequeño florero y se la llevaba en la bandeja de la comida; esto siempre hacía sonreír a la abuela.

A Benjamín le gustaba frotarle los brazos y las manos con loción; mientras él lo hacía, la abuela le contaba cosas interesantes del abuelo, que había muerto antes de que él naciera. Una noche, el papá de los chicos le dio una bendición, porque ella había empezado a desanimarse por la lentitud de su recuperación.

Cuando se les dijo a las chicas que la música que escuchaban ponía nerviosa a la abuela, ellas empezaron a bajar el volumen para no molestarla. La mamá alquiló una silla de ruedas y un andador en una tienda especializada en suministros médicos. Poco a poco,

la abuela fue recuperando las fuerzas; todos los días la sentaban unas horas en la silla de ruedas; Benjamín y Ana se turnaban para ayudarle a hacer los ejercicios que el doctor le había prescrito. A todos les gustaba empujar la silla de ruedas por los alrededores de la casa y por la vereda en los días soleados. Cuando por fin pudo ponerse de pie y tratar de caminar otra vez, el papá de los chicos la ayudó a sostenerse y apoyarse en el andador, que era muy liviano y que ella iba empujando para que le sirviera de sostén mientras recuperaba la fuerza en las piernas. Al cabo de un tiempo, pudo dejar de lado el andador y caminar sólo con la ayuda de un bastón.

El día que la abuela no necesitó más ni siquiera del bastón para caminar, todos los de la familia estaban encantados pero también un poco tristes porque sabían que eso significaba que ya podía volver a su casa; ella estaba muy agradecida a su familia por los cuidados recibidos, pero como era una persona muy independiente, también estaba deseando regresar a su hogar y a los muchos amigos que tenía en el vecindario donde vivía.

Análisis en la pizarra Anote en la pizarra las cosas valiosas que aprendió la familia de Ana al tener que cuidar a la abuela en el hogar.

(Entre lo que anote quizás se encuentre lo siguiente: la cooperación entre los miembros de la familia, los diversos cuidados para atender a un enfermo, el valor de las bendiciones del sacerdocio, la compasión, el autodominio, la abnegación, la comprensión hacia el que sufre, el adaptarse a circunstancias nuevas en el hogar.)

- ¿En qué les habrá ayudado esa experiencia a prepararse para cuidar en el futuro de su propia familia?

Análisis ¿Qué otras circunstancias similares, que requieran conocimientos para cuidar a un enfermo, pueden surgir en el hogar? (El nacimiento de un bebé, un accidente, una enfermedad grave o de larga duración, la convalecencia de una operación, el cuidado de un miembro física o mentalmente imposibilitado (minusválido), una enfermedad crónica.)

---

### Es posible adquirir el conocimiento para los cuidados principales de la salud

Pasaje de las Escrituras Diga a las alumnas que busquen y lean la última frase de Doctrina y Convenios 38:30 y la marquen en su libro: "...si estáis preparados, no temeréis".

Presentación por la maestra El estar preparados es mucho más que limitarse a tener artículos de primeros auxilios para emergencias y enfermedades; es tener las aptitudes necesarias y el conocimiento que nos haga cumplir nuestra función de manera apropiada. En una emergencia, a veces es más peligroso cometer un error que no hacer nada; en algunos casos, solamente la acción apropiada e inmediata puede salvar la vida de una persona. El adquirir esos conocimientos nos dará más confianza y nos capacitará para hacer lo necesario cuando se presente la ocasión.

- El estar preparadas para atender a un lesionado o enfrentar otra situación de emergencia, ¿en qué forma influirá en nuestro comportamiento y en la manera de responder de la persona afectada?

Análisis Al analizar esta pregunta, saque a colación las siguientes ideas: Si se está muy nervioso o agitado, la persona afectada percibirá esa agitación y también se pondrá nerviosa. Quien la asista debe presentar una apariencia serena. Si se siente nerviosa, debe orar en silencio y nuestro Padre Celestial le hará conservar la calma y tener una actitud tranquilizadora, y la inspirará para que haga lo correcto. Es sumamente importante saber dónde buscar la ayuda de expertos, especialmente en una emergencia; además, esto contribuirá a la calma del que esté tratando de prestar auxilio.

El saber cómo cuidar de un niño pequeño es también muy importante. Como muchas de las jovencitas tendrán la oportunidad de servir de niñeras en su casa o para otras personas, deben saber que necesitan tener disponibles ciertos datos.

- ¿Qué información necesitarán tener a mano cuando cuiden niños? (La dirección de la casa donde estén cuidando al niño; el número de teléfono, la dirección o el nombre del lugar donde se encuentren en ese momento los padres; el nombre y número de teléfono del pediatra o del médico de la familia; el número de teléfono de la unidad médica de emergencia y de los bomberos; el número de teléfono del centro de control de sustancias

tóxicas, si lo hay, o de una farmacia de turno; y el nombre y número de teléfono de un familiar o amigo adulto, para el caso de no poder ponerse en contacto con los padres.)

Aun cuando nunca sea necesario emplear ninguno de esos datos, el tenerlos les dará la tranquilidad que les haría actuar prudentemente en un caso de emergencia.

En el cuidado de los niños, lo que más se necesita es sentido común. Por ejemplo, consideren la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son algunas de las precauciones que se deben tener al cuidar a un bebé? ¿Y cuando se cuida a un niño que ya camina?

Analicen las respuestas de las jovencitas y agreguen otras precauciones como: no dejar nunca solo al bebé en una cama (a no ser su camita, si tiene barandas), en un sofá ni en la bañera; no perder jamás de vista a un niño en una plaza de juegos o un parque; tener el bebé en brazos para que expulse el aire del estómago mientras se le da el biberón).

Pregúnteles si saben de qué otros detalles debería estar al tanto una niñera.

Ejercicio de Correcto e incorrecto

Entregue a cada alumna una hoja con el ejercicio “Correcto e incorrecto” para probar los conocimientos que tienen de primeros auxilios y otras técnicas de emergencia en el cuidado de la salud. El conocimiento de las jóvenes variará, según las experiencias que hayan tenido.

#### *Ejercicio de Correcto e incorrecto*

1. El mejor método para detener una hemorragia es aplicar presión directamente en la herida con un trozo de tela arrollado como una almohadilla pequeña o con la palma de la mano.
2. Se dice que ocurre una emergencia respiratoria cuando la respiración se detiene y la víctima empieza a ahogarse y no puede hablar. En ese caso hay que utilizar la técnica de Heimlich.
3. No se debe intentar ningún procedimiento que no se conozca bien, porque se puede causar mayor daño a la víctima. Hay que tratar de conseguir lo antes posible el auxilio de un experto.
4. No se debe mover a una persona lesionada hasta que llegue el personal médico, a menos que donde se encuentre esté en peligro inminente.
5. Si la víctima ha ingerido una sustancia química corrosiva o venenosa, antes de hacer nada se debe llamar al centro de control de tóxicos o al hospital más cercano (o a una farmacia, si no se tiene disponible lo otro).
6. Nunca se debe intentar dar líquidos ni alimento a un paciente que esté inconsciente.
7. Mientras se efectúa la respiración de boca a boca, la cabeza del paciente debe estar inclinada hacia atrás, de tal manera que el mentón esté hacia arriba. Se le debe apretar suavemente la nariz, para evitar que el aire se cuele por los orificios nasales.
8. Para evitar que una persona lastimada entre en shock, se le debe mantener acostada y cubrirla con una frazada si la temperatura le ha bajado o tiene frío.
9. La actitud tranquila y confiada de la persona que atiende a la víctima la tranquilizará y le calmará temores que pueden aumentar las posibilidades de que entre en shock.
10. La aplicación de una compresa fría a una contusión disminuye las posibilidades de inflamación y hemorragia en los tejidos internos.
11. El torniquete es un método peligroso de detener la hemorragia y ya no se considera entre las técnicas aprobadas de primeros auxilios, a menos que haya una hemorragia profusa que no se pueda detener de ninguna otra manera.
12. Cualquier lesión pequeña de la piel, causada por el roce o el raspado, debe lavarse con agua y jabón para desinfectarla y evitar la infección.
13. Si una sustancia química entra en los ojos, éstos deben lavarse inmediatamente con bastante agua limpia; para hacerlo, se coloca a la persona con la cabeza inclinada hacia atrás y un poco hacia un lado, y se empapa una toallita, servilleta o trapo limpio en

agua fría de la canilla (grifo; durante el proceso se mantiene el agua corriendo), exprimiendo esa agua sobre el ojo abierto del paciente, de manera que corra por el ojo y salga por el costado hacia el cual está inclinada la cabeza. Se repite este procedimiento hasta limpiar el ojo de la sustancia irritante.

14. Toda persona debe saber cómo protegerse del frío o del calor excesivos.
15. No se debe mover a una persona con una fractura a menos que sea completamente indispensable (que su vida esté en peligro en el sitio donde está).
16. Una persona que haya recibido un golpe fuerte en la cabeza debe recibir atención médica, aun cuando esté consciente, y debe estar en observación por un período de veinticuatro a cuarenta y ocho horas.
17. No se debe dejar jamás a un niño solo en un vehículo, especialmente durante la temporada de calor.
18. Cuando la ropa de una persona está en llamas, el método más eficaz para apagar el fuego es envolver a la víctima en un trozo grande de alfombra o una frazada, o hacerla rodar por el suelo.
19. Se debe memorizar o tener a mano los números de teléfono para casos de emergencia.
20. Toda sustancia química abrasiva o tóxica se debe guardar fuera del alcance de los niños (incluso los productos de limpieza).

(Adaptado del *Curso de estudios de la Sociedad de Socorro, 1976–1977.*)

Análisis

Las jóvenes se darán cuenta, por supuesto, de que todas las cláusulas de este ejercicio *son correctas*. Analicen los puntos en los cuales ellas tengan dudas; dígalas que se lleven a casa la hoja con el ejercicio para estudiarla y consultarla.

---

### Conclusión

Presentación  
por la maestra

El conocimiento de las técnicas de primeros auxilios y de otros procedimientos del cuidado de la salud en el hogar es muy importante, así como lo es mantenerse al tanto de las técnicas nuevas. Saber cómo llevar a cabo estos procedimientos sencillos hace más fácil el cuidado de una persona y puede incluso salvar la vida de alguien que esté en peligro.

---

### Aplicación de la lección

Presentación  
por la maestra

1. Pregunte a las alumnas en cuál de los siguientes temas les gustaría recibir más instrucción; luego, con la aprobación del líder del sacerdocio, haga planes para tener esas demostraciones el día de la actividad semanal. *No las haga* un domingo.
  - a. Que una madre con experiencia o una persona que por su profesión tenga conocimiento del cuidado de los niños haga una demostración sobre la forma apropiada de atender a un niño pequeño (cómo bañarlo, vestirlo, alimentarlo).
  - b. Que una persona calificada, como un maestro Scout, un voluntario de la Cruz Roja, un médico o una enfermera haga la demostración de la respiración de boca a boca, de la técnica de Heimlich para el caso en que algo obstruya los conductos respiratorios, de la aplicación de presión para detener una hemorragia, del tratamiento para el shock, etc.
2. Pida a una persona con experiencia que demuestre algunos puntos importantes del cuidado de un paciente en el hogar, como cambiar las sábanas con el paciente en la cama, tomar el pulso y la temperatura del enfermo, etc.
3. Que las alumnas se turnen para dramatizar una llamada telefónica de emergencia al cuerpo de bomberos, al centro de control de sustancias tóxicas o a una ambulancia, dando correctamente su nombre, la dirección donde se necesite la asistencia y el tipo de emergencia.
4. Si es posible en la región donde vivan, exhórtelas a inscribirse en la Cruz Roja para tomar una clase de primeros auxilios, del cuidado de un paciente en el hogar u otro curso similar que haya disponible.

**Ejercicio de Correcto e incorrecto**

1. El mejor método para detener una hemorragia es aplicar presión directamente en la herida con un trozo de tela arrollado como una almohadilla pequeña o con la palma de la mano.
2. Se dice que ocurre una emergencia respiratoria cuando la respiración se detiene y la víctima empieza a ahogarse y no puede hablar. En ese caso hay que utilizar la técnica de Heimlich.
3. No se debe intentar ningún procedimiento que no se conozca bien, porque se puede causar mayor daño a la víctima. Hay que tratar de conseguir lo antes posible el auxilio de un experto.
4. No se debe mover a una persona lesionada hasta que llegue el personal médico, a menos que donde se encuentre esté en peligro inminente.
5. Si la víctima ha ingerido una sustancia química corrosiva o venenosa, antes de hacer nada se debe llamar al centro de control de tóxicos o al hospital más cercano (o a una farmacia, si no se tiene disponible lo otro).
6. Nunca se debe intentar dar líquidos ni alimento a un paciente que esté inconsciente.
7. Mientras se efectúa la respiración de boca a boca, la cabeza del paciente debe estar inclinada hacia atrás, de tal manera que el mentón esté hacia arriba. Se le debe apretar suavemente la nariz, para evitar que el aire se cuele por los orificios nasales.
8. Para evitar que una persona lastimada entre en shock, se le debe mantener acostada y cubrirla con una frazada si la temperatura le ha bajado o tiene frío.
9. La actitud tranquila y confiada de la persona que atiende a la víctima la tranquilizará y le calmará temores que pueden aumentar las posibilidades de que entre en shock.
10. La aplicación de una compresa fría a una contusión disminuye las posibilidades de inflamación y hemorragia en los tejidos internos.
11. El torniquete es un método peligroso de detener la hemorragia y ya no se considera entre las técnicas aprobadas de primeros auxilios, a menos que haya una hemorragia profusa que no se pueda detener de ninguna otra manera.
12. Cualquier lesión pequeña de la piel, causada por el roce o el raspado, debe lavarse con agua y jabón para desinfectarla y evitar la infección.
13. Si una sustancia química entra en los ojos, éstos deben lavarse inmediatamente con bastante agua limpia; para hacerlo, se coloca a la persona con la cabeza inclinada hacia atrás y un poco hacia un lado, y se empapa una toallita, servilleta o trapo limpio en agua fría de la canilla (grifo; durante el proceso se mantiene el agua corriendo), exprimiendo esa agua sobre el ojo abierto del paciente, de manera que corra por el ojo y salga por el costado hacia el cual está inclinada la cabeza. Se repite este procedimiento hasta limpiar el ojo de la sustancia irritante.
14. Toda persona debe saber cómo protegerse del frío o del calor excesivos.
15. No se debe mover a una persona con una fractura a menos que sea completamente indispensable (que su vida esté en peligro en el sitio donde está).
16. Una persona que haya recibido un golpe fuerte en la cabeza debe recibir atención médica, aun cuando esté consciente, y debe estar en observación por un período de veinticuatro a cuarenta y ocho horas.
17. No se debe dejar jamás a un niño solo en un vehículo, especialmente durante la temporada de calor.
18. Cuando la ropa de una persona está en llamas, el método más eficaz para apagar el fuego es envolver a la víctima en un trozo grande de alfombra o una frazada, o hacerla rodar por el suelo.
19. Se debe memorizar o tener a mano los números de teléfono para casos de emergencia.
20. Toda sustancia química abrasiva o tóxica se debe guardar fuera del alcance de los niños (incluso los productos de limpieza).

(Adaptado del *Curso de estudios de la Sociedad de Socorro, 1976–1977.*)



*Desarrollar cualidades  
sociales y emocionales*

# La capacidad que se requiere para tener éxito

---

OBJETIVO	Que cada una de las alumnas aprecie la capacidad que tiene para tener éxito en la vida.
----------	---

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lleve a la clase papel y lápiz para cada una.</li> <li>2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
-------------	---

---

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION	<b>Introducción</b>
Cita	<p>Lea las siguientes palabras:</p> <p>“Una de las peores debilidades que la mayoría de nosotros tiene es la falta de confianza en sí mismo. Una de nuestras fallas más comunes es rebajar nuestro enorme valor” (L. Tom Perry, “Be the Best of Whatever You Are”, <i>Speeches of the Year</i>, 1974, Provo: Brigham Young University Press, 1975, pág. 77).</p>
Actividad	<p>Entregue papel y lápiz a cada alumna y dígalas que hagan una lista de todo lo que no le guste de su vida; asegúreles que esa lista es para ellas solamente y que no tienen por qué mostrársela a nadie. A continuación, dígalas que tachen todo lo que, debido a su situación económica, no puedan modificar ni mejorar en el momento actual; que tachen después todos los rasgos físicos que no es posible cambiar como por ejemplo, la altura, el color de los ojos, la forma de la cara, el tamaño de manos y pies. Pídale que se fijen ahora en la lista y verán que probablemente sólo les quedan unas pocas cosas, posiblemente atributos espirituales y de carácter, y algunas condiciones físicas que se pueden mejorar con dieta y con el arreglo personal.</p>
Presentación por la maestra	<p>Hágales ver que muchos de los aspectos de nuestra vida que no nos gustan no se pueden cambiar, y que, al aceptarlos como características personales inalterables, por lo menos por el momento, entonces nos es posible dedicar nuestro tiempo, energía y atención a los aspectos en los que exista la posibilidad de un mejoramiento. Esta lección se concentrará en esos aspectos que se pueden cambiar y mejorar y, al hacerlo, aumentará nuestra capacidad para obtener éxito en la vida.</p>

---

## No debemos subestimarnos

Presentación por la maestra	<p>Todos los días tenemos que encarar los rasgos y atributos propios y los de otras personas; muchas veces nos juzgamos de acuerdo con lo que vemos en los demás y, lamentablemente, por lo general sólo consideramos los puntos fuertes de los otros y las debilidades nuestras; entonces pensamos que ojalá tuviéramos la altura, la figura, la elegancia, la belleza, el talento, la inteligencia, la espiritualidad de... y la lista mental que nos hacemos es interminable. Pero cada vez que nos contemplamos en esa forma tan limitativa y falsa, nuestra confianza en nosotras mismas se ve afectada y nos privamos de los beneficios del talento y los puntos fuertes que poseamos. La imagen que tengamos de nuestra persona puede verse particularmente dañada si nuestras amistades han establecido ciertos requisitos que a nosotras nos parezcan imposibles de alcanzar.</p>
Cita	<p>Léales la siguiente cita:</p> <p>“...Una imagen personal pobre no se puede fortalecer dejando que otros establezcan siempre las normas que vamos a seguir ni cediendo a las demandas de quienes nos rodean. Con demasiada frecuencia, los jóvenes dependen de la imagen de otra persona en lugar de la suya propia...” (James E. Faust, “El valor de una persona”, <i>Liahona</i>, agosto de 1981, pág. 11).</p>

Análisis	<p>Pida a las jóvenes que piensen un momento sobre la lista que hicieron de los aspectos de su vida que no les agradan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué tendemos a exagerar nuestras propias debilidades?</li> <li>• El juzgarnos por debajo de nuestra capacidad, ¿de qué modo puede limitarnos en el empleo de nuestro talento, en la actividad en la Iglesia y en las oportunidades de ser líderes?</li> </ul>
Cita	<p>Léales la cita del élder Marvin J. Ashton, del Consejo de los Doce, que aparece a continuación:</p> <p>“...una sabia maestra y presidenta de la Sociedad de Socorro de estaca... proyectó una inmensa fotografía sobre una pantalla. Era la fotografía de un niño de ojos brillantes y pelo enmarañado, con los brazos cruzados, que parecía estar sumido en profunda meditación. El título decía: ‘Sé que soy alguien, porque Dios no hace cachivaches’...</p> <p>“Todos los seres humanos necesitan ayuda para poder edificar su confianza y autorrespeto... La imagen que una persona tenga de sí misma es el resultado de lo que haya aprendido a través de sus experiencias y de su trato con los demás. Es grato advertir cuando alguien ha ayudado a un niño a desarrollar su personalidad. Alguien, quizás su madre o una maestra de la Primaria, un vecino, o incluso un himno como ‘Soy un hijo de Dios’, habría hecho que aquel niño se diera cuenta de su valor como persona. El sabía que no era un cachivache; sabía que no era insoportable, sino que era un ser humano amado por su Padre Celestial” (véase “El fundamento de los Servicios de Bienestar”, <i>Liahona</i>, febrero de 1982, pág. 158).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué basamos la imagen que tenemos de nosotras mismas?</li> </ul> <p>El élder Ashton explica que la imagen que una persona tiene de sí misma se basa en sus experiencias así como en su trato con otras personas. Nuestra propia estimación se ve afectada tanto por la forma en que nos veamos como por la opinión que los demás tengan de nosotras.</p> <p>Díales que al escuchar las palabras que usted les va a leer, presten atención para descubrir un método más importante de formarse una imagen de sí mismas. Luego, léales lo siguiente:</p>
Cita y análisis	<p>“...el valor de la fe en Dios y del comportamiento virtuoso no se puede probar ni medir; de manera que con frecuencia la gente lo rechaza como si no tuviera ninguna importancia. Este camino nos lleva al fracaso, puesto que en él no se toma en cuenta la magnitud de aquello que conocemos en forma subjetiva pero que no podemos medir. Por ejemplo, yo quiero a mi esposa y a mi familia, y siento que ellos me quieren; esos sentimientos de amor que sentimos los unos por los otros no se pueden medir, y sin embargo, para nosotros son muy reales. En la misma forma, el dolor es difícil de medir, pero también es real. Lo mismo ocurre con la fe en Dios; sabemos que El existe sin poder ‘medir’ Su existencia. Pablo dijo:</p> <p>“ ‘El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios’ (Romanos 8:16)” (James E. Faust, “El valor de una persona”, <i>Liahona</i>, agosto de 1981, págs. 11–12).</p> <p>Díales que se fijen en lo que el élder Faust considera aspectos de nuestra vida que no se pueden medir y que los mencionen; anótelos en la pizarra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué elementos pueden influir en la opinión que tengamos de nosotras mismas? Entre los que se consideren, deberían estar los siguientes:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La comprensión de que, por ser hijos de Dios, una parte de nuestra naturaleza es divina.</li> <li>2. La forma en que nuestros padres nos hablen.</li> <li>3. El comportamiento que nuestros amigos de confianza tengan con nosotras.</li> <li>4. Las calificaciones que pongan los maestros a los deberes escolares que hagamos.</li> <li>5. Los éxitos y los fracasos que tengamos.</li> </ol>
Análisis de una cita	<p>Eleanor Roosevelt, quien era la esposa de un presidente de los Estados Unidos, dijo unas palabras por las cuales todavía se le recuerda: “Si tú no lo permites, nadie puede hacerte sentir inferior” (“Points to Ponder”, <i>Reader’s Digest</i>, febrero de 1963, pág. 261).</p>

• ¿Por qué permitimos a veces que otras personas nos hagan sentir inferiores? (Porque muchas veces somos prestos a creer lo peor de nuestra persona y nos olvidamos de nuestros puntos fuertes y de nuestro potencial; y porque damos demasiada importancia a las opiniones de los demás).

• ¿Qué pueden hacer para evitar subestimarse?

Si no se les ocurre la forma de contestar a esta pregunta, dícales que sigan considerándola, pues el resto de la lección tiene sugerencias que les darán ideas de lo que deben hacer.

---

### La buena opinión que tengamos de nosotras mismas contribuirá a nuestro éxito

Presentación  
por la maestra

Explíqueles que todas no tenemos el mismo talento, habilidades y potencial, pero que cada una de nosotras tiene la capacidad de hacer algo bien; lo que debemos hacer es darnos cuenta de cuáles son las cualidades que se destacan en nosotras y desarrollarlas. Es preciso que nos tengamos confianza para poder mejorar; y debemos empezar *por pensar* que tendremos éxito.

Cita

“Los pensamientos influyen grandemente en nuestra manera de vivir, ya sea que estemos llenos de entusiasmo o deprimidos, que estemos disfrutando del éxito o pasando por algún tipo de fracaso, que gocemos con la espiritualidad o suframos por la falta de ella; y opino que, en muchos aspectos, ya sea que demos obediencia o desobediencia a las leyes de Dios. Algunos expertos en la conducta humana afirman que, en lo que respecta al consciente y al subconsciente, el proceso humano se parece mucho al de una computadora (ordenador) y dado que lo que le damos a la mente para “alimentar” ese proceso contribuirá en gran parte a lo que salga de ella para influir en la actitud, el estado de ánimo y el comportamiento” (Dean L. Larsen, “Thoughts about Thoughts”, *Speeches of the Year*, 1976, Provo: Brigham Young University Press, 1977, pág. 116).

• Si deliberadamente se dedicaran durante un tiempo a tener pensamientos positivos acerca de sí mismas, ¿qué diferencia notarían en su vida?

• ¿De qué manera le damos a nuestro consciente pensamientos positivos?

Hablen de algunas técnicas, como por ejemplo, la de hablar consigo misma alentándose a lo bueno con expresiones como “¡Lograrás lo que te propones!”

Los siguientes casos para analizar demuestran cómo influye nuestra manera de pensar en nuestra capacidad para tener éxito.

#### Caso para analizar 1

A las seis de la tarde, la mamá de Celia estaba apresurándose con la cena, pues tenía que estar en una reunión a las siete y media. Mientras colocaba en la mesa los platos y cubiertos en sus lugares respectivos, Celia estaba pensando en los deberes escolares que tenía que hacer para el día siguiente. Su mamá le gritó desde la cocina: “¡Apúrate un poco! ¡Eres tan lenta para todo!” La jovencita había oído esas palabras muchas veces y ya se estaba convenciendo de que era así. *Creo que soy muy lenta*, pensó.

Análisis

• ¿Qué podría hacer Celia para cambiar su reacción negativa y tener pensamientos más positivos acerca de su persona?

#### Caso para analizar 2

Sara había empezado a tomar clases de violín con un vecino que era maestro de música. Todavía se sentía muy torpe al tratar de poner el instrumento y el arco en la posición apropiada para tocar, y le dijo a su profesor que no creía poder aprender. El le aseguró que con la práctica iría cobrando cada vez más confianza. Pero como estaba tan convencida de que nunca lograría aprenderlo bien, al poco tiempo Sara dejó de estudiar el violín.

Análisis

• ¿Cuál será la reacción del profesor cuando Sara vaya a la clase?

• Con esa reacción, ¿le confirmará él la suposición de ella de que es incapaz de aprender?

• ¿Cuál es el problema de esta chica? ¿Que no tiene capacidad para aprender música o que tiene una mala opinión de sí misma?

- ¿Qué hizo Sara para determinar lo que pasaría con las lecciones de violín?

### Caso para analizar 3

Alba se quedó trabajando hasta altas horas de la noche para terminar una composición que tenía que leer en la clase al día siguiente. Cuando se la leyó a su madre por la mañana, antes de irse a la escuela, le hizo este comentario: “Yo pienso que me salió bastante bien ¿no te parece mamá? Esta le contestó que la composición era muy buena y que, sin duda, eso se debía a que había dedicado tiempo a prepararla.

#### Análisis

- La actitud de Alba, junto con los comentarios aprobadores de su madre, ¿de qué forma influirán en ella cuando lea su composición a toda la clase?
- ¿Qué habría pasado si no hubiera dedicado tiempo a escribirla? ¿Cómo se habría sentido con respecto a su trabajo?

#### Presentación por la maestra

Explique a la clase que hay muchos factores que influyen en nuestra propia estimación, pero que el más importante es la opinión que tengamos de nuestra persona. Y somos responsables de eso; podemos permitir que los pensamientos negativos nos abrumen y vengzan, o podemos quedarnos sólo con los positivos que contribuyan a que logremos el éxito. Sabemos que somos literalmente hijas de nuestros Padres Celestiales, y que, en muchos aspectos, la capacidad de progresar que tenemos es ilimitada. Si nos lo proponemos, nos es posible mejorar nuestra apariencia, desarrollar el talento y el conocimiento, y aumentar el interés y el amor que sintamos por los demás.

#### Cita

Cada una de nosotras nació para tener éxito en la vida y, según lo que expresan las siguientes palabras, debe contemplar su propia persona con optimismo, utilizando una medida divina para evaluarse:

“La dignidad personal aumenta grandemente cuando elevamos nuestra mirada procurando alcanzar la santidad. Al igual que los árboles gigantes, debemos abrirnos camino hacia arriba en busca de la luz...

“He visto la dignidad y la valía humanas expresadas elocuentemente en la vida del más humilde de los humildes, en la vida de los pobres, y también en la de los ricos y los muy educados...” (James E. Faust, “El valor de una persona”, *Liahona*, agosto de 1981, págs. 12–13).

### Conclusión

Explíqueles que habrá veces en que nos sintamos con menos capacidad que otras personas. Es entonces cuando debemos compararnos con lo mejor de nosotras mismas y esforzarnos por mejorar dentro de nuestras posibilidades. Uno de los mayores obstáculos que debemos vencer es sobreponernos a la idea de que no somos importantes. Debemos recordar que nuestra vida tiene un propósito y que hemos nacido para tener éxito y para llegar a ser como es Dios.

### Aplicación de la lección

1. Practiquen el aceptar cumplidos, diciendo simplemente “Muchas gracias”. Cuando las elogien por algo, no digan: “¡Pero éste es un vestido viejo ya!”, ni “No, si yo no sé cantar”, ni “No, mi pelo tiene un aspecto horrible”. El saber aceptar cumplidos no es ser vanidosa.
2. Fíjense en la lista que hicieron al principio de la clase. Elijan una de las características de su persona que se pueda cambiar y empiecen inmediatamente a tratar de mejorar en eso.

# El valor para emprender lo nuevo

OBJETIVO	Que cada una de las jóvenes tenga el valor de aceptar las oportunidades que se le presenten de mejorar su vida.
PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lámina 19, de la reina Ester, que se encuentra al final del manual.</li> <li>2. Prepare un cartel (pancarta) con el pasaje de Josué 1:9.</li> <li>3. Prepare hojitas de papel en los que escriba algunos temas para analizar.</li> <li>4. Prepárese para contarles alguna experiencia personal en la que usted haya necesitado valor para hacer algo diferente de lo acostumbrado.</li> <li>5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
Nota a la maestra	Esta lección se concentra en el valor para hacer cosas nuevas <i>que sean edificantes</i> , así como para continuar esforzándose al enfrentar situaciones difíciles. Al hablar de cosas nuevas o diferentes, hágales comprender que este valor no se refiere a la osadía de intentar acciones insensatas o que puedan llevarlas por mal camino.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Se necesita valor para tratar de emprender algo nuevo y edificante

Diga a las alumnas que piensen en alguna ocasión en que hayan tratado de hacer algo que para ellas fuera nuevo y que tuviera algún elemento edificante, como dar por primera vez un discurso, participar en una competencia, aprender un deporte o desarrollar una aptitud; pídale que cuenten lo que sintieron entonces. Luego, dígales que el tratar de emprender algo nuevo y edificante requiere valor.

En el transcurso de la conversación, al hablar ellas de sus experiencias, menciónelas las ideas siguientes:

1. La mayoría de las personas sienten temor al enfrentarse con una experiencia nueva.
2. Al tratar de hacer algo diferente, algo que sea nuevo para nosotras, es normal que nos sintamos preocupadas y aprensivas.
3. No debemos permitir que nuestros temores nos impidan intentar empresas que nos fortalecerán y que harán que nuestra vida sea mejor.

- ¿Qué temores pueden impedirnos intentar emprender algo nuevo?

Al expresar las jóvenes su opinión, saque a colación el hecho de que la mayoría de las personas temen que las califiquen de diferentes o las ridiculicen si fracasan en una nueva empresa; y por ese temor, muchas veces las personas se privan de tratar de aprender o de hacer algo nuevo.

### Presentación por la maestra

Hable con la clase sobre el significado de la palabra *valor*, haciéndoles comprender que el valor nos da la fortaleza que necesitamos para hacer el intento; si estamos siempre temerosas de intentar cosas nuevas y edificantes, con esa actitud detendremos nuestro progreso y nos privaremos de experiencias que podrían fortalecernos y abrirnos nuevos horizontes. El valor, *cuando se emplea junto con la fe y con un propósito correcto*, es uno de los instrumentos más fuertes que tenemos para mejorar nuestra vida.

### Análisis

- Mencionen algunas de las acciones para las cuales se pueda necesitar valor y que sean nuevas para ustedes.

A continuación se dan sugerencias: Dar un discurso, iniciar conversación con una persona que sea nueva (en el vecindario, en la escuela, en la iglesia, etc.), orar en público,

presentarse a una prueba para una actividad cultural o deportiva en la escuela, expresar un elogio sincero a alguien, dar a conocer el evangelio a una amiga (o amigo), aprender un deporte o artesanía del que no se sepa nada, admitir que se cometió un error y pedir disculpas, solicitar un trabajo, etc.

Presentación por la maestra

Hágales ver que toda persona ha sentido esos temores y aprensiones en ciertos momentos; sin embargo, si no permitimos que el temor sofoque nuestro deseo de mejorar, nos volveremos más fuertes y estaremos mejor preparadas para enfrentar dificultades mayores. Contamos con una maravillosa fuente de sostén para ayudarnos a vencer los temores y darnos la fortaleza que necesitamos para emprender algo nuevo y edificante.

Cartel

Ponga a la vista el cartel con el pasaje de Josué 1:9; dígales a las jóvenes que lo lean y lo memoricen. Hágales comprender que, cuando nos esforzamos por hacer lo bueno y buscamos la ayuda del Señor, El nos sostiene y nos da la fortaleza que necesitamos.

Actividad

Haga que cada alumna saque uno de los papelitos que usted haya preparado con los temas que se mencionan a continuación (tenga suficientes para todas). Luego, que lean a la clase el papel que hayan sacado y expliquen cómo puede cada una de las sugerencias que contiene ayudarles a tener el valor de intentar algo nuevo. Si lo desea y le parece conveniente, agregue ideas adicionales que usted tenga para aclarar más cada punto.

*Prepárate.* (Toma tus decisiones en cuanto a la observancia de las normas y los valores antes de tener que enfrentar el problema; llegado el momento, eso te ayudará a pensar con más claridad y te dará el valor de hacer lo correcto. Debes estar preparada para mantenerte firme en tu decisión a pesar de lo que te presionen hacer y de las emociones del momento.)

*Ten disposición para aprender.* (Debes estar dispuesta a escuchar y aprender. Contempla la situación y analízala lo más objetivamente que te sea posible antes de envolverte en ella. Cuidate de la terquedad y del orgullo falso. Escucha al Espíritu para dejar que te guíe.)

*Ten una actitud positiva.* (Recuerda que eres hija de Dios y que, como tal, tienes un valor especial; acuérdate de que El te mandó acá para tener éxito. Además, posees talento y habilidades que irán aumentando a medida que los emplees.)

*Ora.* (La oración es la fuente de fortaleza que te dará valor para vencer el miedo e intentar nuevas empresas. Y el Espíritu Santo te guiará y fortalecerá.)

*Ten confianza.* (Date cuenta de los muchos recursos que tienes a tu alcance cuando intentas algo nuevo: tienes una mente sana con la que razonar; tienes para respaldarte a tu familia, a los líderes de la Iglesia, a tus maestros y amigos, y a las Escrituras.)

*Da lo mejor de ti misma en el esfuerzo.* (Al intentar algo nuevo, todo lo que se te requiere es que pongas en el esfuerzo lo mejor de ti misma. No le tengas miedo al fracaso, pues el intento te hará mejor aun cuando los resultados no sean tan perfectos como los querrías.)

---

### **Obtenemos fortaleza cuando enfrentamos con valor las oportunidades que se nos presentan**

Relato y pasajes de las Escrituras

Dígales que las Escrituras relatan de muchas personas que enfrentaron con valor situaciones nuevas y difíciles, y que, gracias al hecho de que fueron valientes, se vieron fortalecidas y bendecidas. Ester era una hermosa muchacha hebrea a quien el Rey de Persia había tomado por esposa; el ministro del rey odiaba a los judíos y tramó una trampa para hacer matar al pueblo de Ester, lo cual les causó gran aflicción cuando se enteraron de sus intenciones. Sabiendo que era necesario hacer algo por salvarlos, Mardoqueo, primo de Ester, buscó la ayuda de ella pidiéndole que hablara con el rey y tratara de persuadirlo de que no hiciera aquello tan terrible que se proponía. En esa época, era costumbre en el reino que ninguna persona se presentara ante el rey sin que éste la hubiera invitado, ni siquiera su propia esposa, y Ester lo sabía. También sabía que si al presentarse ante el rey, él le extendía el cetro, significaba que aceptaba su visita y que podía hablarle; pero si lo levantaba, eso querría decir que ella estaba condenada a morir. Así que Ester tuvo que enfrentar la decisión de arriesgar o no la vida para salvar a su pueblo.

- Lean juntas Ester 2:5–17; 3–4.

- ¿Cómo se habrá sentido Ester al enfrentar esa situación?

La reina le envió su respuesta a Mardoqueo. Haga que las jóvenes analicen Ester 4:16.

Si lo desea, reláteles lo que pasó cuando el rey vio a Ester (véase Ester 5:1–3).

- ¿Cómo se había preparado la reina para esa prueba de valor?
- ¿Sabía ella con seguridad si iba a tener éxito o a fracasar?
- ¿Qué habrá sentido Ester después de haber podido salvar a su pueblo?

Presentación  
por la maestra

Explíqueles que esa prueba de fe y valor fortaleció a la reina Ester y, por haber estado dispuesta a arriesgarse intentando algo totalmente nuevo para ella, se convirtió en una de las mujeres más amadas por el pueblo de Israel.

Si hay tiempo, cuénteles la historia de Gedeón, que se halla en el Antiguo Testamento (Jueces 6–8), y que nos habla de ese joven que no tenía confianza en sí mismo y se consideraba el más insignificante de su familia.

Un día, mientras se hallaba sacudiendo trigo, un ángel fue y se sentó debajo de un roble cercano. El ángel le dijo que el Señor quería que él rescatara al pueblo de Israel de sus enemigos, los madianitas; Gedeón le preguntó cómo podría él llevar a cabo esa enorme hazaña.

Pasaje de las Escrituras Dígales que busquen Jueces 6:16 para descubrir lo que el Señor le contestó a Gedeón.

Presentación  
por la maestra

Explíqueles que el valor del joven se fortaleció hasta el punto de que pudo destruir el altar de Baal. Más adelante, dirigió a un grupo de trescientos hombres contra los poderosos ejércitos de Madián y, como la reina Ester, contribuyó a la liberación de su pueblo.

- ¿En qué cambiaron a Gedeón las pruebas de fe y valor por las que tuvo que pasar?

Hágales comprender que el Señor nos promete a todos que si tenemos valor para hacer lo correcto, El estará con nosotros y nos dará la fortaleza necesaria para enfrentar las pruebas y las oportunidades cotidianas. Esa fuerza nos ayudará a encarar las desilusiones y nos dará valor para volver a intentar la empresa.

### Conclusión

Lea a la clase las siguientes palabras del élder F. Enzio Busche, de los Setenta:

Cita

“...Esto significa... seguir siempre la inspiración del Espíritu. Para hacerlo, se necesitan valor y decisión... pues esa inspiración puede asustarnos al conducirnos a caminar por nuevos senderos, senderos por los cuales nadie ha caminado, en los que se recorre ‘la segunda milla’ y se actúa en forma totalmente diferente de como actúa la gente del mundo. Por ejemplo, quizás seamos inspirados a sonreír cuando alguien nos ha ofendido, a dar amor cuando otros solamente pueden sentir odio, a mostrar gratitud cuando otras personas no encuentran nada para estar agradecidos, a aceptar trabajos que los orgullosos no podrían aceptar, a disculparnos en lugar de tratar de defendernos, y a hacer todas aquellas cosas, aparentemente sin sentido para los demás, que el Espíritu inspira hacer a una persona justa, honesta y atenta” (“El único tesoro verdadero”, *Liahona*, agosto de 1980, págs. 37–38).

Analice con las alumnas las situaciones que el élder Busche menciona y hágales ver la importancia de tener valor si se les presentan a ellas situaciones similares.

### Aplicación de la lección

Aconséjeles que siempre oren antes de intentar algo nuevo; exhórtelas a buscar la guía del Espíritu Santo para reconocer y experimentar oportunidades que las fortalezcan y las edifiquen. Sugírales que escriban en su diario personal lo que piensen antes y después de pasar por esas experiencias.

---

**OBJETIVO** Que las jovencitas reconozcan que la propia estimación se nutre cuando se vive con rectitud.

---

**PREPARACION**

1. Antes de la clase, busque un frasco (recipiente de vidrio con tapa) chico y ponga dentro una cucharadita llena de tierra. Llene el frasco con agua casi hasta el borde, colóquelo la tapa y sacúdalo; déjelo reposar unos diez minutos y sáquele el agua cuidando de que la tierra quede en el fondo. Vuelva a llenar el frasco con agua y a sacudirlo, dejándolo reposar otros diez minutos; vacíe el agua otra vez. Repita este procedimiento cuatro o cinco veces, hasta que el agua aparezca bastante limpia una vez que el sedimento se haya depositado en el fondo del frasco. Este método quita del agua todas las impurezas que se disuelven. Unos diez o quince minutos antes de dar la lección, coloque el frasco sobre una mesa en la sala de clase y déjelo ahí, sin tocarlo ni moverlo, para que el sedimento se asiente.
2. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Introducción**

**Actividad** Levante el frasco, con cuidado de no sacudirlo, y muéstrelo a la clase. El agua estará bastante clara con el sedimento asentado en el fondo. Diga a las alumnas que se fijen en lo que pasa cuando usted sacuda el frasco (el agua se enturbia). Vuelva a dejarlo sobre la mesa.

**Pasaje de las Escrituras** Pida a una joven que lea Isaías 57:20–21.

**Presentación por la maestra** Explíqueles que las personas que viven cerca del mar saben lo que le pasa al agua cuando hay tormenta: las aguas agitadas llevan a la superficie arena y toda clase de materia orgánica y las arrastran de acá para allá arrojando “cieno y lodo”. El constante movimiento de las furiosas olas produce confusión y agitación.

**Análisis**

- ¿Qué compara Isaías con el “mar en tempestad, que no puede estarse quieto”? Cuando Dios dice que “no hay paz... para los impíos”, ¿a qué paz se refiere? (A la paz interior, a una conciencia limpia). Hágales comprender que cuando una persona comete un pecado y no se arrepiente, no puede tener tranquilidad ni paz. Esa agitación produce un cambio en el pecador. ¿Qué cambio es éste? Dirija este análisis de modo que se hable del sentido de culpabilidad y de la pérdida de la propia estimación como resultados del pecado.

**Presentación por la maestra** Explíqueles que la pérdida del autorrespeto que ocurre debido a la iniquidad es como un “mar en tempestad”, que no permite que haya paz para el transgresor.

- ¿Por qué contribuye la iniquidad a la pérdida del autorrespeto?

---

**Vivir con rectitud aumenta la propia estimación de una persona**

**Presentación por la maestra** Comente que la propia estimación se relaciona a veces con lo que una persona pueda hacer, como por ejemplo tocar bien un instrumento musical o destacarse en los estudios o los deportes, y eso sólo pueden hacerlo algunas personas. Pero hay algo que desarrolla y aumenta la propia estimación y que se encuentra al alcance de todos, y es vivir con rectitud. El que se esfuerce por vivir rectamente logrará tener en su corazón una serenidad que no se puede adquirir de ninguna otra manera, pues se sentirá satisfecho consigo mismo. Un líder de la Iglesia, miembro de los Setenta, ha hecho este comentario: “No sé de nada que nos traiga mayor felicidad que el darnos cuenta de que lo que hemos hecho o lo que estamos haciendo es lo correcto y lo justo” (Rex D. Pinegar, “What It

Means to Establish a Relationship with Christ”, *Speeches of the Year, 1977*, Provo: Brigham Young University Press, 1978, pág. 91).

Cita

Otro hermano de la Iglesia dijo algo similar:

“Cuando una persona se traba en batalla con sus propias debilidades, emprende la guerra más santa de todas; y la recompensa que se recibe cuando se triunfa en esa lucha es la más duradera, la más satisfactoria y la más intensa que se pueda obtener” (Bryant S. Hinckley, *That Ye Might Have Joy*, Salt Lake City: Bookcraft, 1958, pág. 83).

Análisis en la pizarra

- Cuando se habla de vivir con rectitud, ¿se refiere solamente a no pecar?
- ¿Qué elementos adicionales forman parte de ese tipo de vida? (Anote en la pizarra algunas de las cosas que hacemos si vivimos rectamente.)

Entre éstos se debe mencionar: la determinación de apegarse a los principios cristianos fundamentales como la total honestidad, la virtud, la castidad, la fe, la integridad, la modestia, el prestar servicio al prójimo.

Pida a las jovencitas que busquen y lean Doctrina y Convenios 121:45. Analicen la frase “tu confianza se hará fuerte en la presencia de Dios”. Hágales comprender que si viven con rectitud, tendrán una idea de su propio valor que les permitirá presentarse con la conciencia limpia ante sus padres, ante el obispo y ante su Padre Celestial.

Presentación por la maestra

Dígalas que se fijen en el frasco con agua y tierra; comente que ahora que el agua está en calma, está más clara porque el sedimento ha empezado a asentarse en el fondo.

Análisis

Analicen los efectos calmantes y tranquilizadores que produce el vivir de acuerdo con los principios de rectitud anotados en la pizarra.

Relatos

Cuénteles los relatos que aparecen a continuación para que entiendan mejor por qué el vivir con rectitud produce paz.

María Elena era la mayor de cinco hermanos y su madre siempre había dependido mucho de la ayuda que ella le daba con los niños menores; desde muy pequeña, la mamá le había enseñado a ser paciente y cariñosa con sus hermanitos, y esperaba que fuera así. Pero María Elena se había cansado de tener tanta responsabilidad, especialmente después de llegar a la adolescencia y tener muchos amigos y muchas actividades interesantes. Poco a poco, empezó a abrigar resentimiento contra ellos y a tratarlos mal; por cualquier cosa les gritaba y, cuando iban a pedirle algo, de mal modo les decía que se fueran y la dejaran tranquila; ya no les pedía que le contaran sus actividades ni tampoco los dejaba entrar en su cuarto. Después de las clases, se iba a la casa de sus amigas en lugar de regresar a la suya, para no tener que cuidar a “esos chicos malcriados”. A veces, les notaba una expresión de tristeza en los ojos cuando los miraba durante la cena, pero no permitía que eso cambiara su manera de tratarlos.

Nancy consideraba que la anciana que vivía cerca de su casa era una de las pruebas de su vida. La señora vivía sola y muchas veces necesitaba ayuda para cuidar de la casa y el jardín; ella iba de vez en cuando a ayudarla, pero cuando lo hacía, no sólo tenía que trabajar en la casa y el jardín sino que también tenía que escuchar a la anciana hablando sin parar por horas. Pensaba que el ir a su casa era una pérdida de tiempo y prefería estar con sus amigas. Su mamá le pidió que hiciera un experimento: le dijo que fuera a la casa de la señora sólo una vez por semana, pero que no se limitara solamente a limpiarle la casa sino que la escuchara también atentamente y tratara de entender lo que le decía; y agregó que le pedía que hiciera eso durante un mes, nada más, y que si después no quería seguir yendo no fuera más. Nancy decidió hacer el experimento sólo para que su madre no volviera a pedirle que fuera a visitar a la vecina.

La primera semana hizo un esfuerzo por escuchar a la anciana, y la verdad es que empezó a sentir compasión de ella al darse cuenta de la vida tan dura que había tenido; a la semana siguiente, mientras limpiaba y la escuchaba, se dio cuenta de que la señora había aprendido mucho de todas las experiencias que había tenido, y que no era nada aburrido escucharla; cuando el mes llegó a su fin, no sólo había comenzado a sentir afecto por la anciana y a apreciarla, sino que también se daba cuenta de que su presencia allí era muy importante y que su nueva amiga la necesitaba mucho.

Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál de esas dos muchachas sentiría más paz interior? ¿Cuál de las dos estaría más satisfecha consigo misma? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué ventajas tiene el empezar desde muy temprano en la vida a vivir con rectitud? (Desde muy joven se forman buenos hábitos; se tienen más oportunidades de progresar, de desarrollarse, de adquirir autorrespeto; hay menos posibilidades de cometer transgresiones graves que puedan conducir a la pérdida de la propia estimación.)</li> </ul>
<b>El Señor nos ha advertido que la iniquidad no trae felicidad</b>	
Nota a la maestra	Levante el frasco y sacúdalo vigorosamente hasta que el agua se enturbie por completo. Dígales que, en contraste con la tranquila seguridad que siente una persona como Nancy, que se empeña en vivir con rectitud, la que permite que la iniquidad se infiltre en su vida es “como el mar en tempestad”.
Análisis de pasajes de las Escrituras	<p>Lean en voz alta Alma 41:10 y Gálatas 6:7.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sentimos cuando hemos cometido un error? ¿Por qué es desagradable sentirnos así? ¿Cómo describirían ustedes el sentimiento de culpabilidad? ¿Qué pasa con nuestra propia estimación cuando nos sentimos culpables? ¿Es diferente entonces la imagen que tenemos de nosotras mismas?</li> </ul>
Presentación por la maestra	Explíqueles que el mundo quiere hacernos creer que debemos deshacernos de los sentimientos de culpabilidad en lugar de abandonar los pecados que los causan.
Análisis	<p>Haga destacar la idea de que todos nacemos con un sentido de lo que está bien y lo que está mal, y que a ese sentido se le da el nombre de conciencia. “Pues he aquí, a todo hombre se da el Espíritu de Cristo para que sepa discernir el bien del mal” (Moroni 7:16). Eso nos capacita para darnos cuenta cuando hemos cometido un error y nos inspira a alejarnos del mal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué nos pasa cuando nos negamos demasiado seguido a escuchar la voz de la conciencia? (Nos vamos volviendo cada vez más insensibles a ella.)</li> </ul>
Cita	<p>El élder James E. Faust, del Consejo de los Doce, dijo lo siguiente:</p> <p>“...Quizás muchos piensen que pueden vivir siguiendo las normas que bien les plazca. En una sociedad donde los valores, la moral y las normas no cuentan, muchas personas carecen de sentimientos de valor, respeto y dignidad personales” (“El valor de una persona”, <i>Liahona</i>, agosto de 1981, pág. 11).</p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué habrá dicho el Señor que “la maldad nunca fue felicidad”? ¿Por qué nos sentimos más seguras y más tranquilas cuando tenemos normas por las que regirnos?</li> </ul>

### Es posible volver a adquirir la propia estimación que se haya perdido

Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez que se han perdido, ¿cómo se pueden recuperar la propia estimación, el autorrespeto y la dignidad?</li> </ul>
Presentación por la maestra	Explíqueles que nadie puede crecer sin cometer errores, y que, si hemos perdido el autorrespeto y nos sentimos culpables, por medio del arrepentimiento nos es posible cambiar los malos hábitos y la conducta equivocada. El sentir que hemos recibido el perdón del Señor es lo que nos da más sentido del valor propio que cualquier otra cosa.

### Conclusión

Hágales comprender que el arrepentimiento y el perdón restablecen la paz interior y calman “el mar en tempestad” de una persona. Dígales que piensen en lo clara que se volvería el agua si la colaran para librarla de toda la tierra que contiene. Cuando nos arrepentimos sinceramente y volvemos a tener limpia la conciencia, recobramos también nuestra propia estimación.

### Aplicación de la lección

Exhórtelas a considerar sus acciones y determinar cuáles son las faltas de las que deben arrepentirse o qué hábitos deben cambiar para aumentar su propia estimación.



*Aprender a utilizar todos  
los recursos disponibles*

---

**OBJETIVO** Que cada una de las alumnas comprenda la importancia de aprender a aprovechar el tiempo y los beneficios que se reciben al hacerlo.

---

**PREPARACION**

- Lleve a la clase papel y lápiz para cada alumna.
- Lleve a la clase varios aparatos de medir el tiempo, como varios relojes de mesa diferentes, un reloj de arena, un reloj de pulsera, un cronómetro, un metrónomo, etc.
- Reúna los siguientes elementos para la lección práctica que se describe más adelante (quizás sea conveniente que la practique en su casa antes de la clase).
  - Un frasco o tazón de vidrio, de medio litro de capacidad.
  - Una cantidad de piedras pequeñas (de 2 a 3 cm de diámetro), suficiente para llenar el frasco.
  - Aproximadamente la misma cantidad de arena, arroz o sal.
  - Medio litro de agua.
- Prepare dos copias de la Lista de referencias de las Escrituras (véase “Búsqueda de pasajes de las Escrituras”), dejando espacios en blanco donde aparecen las palabras entre paréntesis y en cursiva (las jóvenes no deben ver esas palabras).
- Prepare un cartel (pancarta) con el “Consejo de un experto en eficiencia”, que aparece en la lección.
- Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

**SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION**

**Introducción**

**Lección práctica** Coloque a la vista de las alumnas todos los aparatos de medir el tiempo que haya llevado. Ponga a funcionar uno de los aparatos, como un cronógrafo o cronómetro, un reloj de arena o un despertador, para que marque un minuto y colóquelo en frente de la clase. Diga a las jovencitas que se queden quietas y en silencio durante un minuto, aunque les parezca un rato demasiado largo para estar sin hacer nada.

**Análisis**

- ¿Cuántos minutos del día creen ustedes que aprovechamos? ¿Y cuántos malgastamos?
- ¿Qué se puede lograr en diez o quince minutos que se aprovechen bien?
- ¿Creen que se les pedirá cuentas del uso de su tiempo?

Después que ellas respondan, dígales que hay algo en lo que todos somos iguales: todos tenemos la misma cantidad de tiempo disponible. Hágalas comprender que cada una de ellas es responsable del uso que haga del tiempo que se le ha dado.

---

**Somos responsables del uso que hagamos de nuestro tiempo**

**Búsqueda de pasajes de las Escrituras** Dígales que las Escrituras nos enseñan a emplear el tiempo con prudencia. Divida la clase en dos grupos; elija de cada grupo una que escriba las palabras correspondientes, y entréguele a cada una un lápiz y la copia que preparó de la Lista de referencias.

*Lista de referencias de las Escrituras*

- Todo (*tiene*) su (*tiempo*) (Eclesiastés 3:1).
- El corazón del (*sabio*) discierne el (*tiempo y el juicio*) (Eclesiastés 8:5).

3. No desperdiciarás tu (*tiempo*) (D. y C. 60:13).
4. Serían (*juzgados*) por sus (*obras*)... efectuadas por el (*cuero temporal*) en sus días de (*probación*) (1 Nefi 15:32).

Después de darles usted la señal de empezar, los grupos deben buscar los pasajes que indican las referencias y la joven encargada de escribir debe ir llenando cada espacio en blanco con las palabras que correspondan. Esta actividad no debe llevar más de tres minutos. Cuando terminen, diga a las que hayan escrito que lean, por turnos, las frases completas.

Cita

Pida a una alumna que lea las siguientes palabras del presidente Brigham Young:

“Ahora bien, hermanas... el tiempo es todo el capital que se tiene en esta tierra... Si se utiliza de la debida forma, servirá para aumentar nuestra comodidad, conveniencia y satisfacción. Considerémoslo así, y no permanezcamos ya más de brazos cruzados, perdiendo el tiempo” (*Discourses of Brigham Young*, comp. por John A. Widtsoe, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1941, pág. 214).

Análisis

### **El empleo eficaz del tiempo proporciona bendiciones espirituales y temporales**

- ¿Por qué hacemos mal uso del tiempo? (Analicen esta pregunta detalladamente; pida a las alumnas que hablen de ejemplos personales o de otros que conozcan sobre ese problema.)

Conduzca el análisis de modo que se hable de los puntos siguientes:

*Razones por las cuales a veces quizás se pierda el tiempo.*

1. El no hacer planes debidamente.
2. No ver claramente lo que se debe hacer y en qué orden de importancia debe llevarse a cabo.
3. Dejar “para después” lo que haya que hacer.
4. No organizar las tareas ni el tiempo de que se disponga.
5. No utilizar las herramientas o el equipo debidos o no emplear el mejor método para realizar la tarea eficazmente.
6. Gastar el tiempo en cosas que no tengan importancia.

Explíqueles que el hacer planes, tener un orden de prioridad, organizarse, decidirse a empezar una tarea y utilizar las herramientas y los métodos adecuados son todos detalles que harán la vida menos complicada y más productiva. Aprovechar el tiempo habilita a una persona para recibir mayores bendiciones espirituales y temporales.

Casos para analizar

Pídeles que piensen en la forma de solucionar las siguientes situaciones a fin de que, en cada caso, la joven de referencia reciba mayores bendiciones temporales y espirituales.

#### *Caso para analizar 1*

Ana, que es presidenta de su clase de las Mujeres Jóvenes, lleva una vida muy activa como estudiante de secundaria, toma clases de música y es la única hija que hay en la casa. Su existencia siempre está muy complicada con los estudios, la actividad en la Iglesia, las prácticas, las reuniones, su arreglo personal y las responsabilidades que tiene en el hogar; nunca tiene tiempo de leer las Escrituras, a veces se queda dormida mientras ora a solas y con frecuencia llega tarde a las reuniones.

- ¿Qué puede hacer Ana para disfrutar de una vida más organizada en lugar de tener que soportar el caos en que vive? (Debe determinar cuáles son las cosas más importantes y organizar todo con el fin de tener tiempo para orar, estudiar diariamente las Escrituras y hacer las otras cosas.)

#### *Caso para analizar 2*

Cristina pasa muchas horas después de las clases cuidando a sus hermanos menores, pero le gustaría tener más tiempo para dedicar a su progreso espiritual y para aprender y poner en práctica sus habilidades hogareñas.

- ¿Qué podría hacer para combinar el desarrollo espiritual y las habilidades que desea lograr con la responsabilidad que tiene para con su familia? (Podría enseñar lecciones del evangelio y canciones a sus hermanitos; además, enseñar a sus hermanas a cocinar, coser y hacer las tareas de la casa; podría también estudiar las Escrituras leyéndoselas a los niños y leyéndoles relatos basados en ellas.)

### *Caso para analizar 3*

Luisa cumple todas las asignaciones que recibe en la Iglesia, es buena estudiante, eficiente cuando hace tareas y servicial en su hogar. Cuando tiene tiempo libre, lo dedica a escuchar música, ir a nadar, meditar y a soñar despierta.

- ¿Qué opinan de lo que hace Luisa en su tiempo libre? (Parece ser una persona muy responsable y administrar muy bien el tiempo. En nuestros planes siempre se deben incluir períodos para descansar, aflojar las tensiones y entretenerse, y tener en cuenta que los ratos libres que no se hayan programado no siempre son tiempo perdido.)

Cita para resumir

Pida a una alumna que lea la cita siguiente:

“El estar siempre ‘ocupado’ no es en realidad evidencia de saber aprovechar el tiempo. Debe haber tiempo para dedicar al desarrollo mental y espiritual, así como también al reposo; debe haber tiempo para adorar al Señor y tiempo para expresarle gratitud por nuestra capacidad de trabajar, de pensar, de orar, de leer, de servir, de soñar, de reír, de planear, de aprender...

“El tiempo que dediquemos a aprender sobre nuestro Padre Celestial nos brindará inefables bendiciones todos los días de nuestra vida” (John Longden, “Time Is of the Essence”, *Improvement Era*, junio de 1966, págs. 511–512).

### **El aprovechamiento del tiempo exige planes**

Lección práctica

Pida a las jóvenes que mencionen las cosas que tienen que hacer todos los días (como asistir a la escuela, comer, dormir, estudiar, etc.). A medida que las vayan nombrando, por cada una ponga una piedra dentro del frasco o tazón que llevó (el recipiente representa las veinticuatro horas del día). Llene el recipiente con piedras. Después pida a las alumnas que nombren otras actividades diarias como trasladarse de su casa a la escuela y viceversa, hacer las camas, bañarse, vestirse, limpiar su cuarto, cuidar animalitos domésticos, orar, estudiar las Escrituras, prepararse la ropa que van a usar, practicar sus lecciones de música o idiomas, asistir a las reuniones de la Iglesia, ir a las actividades de las Mujeres Jóvenes, etc. Al mencionar estas otras, vaya agregando arena, arroz o sal al recipiente hasta que parezca estar lleno (la arena u otra cosa que agregue representa las actividades adicionales que hayan nombrado). Hágales notar que el frasco o tazón parece estar lleno y que la vida de ellas está tan llena como ese recipiente. Después, agréguele agua, al mismo tiempo que les explica que aun durante un día lleno de actividades se puede encontrar tiempo para la meditación, el esparcimiento y otras acciones edificantes (el agua representa esas actividades). Todas debemos esforzarnos por lograr el equilibrio en el empleo de nuestro tiempo. Es preciso hacer planes cuidadosos a fin de lograr todo lo que debemos y lo que queremos realizar.

Relato

“Una vez, un experto en eficiencia fue a hablar con el presidente de una gran empresa del acero y le detalló los servicios de su compañía.

“—No vale la pena —le contestó el presidente—. Por ahora, no estoy administrando el negocio de acuerdo con mis conocimientos. Lo que necesitamos no es saber más sino hacer más. Si usted pudiera lograr que hiciéramos lo que sabemos que debemos hacer, le pagaría todo lo que me pidiera.

“—Magnífico —respondió el experto—; en unos pocos minutos puedo darle una idea que aumentará su actividad en un cincuenta por ciento. Primero, escriba en una hoja en blanco los seis asuntos más importantes que tenga que resolver mañana; segundo, póngalos por orden de importancia; tercero, mañana, a primera hora, saque esa hoja y empiece inmediatamente a trabajar en el asunto número uno. Cuando lo termine, emprenda el número dos; luego, el número tres; y así sucesivamente hasta la hora de salida. No se preocupe si resuelve únicamente dos o tres de los asuntos, o incluso si sólo finaliza uno,

puesto que estará resolviendo los más importantes. Cuarto, todos los días dedique los últimos cinco minutos del día de trabajo a preparar una lista de los asuntos más importantes que debe resolver al día siguiente.

“Se dice que el presidente le envió al consultante un pago de \$25.000 dólares, \$1.000 por cada minuto de los que había dedicado a darle aquel consejo” (*Programa de desarrollo del maestro, Serie 2, 1972–1973, pág. 589; versión revisada*).

Coloque a la vista de la clase el cartel con el consejo del experto en eficiencia.

*Consejo de un experto en eficiencia*

1. Anotar en un papel las tareas más importantes que deben realizarse.
  2. Ponerlas por orden de importancia.
  3. A primera hora, empezar a trabajar en la tarea número uno.
  4. Al terminar la número uno, pasar a la número dos, y así sucesivamente.
  5. Todas las tardes (o noches), preparar una lista nueva para el día siguiente.
- ¿Cómo podemos hacer partícipe de este plan a nuestro Padre Celestial? (Debemos pedirle que nos ayude a aprovechar el tiempo y a saber establecer un orden de prioridad en lo que tengamos que hacer.)

Lista de tareas

Entregue a cada jovencita una hoja de papel y un lápiz y dígales que dividan la hoja en tres columnas iguales; que encabecen la primera columna con “Es indispensable hacer”, la segunda con “Debo hacer” y la tercera con “Quisiera hacer”. Explíqueles que en la columna de “Es indispensable hacer” deben escribir todo lo que sea *absolutamente necesario* que hagan mañana; en la columna de “Debo hacer”, que escriban todas las cosas que deberían hacer en el día; y en la tercera, de “Quisiera hacer”, que escriban todo lo que les gustaría hacer si pueden. Estas son las mismas cosas que mencionaron durante la lección práctica con las piedras, la arena y el agua. Dígales que numeren las dos últimas columnas por orden de importancia, porque esas son cosas que pueden decidir cuándo y cómo las harán.

### Aplicación de la lección

Díales que se fijen cuidadosamente en los asuntos importantes que hayan anotado y que consideren en qué forma pueden aprovechar mejor el tiempo para realizar las actividades más importantes de las dos últimas columnas. Sugiera que durante las dos semanas próximas sigan el procedimiento indicado por el experto en eficiencia. Dentro de dos semanas, déles tiempo para que cuenten a la clase su experiencia.

Exhórtelas a arrodillarse todas las mañanas y acercarse al Señor por medio de la oración; y a que le hablen de sus deberes y de las responsabilidades que tengan prioridad ese día, le pidan Su ayuda e inspiración para llevarlos a cabo, y de noche le informen sobre lo que hayan hecho durante el día.

### Actividad que se sugiere

Con la aprobación previa del obispo o del presidente de la rama, invite a alguna persona bien calificada (por ejemplo, una estudiante universitaria, una madre con hijos pequeños o alguna otra persona de su barrio o rama que sea reconocida por lo bien que sabe organizar su tiempo) para que vaya a la clase y dé a las jóvenes algunas ideas para aprovechar mejor el tiempo.

---

OBJETIVO Que todas las jovencitas aprecien el valor del trabajo.

---

PREPARACION

1. Optativo: Lleve himnarios a la clase para que las jovencitas canten el himno N° 164 (del himnario nuevo), "Pon tu hombro a la lid".
2. Optativo: Prepare para dar a cada alumna una pequeña piedra con la palabra *trabajo* escrita en ella.
3. Asigne a una alumna que trabaje la responsabilidad de hablar a la clase sobre su trabajo y a otra la de hablar sobre algún servicio que haya prestado, ya sea sola o con un grupo; en ambos casos, dé a las jóvenes las preguntas que aparecen en la lección y que se relacionan con estas asignaciones.
4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

---

SUGERENCIAS PARA  
EL DESARROLLO  
DE LA LECCION

**El trabajo es una parte esencial del plan del evangelio**

Diga a las alumnas que presten atención a las palabras que les va a decir y que levanten la mano cuando oigan una que les inspire pensamientos agradables. Luego, dígalas las siguientes palabras, haciendo una pausa después de cada una para percibir la forma en que responden: *vacaciones, empleo, entretenimientos, trabajo*.

Hágales notar que la idea del trabajo no siempre nos resulta atractiva, pero que es posible que la capacidad y la oportunidad de trabajar nos traigan grandes bendiciones.

- ¿Qué diferencia habría en la vida de ustedes si sus padres nunca hubieran estado dispuestos a trabajar por el bien de su familia?
- ¿Cómo sería la Iglesia en la actualidad si los primeros miembros no hubieran estado dispuestos a trabajar?

Pasajes de las Escrituras Lean juntas Moisés 5:1 y Exodo 20:9.

Citas Dígalas que los profetas de los últimos días nos han enseñado a ser industriuosos, independientes y autosuficientes, y léales las siguientes palabras:

"Ningún fiel Santo de los Últimos Días que esté física o emocionalmente capacitado cederá voluntariamente la carga de su propio bienestar o del de su familia a otra persona, sino que mientras pueda, bajo la inspiración del Señor y con sus propios esfuerzos, se abastecerá a sí mismo y a su familia en las necesidades espirituales y temporales de la vida" (Spencer W. Kimball, "Los Servicios de Bienestar: El evangelio en acción", *Liahona*, febrero de 1978, pág. 111).

Cuando se introdujo el programa de bienestar que tenemos en el presente, la Primera Presidencia dijo lo siguiente:

"Nuestro propósito principal era establecer, tan pronto como fuese posible, un sistema mediante el cual se pudiera acabar con la maldición de la ociosidad, se abolieran los daños de la limosna y se establecieran una vez más entre nuestra gente la independencia, la industria, el ahorro y el autorrespeto. El designio de la Iglesia es ayudar a la gente a ayudarse a sí misma. El trabajo ha de ocupar nuevamente el trono como principio gobernante en la vida de los miembros de la Iglesia" (véase *Guía para los líderes de los Servicios de Bienestar*, pág. 6; *Liahona*, febrero de 1978, pág. 110).

Análisis en la pizarra

- ¿Por qué debe ser el trabajo un "principio gobernante" en nuestra vida?
- ¿Por qué se dice que la ociosidad es una "maldición"? ¿Cuáles son "los daños de la limosna"?

- ¿Qué bendiciones recibiremos de practicar el principio del trabajo? (Escriba en la pizarra las palabras *independencia, industria, economía y autorrespeto*.)

Análisis

Pregúnteles si han estado alguna vez tan enfermas que no podían hacer nada. Si esa condición se hubiera extendido por mucho tiempo haciéndoles imposible realizar hasta el más mínimo esfuerzo, ¿cómo se habrían sentido?

Presentación por la maestra

Hubo una jovencita que, después de tener que pasarse un verano entero en la cama por una seria enfermedad, estaba tan agradecida de estar otra vez en condiciones de utilizar sus miembros que se prometió no volver jamás a quejarse cuando tuviera que levantarse temprano.

Explíqueles que uno de los elementos más importantes para lograr la felicidad es desarrollar el hábito de tener buena disposición para el trabajo. Este puede ser satisfactorio, interesante, estimulante, y mentalmente edificante y creativo; no tiene por qué ser monótono, tedioso, pesado, limitador ni aburrido, y eso depende de nuestra actitud. Una hermana aprendió esa lección tan importante, según lo ilustra el siguiente relato:

Relato

“Hace siete años, Ann Clynick comenzó un servicio de guardería en su casa, para evitar tener que buscarse un trabajo fuera del hogar.

“En esa época tenía un niño de edad escolar y cuatro niños pequeños, pero con los problemas económicos que pesaban sobre la familia no era un asunto de trabajar o no, sino de decidir qué clase de trabajo haría...

“Aunque su plan para resolver el problema le permitió quedarse en casa con sus niños, le creó al mismo tiempo otra complicación.

“ ‘Detestaba la tarea’, comentaba después. ‘Trabajaba sesenta horas por semana cuidando hijos ajenos, cuando nunca había cuidado niños ni siquiera de adolescente. Más aún, no me gustaba estar con niños que no fueran los míos; y me rebelaba más contra la situación porque me sentía forzada a aceptarla. Era muy desalentador’.

“Durante los dos primeros años de tener que hacerlo, se resignó a sufrir día tras día, tratando de intercalar las tareas de la casa y la preparación de comidas con los incontables cambios de pañales, al mismo tiempo que se esforzaba por encauzar las energías de diez niños pequeños, los suyos y otros seis que cuidaba.

“ ‘Un día leí un artículo escrito por una Autoridad General que contaba de un hombre que había entablado conversación con una mujer que tenía la tediosa tarea de limpiar una escalera... todos los días.

“ ‘Cuando la mujer se quejó de lo monótono de su tarea, el hombre le dijo que si él tuviera que realizar ese trabajo, trataría de hacerlo más interesante procurando averiguar todo lo que pudiera al respecto...

“ ‘El relato me llevó a comprender que lo que cuenta en ese caso es la actitud de la persona y no el trabajo en sí’, comentó la hermana Clynick.

“ ‘A partir de ese momento, decidí aprender todo lo que pudiera sobre el cuidado de niños’... Se inscribió en varias clases... Y ha llegado al punto de tener ahora un plan de guardería tan desarrollado que tiene planeado el programa para los niños con un año entero de anticipación. También hay una larga lista de espera de los padres que desean sus servicios...

“ ‘O sea, que lo que ha sucedido es que, por haber cambiado de actitud, en los últimos siete años he sido capaz de hacer algo que detestaba y encontraba tedioso’, agregó la hermana Clynick...

“ ‘He aprendido cosas nuevas y he progresado; y ahora, lo que hago me gusta’ “ (John Foster, “Attitude—Not Necessarily Job Itself—Is important”, *Church News*, mayo 29 de 1982, pág. 12).

Análisis

Pregunte a las alumnas si alguna de ellas ha tenido una experiencia similar que quiera relatar a la clase.

- ¿Cómo se aplicaría esa experiencia a las clases, las tareas de la casa, algún trabajo temporal o una asignación de la Iglesia que no resulten interesantes? ¿Hasta qué punto influye nuestra actitud en la forma en que realicemos nuestras tareas? ¿Qué recompensas se reciben cuando se lleva a cabo bien un trabajo?

Cita

Léales la siguiente cita:

“Jamás miremos con desdén a aquellos que desempeñan ocupaciones de ingresos bajos. Cualquier ocupación honesta es digna y valiosa. Jamás utilicemos palabras como *inferior* para calificar una labor que mejore este mundo y contribuya al bienestar de los que viven en él.

“No hay nada de qué avergonzarse en un trabajo honrado...” (Boyd K. Packer; véase “Un paso firme hacia el futuro”, *Liahona*, julio de 1982, págs. 174–175).

---

### El trabajo es importante para nuestro bienestar temporal, social y espiritual

Relato

Hubo una vez un hombre que, al hallarse con un arroyo que atravesaba el camino, se encontró frente a un extraño que le dijo que, si recogía algunas piedras del arroyo y se las ponía en el bolsillo, al llegar a su destino se sentiría a la vez triste y contento. El hombre hizo lo que el desconocido le aconsejó y siguió su camino; al llegar al próximo pueblo y sacar las piedras del bolsillo, para su gran asombro vio que se habían convertido en piedras preciosas. Entonces se dio cuenta de lo que el desconocido le había querido decir, pues se sintió triste por no haber juntado más piedras, pero contento por todas las que había recogido.

Análisis en la pizarra

Dibuje en la pizarra formas elípticas que representen piedras y escriba en ellas las palabras que se relacionan con el análisis siguiente, tal como aparecen en la ilustración; dibuje la misma forma rodeando las palabras del análisis anterior, que ya se encuentran en la pizarra: *independencia, industria, economía y autorrespeto*.



Análisis

- Si ustedes se encontraran al final de su vida como el viajero, con todas esas piedras, ¿qué simbolizarían éstas?
- ¿Cuáles son algunas de las metas que desean lograr? ¿Qué cualidades y bienes les gustaría adquirir a lo largo de su vida?
- ¿Cómo creen que se sentirían hacia el final de su vida si no hubieran aprovechado las oportunidades de levantar todas “las piedras” que desearan?

Poema

El verso siguiente expresa la misma idea:

“De todas las palabras que se hayan pronunciado o escrito, las más tristes son éstas:

‘¡Así pudo haber sido!’ “

(John Greenleaf Whittier, “Maud Muller”, *A Treasury of the Familiar*, ed. por Ralph L. Woods, Nueva York: Macmillan Publishing Co., 1942, pág. 236).

Presentación por la maestra

Hágales notar que, lamentablemente, muchas personas no alcanzan las metas que se han establecido o no logran lo que se han propuesto sencillamente porque no están dispuestas a esforzarse en lo más mínimo o no se esfuerzan bastante; o sea, que no quieren “pagar el precio” de la felicidad que desean obtener. Muchos de los que recorren el camino de la vida no comprenden que no necesitan ningún pase mágico para hacer que sus deseos se conviertan en realidad; sólo tienen que trabajar para lograrlo.

Cita

Léales la cita que aparece a continuación:

“No existe ningún camino alfombrado hacia el conocimiento, sea éste de la clase que sea... No hay un camino alfombrado que conduzca a nada que valga la pena. Nada que merezca lograrse o conservarse se puede conseguir sin un esfuerzo dedicado. Y esta misma regla se aplica a todos, aun a los grandes genios” (J. Reuben Clark, hijo, citado en *Vital Quotations*, comp. por Emerson Roy West, Salt Lake City: Bookcraft, 1968, págs. 401–402).

Presentación por la maestra en la pizarra

Diga a la clase que podemos evaluar los buenos resultados del trabajo en tres aspectos generales.

Debajo de las “piedras” dibujadas en la pizarra, haga tres líneas horizontales, una al lado de la otra, y déjelas en blanco; a medida que vayan tocando el tema en el análisis, escriba en las líneas las palabras *temporal*, *social* y *espiritual*. Así aparecerá la pizarra una vez que trace las tres líneas:



Escriba sobre la primera línea la palabra *temporal*. Explíqueles que el trabajo es indispensable para nuestro sostén.

Cita

“...Todas las cosas materiales que obtenemos en la vida vienen como resultado del trabajo y de la providencia de Dios. El trabajo es lo único que produce lo que necesitamos para la vida” (véase Ezra Taft Benson, “Preparaos para los días de tribulación”, *Liahona*, febrero de 1981, pág. 62).

Presentación por la maestra

Hágales ver que, como ya sabemos, el trabajo tiene también valor monetario, puesto que se nos paga o compensa de acuerdo con nuestra aptitud, eficiencia y sentido de responsabilidad.

- ¿Qué pasos debemos dar ahora para asegurarnos el bienestar temporal del futuro?
- ¿Qué actitudes podrían impedirnos aprender a trabajar a fin de cuidar de nuestras necesidades temporales?
- La buena disposición para el trabajo, ¿en qué les ayudará para hacer los deberes (las tareas) escolares y para desenvolverse en la vida del hogar?

Presentación por una alumna

Diga a la joven a quien haya dado la asignación de hablar de su trabajo que lo haga ahora. Déle previamente algunas preguntas que la inspiren en lo que vaya a decir: ¿Dónde aprendió a hacer esa clase de trabajo? ¿Le gusta? ¿Está haciendo algo por mejorar su habilidad para desempeñar esa tarea?

Cita

En un discurso pronunciado ante un grupo de estudiantes universitarios, el élder Dallin H. Oaks, del Consejo de los Doce, que era entonces Presidente de la Universidad Brigham Young, dio énfasis a la importancia de que aprendieran a trabajar y a disciplinarse:

“Pocas cosas me causan tanto pesar como ver a los jóvenes que no se dan cuenta del potencial que tienen, que no... se disciplinan para trabajar y adquirir las habilidades y el conocimiento que caracterizan a una buena educación académica. Hay demasiada indolencia, demasiado mirar televisión, demasiado tomar sol sobre el césped, demasiada búsqueda de placeres, demasiada dependencia de las opiniones y del trabajo de otras personas, y muy poca autosuficiencia” (“The Formula for Success at BYU”, *Speeches of the Year*, 1979, Provo: Brigham Young University Press, 1980, pág. 169).

Análisis

Analicen los obstáculos para trabajar que mencionó el élder Oaks.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo nos disciplinamos para ser mejores estudiantes? ¿Qué es la indolencia?</li> <li>• ¿Qué hábitos y actitudes deberíamos desarrollar a fin de evitar desperdiciar nuestro potencial?</li> </ul>
Pizarra	<p>Escriba la palabra social sobre la segunda línea.</p> <p>Lean y marquen los siguientes pasajes de las Escrituras: Doctrina y Convenios 68:31; 42:42; 75:29.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo puede conducir el ocio a prácticas pecaminosas? Analicen los efectos del ocio sobre el individuo, sobre la familia y sobre la comunidad.</li> </ul>
Cita	<p>Pida a una alumna que lea el siguiente comentario que hizo el élder Neal A. Maxwell, del Consejo de los Doce, sobre la responsabilidad social que tenemos de trabajar:</p> <p>“Si aprendemos a trabajar a una edad temprana, seremos mejores como personas, como miembros de la familia, como vecinos y como discípulos de Jesucristo, que, siendo quien era, aprendió a trabajar de carpintero” (“Gospel of Work”, <i>Friend</i>, junio de 1975, pág. 7).</p>
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuestra buena disposición para el trabajo, ¿de qué modo traerá bendiciones a los demás miembros de la familia? ¿A nuestros amigos y compañeros de clase? ¿A la gente de nuestra comunidad?</li> </ul>
Presentación por una alumna	<p>Pida a la joven a quien haya asignado hablar sobre algún servicio prestado, que cuente a la clase lo que hizo y cómo se sintió al respecto. ¿Qué trabajo realizó? Lo que ella hizo, ¿en qué ayudó a otras personas? ¿Cómo respondieron los demás a sus acciones? ¿Qué sintió al servir a su prójimo?</p>
Presentación por la maestra	<p>Recalque el hecho de que para que nuestra sociedad sea sana, es necesario que sus miembros estemos dispuestos a contribuir a ella por medio del trabajo honrado. A menos que aprendamos a trabajar, no podremos cumplir nuestra función de estudiantes, misioneros, líderes, padres y ciudadanos.</p>
Pizarra	<p>Escriba en la última línea la palabra <i>espiritual</i>.</p>
Presentación por la maestra	<p>Díales que el Señor les hizo saber a Adán y a Eva que había maldecido la tierra por su causa (véase Moisés 4:23; hágalas comprender que en este contexto “por tu causa” quiere decir <i>por tu bien</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El hecho de que la tierra fuera maldecida, ¿en qué podía <i>beneficiar</i> a Adán y a Eva? El verse en la necesidad de trabajar para ganarse el sustento, ¿qué características desarrollaría en ellos?</li> <li>• ¿Qué ocurre en nuestra alma cuando trabajamos? ¿Y qué pasa cuando no trabajamos por holgazanería?</li> </ul>
Análisis de un pasaje de las Escrituras	<p>Lean juntas Doctrina y Convenios 75:3–5. ¿Qué nos manda hacer el Señor? ¿Qué recompensa obtendremos si le obedecemos en esto?</p>

### Conclusión

Cita	<p>“Somos copartícipes de la creación. Dios nos dio la capacidad de realizar el trabajo que El dejó sin terminar, encauzar la energía, extraer el mineral, transformar las riquezas de la tierra para nuestro beneficio. Pero aún más importante es que el Señor sabía que del crisol del trabajo emerge la esencia del carácter del ser humano” (J. Richard Clarke; véase “El valor del trabajo”, <i>Liahona</i>, julio de 1982, pág. 156).</p>
Canto (optativo)	<p>Canten o lean todas las estrofas del himno N° 164 “Pon tu hombro a la lid”.</p>

### Aplicación de la lección

Dé a cada alumna una de las piedras en las que haya escrito la palabra *trabajo* y exhórtelas a mejorar sus habilidades y a aprender a apreciar el trabajo y hacerlo de buena gana.

# El propósito y la importancia de la educación

---

OBJETIVO	Que las jovencitas entiendan el propósito que tiene educarse y el valor que tendrá para ellas durante toda su vida.
----------	---

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lámina 20, de una joven enfermera; lámina 21, de una madre enseñando a sus hijos a leer; lámina 22, de una joven enseñando en una reunión de la Iglesia. Todas se encuentran al final del manual.</li><li>2. Optativo: Prepare varios materiales de instrucción para llevar a la clase: libros de estudio, las Escrituras, libros de música, libros de literatura, una regla, etc.</li><li>3. Optativo: Prepare tres tiras de cartulina en las que haya escrito: “En el trabajo”, “En el hogar”, “En la Iglesia y la comunidad”.</li><li>4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li></ol>
-------------	---

---

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Introducción

#### Relato

El élder Jeffrey R. Holland, de los Setenta, contó el relato siguiente cuando era Presidente de la Universidad Brigham Young.

“Quiero contarles un relato verídico sobre un muchachito que no tuvo oportunidad de seguir estudios por mucho tiempo. Su padre murió, dejando a la familia muy poco dinero. Un día, el chico enfermó gravemente de viruela y tuvo que perder mucho tiempo de escuela.

“Poco a poco fue mejorando y se sintió muy contento cuando por fin pudo ir otra vez a la escuela. Pero apenas había estado estudiando un año, terminando el primer año de secundaria, cuando de nuevo se vio obligado a dejar de asistir a la escuela, esa vez por completo, pues él y su hermano tuvieron que buscar trabajo para ayudar a mantener a la familia.

“El muchacho trabajó duramente, creció y se hizo fuerte, y aprendió mucho con las experiencias que tuvo. Siempre que podía, leía libros y estaba continuamente interesado en aprender todo lo que había perdido al no poder ir a la escuela. Muchas veces comentaba lo triste de no haber podido recibir educación académica en una institución de enseñanza. No obstante, era un hombre extraordinario y se esforzó por mejorar y desarrollar su intelecto; siempre tenía la esperanza de poder volver un día a los estudios. Pero ese día nunca llegó.

“Ese muchachito que creció con tantos deseos de estudiar era mi padre. Por su propia experiencia, él tenía grandes anhelos de verme adquirir una educación buena. Si yo decía ‘No quiero ir hoy a la escuela’, él me contestaba: ‘Entonces, yo iré en tu lugar. ¿Te parece que la maestra me aceptará en su clase? Y no sé si cabré en el asiento de tu pupitre...’

“Esas palabras siempre me causaban risa, porque pensaba que mi maestra se asustaría de ver un hombre en su clase; y además, *sabía* que él no cabría en el pequeño asiento de mi pupitre. Así que me iba a la escuela...

“Más adelante, después de terminar la secundaria, ir a la misión y graduarme de la universidad, seguí estudios hasta recibir el doctorado en una universidad de Nueva Inglaterra...

“Cuando me entregaron el diploma, quise que mi padre lo tuviera. Nunca había recibido ninguno de ninguna institución de enseñanza, y yo pensaba que él merecía tener el mío. Se lo entregué, diciéndole que aunque mi nombre aparecía en el diploma, en realidad deberían habérselo dado a él, y que seguramente se habrían equivocado al escribir el nombre. Eso lo hizo reír, pero después se echó a llorar. Entonces, no comprendí por qué lo

había hecho llorar... pero ahora lo comprendo” (“Do You Think I Can Fit into Your Seat?”, *Friend*, sept. de 1978, págs. 6–7).

Análisis

- ¿Creen ustedes que ese padre se daba cuenta de la importancia de la educación y que se lo inculcó a su hijo? El ejemplo que hemos escuchado, ¿de qué modo nos puede servir para apreciar mejor las oportunidades que se nos presenten de adquirir una educación?

---

### Se nos aconseja que adquiramos educación académica

Presentación por la maestra

Explique a la clase que los miembros de la Iglesia siempre han recibido de sus líderes el consejo de educarse. A pesar de la constante persecución y de haber sido expulsados de sus hogares, los pioneros mormones se enseñaban siempre unos a otros; la educación tenía para ellos un lugar de prioridad. Llevaron consigo libros sobre muchos temas y, en dondequiera que estuvieran, inmediatamente construían escuelas.

Pasajes de las Escrituras y análisis en la pizarra

Dígalos que busquen y lean Doctrina y Convenios 88:118 y hágalos notar que en ese versículo, así como en otros pasajes de las Escrituras, el Señor nos ha mandado adquirir conocimiento.

- En su opinión, ¿qué querrá el Señor que aprendamos? Anote las respuestas en la pizarra; luego, lean Doctrina y Convenios 88:77–79 y agregue en la pizarra lo que no se haya mencionado.
- En la actualidad, ¿qué materias de las que estudian ustedes les servirán para aprender lo que se menciona en la lista?

Citas

Los líderes de la Iglesia han recalcado continuamente la importancia de adquirir educación. Este es el consejo de dos profetas de nuestra época:

“Algunas personas tienen vocación hacia la preparación universitaria formal, mientras que otras se inclinan más hacia las carreras técnicas. Creemos que nuestro pueblo debe recibir el tipo de capacitación que se ajuste a sus intereses y talento, y ya sea dentro del campo de las artes, universitaria o técnica, le aplaudimos y alentamos” (véase Spencer W. Kimball, “Cimientos de rectitud”, *Liahona*, febrero de 1978, pág. 2).

“La Iglesia siempre ha reconocido la educación como la obligación primordial que tiene una generación hacia la siguiente y que el individuo se debe a sí mismo. Cada uno de nosotros es un ser inteligente y eterno, divinamente investido. Por lo tanto, tenemos la responsabilidad de alentar y mantener viva la llama inquisitiva del espíritu, de instruirnos y de continuar adquiriendo todo conocimiento posible sobre nosotros mismos, sobre nuestros semejantes, nuestro universo y nuestro Dios” (Hugh B. Brown, “Conference Report”, abril de 1968, pág. 101).

---

### Una buena educación académica es un beneficio para toda la vida

Análisis en la pizarra

Explíqueles que una buena educación académica nos abre muchas puertas tanto en el aspecto temporal como en el espiritual.

- ¿En qué nos ayudará toda la vida el tener educación académica?

Anote las respuestas en la pizarra, asegurándose de que se mencionen los puntos siguientes:

Lámina y tira de cartulina

1. (Coloque a la vista de la clase la tira en la que haya escrito “En el trabajo” y la lámina de una joven trabajando.) Hágalos comprender que estudiar o aprender un oficio nos capacita para obtener un empleo mejor, lo cual es tan importante para las jóvenes como lo es para los muchachos, según lo indican las siguientes palabras:

Cita y análisis

“Existen razones imperiosas para que nuestras hermanas se preparen para un empleo... Nuestro deseo es que, antes de casarse, adquieran toda la educación académica y la capacitación técnica que les sea posible; así, si enviudan o se divorcian, podrán tener un empleo digno y gratificador; y si una hermana no se casa, tiene todo derecho a contar con una profesión que le permita magnificar el talento y las habilidades que posea” (Howard W. Hunter, *Ensign*, nov. de 1975, pág. 124).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citen algunas razones por las que debemos prepararnos para un buen trabajo. ¿En qué nos ayuda a prepararnos una buena educación académica?</li> <li>• ¿Por qué es tan importante que vayamos regularmente a las clases, que estudiemos y que hagamos planes de aprender un oficio o seguir una carrera? Estudiar y prepararse ahora, ¿qué efecto tendrá en su futuro?</li> </ul>
Lámina y tira de cartulina	2. (Coloque a la vista la tira de cartulina que tenga escrito “En el hogar” y la lámina de la madre enseñando a leer a sus hijos.) Dígales que una buena educación nos hace de todas maneras mejores madres y amas de casa .
Cita	“Nunca será demasiado el cuidado que pongamos en la educación de nuestras jovencitas, pues sobre ellas recaerán grandes responsabilidades; en sus manos se entregará principalmente la formación del carácter moral e intelectual de los niños del futuro. Si las mujeres de nuestro país son inteligentes, también sus hijos lo serán. El bienestar económico del hombre depende de que su educación sea apropiada; pero de la educación correcta de la mujer dependen los intereses de una familia entera” (George Q. Cannon, <i>Gospel Truth</i> , sel. de Jerreld L. Newquist, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1974, 2:138).
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué puede beneficiar a su familia la educación de una mujer?</li> </ul>
Lámina y tira de cartulina	<p>3. Coloque a la vista de la clase la tira de cartulina en la que haya escrito “En la Iglesia y la comunidad” y la lámina de una joven enseñando en una reunión de la Iglesia. Explique a las alumnas que cuanto más preparada esté una mujer, más podrá contribuir al bienestar de la Iglesia y de la comunidad, y que la educación académica es una de las mejores maneras de prepararse para rendir servicio.</p> <p>Para hacerlas pensar en las variadas formas en que pueden emplear su educación en el servicio que presten a la Iglesia y a la comunidad, tanto ahora como en el futuro, hágalas las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Para qué les serviría su educación si enseñaran una lección en la Primaria? ¿Y si fueran maestras visitantes? ¿O para dar una clase de adultos en la Escuela Dominical? ¿O al dar un discurso en la Iglesia?</li> <li>• ¿Cómo emplearían sus conocimientos al cuidar a un enfermo? ¿O al ayudar a una persona que no tuviera un buen trabajo?</li> <li>• Supongan que durante el verano, cuando los niños del vecindario están de vacaciones y no tienen nada productivo en qué entretenerse, ustedes quisieran hacer algo por ellos; en ese caso, ¿de qué les serviría haber recibido una educación?</li> </ul> <p>Pídales que mencionen otras situaciones en las cuales estarían mejor preparadas para actuar después de haberse educado.</p>

### Conclusión

Presentación por la maestra

Explíqueles que una buena educación es parte esencial de nuestro progreso en esta tierra. Al obtener conocimientos, aprendemos a apreciar mejor todo lo que el Señor nos ha proporcionado. La instrucción y la capacitación técnica que adquiramos influirán en todos los aspectos de nuestra vida y nos habilitarán más para edificar el reino de Dios. Y, para adquirir una buena educación, no hay época mejor ni más conveniente que la juventud. Por ese motivo, debemos aprovechar toda oportunidad que tengamos disponible y procurar conocimiento en todo lo que podamos.

### Aplicación de la lección

Exhorte a las jóvenes a aprovechar al máximo las oportunidades de educarse que tenga al alcance ahora. Sugíérales que elijan una materia de la escuela o un concepto del evangelio sobre lo que deseen aprender más y se concentren en ese tema. Dígales que hablen de lo que aprendan con la clase, con la hermana líder de las Mujeres Jóvenes o que escriban en su diario con respecto al conocimiento adquirido.

# Cómo aprender a desarrollar el talento

---

OBJETIVO	Que las jóvenes aprecien el talento que tengan y hagan esfuerzos por desarrollar sus habilidades y las de los demás de la familia.
----------	--

---

PREPARACION	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lámina 23, de un cuadro de Vicente Van Gogh, que se encuentra al final del manual.</li> <li>2. Lleve a la clase papel y lápiz para cada alumna.</li> <li>3. Optativo: Lleve a la clase artículos pequeños que las jóvenes puedan esconder en su persona, como un trozo de cordel o lana (estambre), una aguja, un alfiler de gancho (de nodriza, imperdible), una horquilla, un trozo de hilo, un pedacito de alambre, un botón, un lápiz pequeño, etc.</li> <li>4. Haga una lista de los objetos escondidos para dar una copia a cada alumna.</li> <li>5. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.</li> </ol>
-------------	--

---

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Introducción: Objetos escondidos

#### Juego (optativo)

Al entrar las jóvenes en la sala de clase, lleve a cada una aparte y póngale encima uno de los objetos que llevó; colóqueselos en un lugar visible pero donde pasen inadvertidos (por ejemplo, póngale el trozo de hilo sobre un hombro a una chica cuya blusa sea de color parecido; póngale el trocito de alambre, la horquilla o el imperdible enganchado en un ojal; colóquele el lápiz sobre una oreja, etc.).

Entregue a cada una la copia de la lista de objetos escondidos y dígales que traten de encontrarlos; a medida que los encuentren (sin removerlos), que vayan tachándolos en la lista. Déles unos dos minutos para hacer la búsqueda en silencio; luego, fíjese cuáles fueron los objetos que encontraron y cuáles no. Al ir las jóvenes mencionando los objetos y diciendo dónde los encontraron, quite el objeto mencionado y colóquelo aparte. Quizás haya uno o dos que no encuentren; en ese caso, indíqueles dónde están.

#### Análisis

Hagan una comparación entre la búsqueda de los objetos y el descubrimiento del talento y las habilidades de una persona.

- ¿Cómo es posible reconocer nuestras habilidades?
- ¿Cómo pueden estar nuestras habilidades a la vista y, aun así, no ser nosotras capaces de verlas?
- ¿Qué puede impedirnos reconocer el talento o una habilidad que poseamos?
- ¿Por qué podemos dar por sentado el hecho de que todos tenemos talento para algo?
- ¿Por qué es difícil reconocer ciertas habilidades?
- ¿Por qué es necesario que insistamos en buscar hasta encontrar el talento y las habilidades que poseamos?

Haga comprender a las jovencitas que nuestro Padre Celestial ha dado a toda persona talento para algo y habilidades o dones especiales, que a veces pasan muy inadvertidos y son difíciles de hallar; pero cuando descubrimos cierta habilidad, debemos desarrollarla pues, de lo contrario, es posible que la perdamos.

Recuérdelos que esas habilidades o dones a veces son bastante comunes, no siempre son extraordinarios, muchas veces no se destacan y pasan inadvertidos, y a otras no se les presta ninguna atención; pero que casi siempre son de provecho para otras personas.

---

### Cada una de nosotras ha recibido dones de su Padre Celestial

Pizarra

Escriba en la parte superior de la pizarra la cláusula siguiente y déjela ahí durante toda la clase: *Somos hijas espirituales de nuestro Padre Celestial, y cada una de nosotras ha recibido un don del Espíritu de Dios. Pida a las alumnas que vayan leyendo en voz alta cada palabra que usted escriba, y cuando termine, lean al unísono toda la frase.*

Análisis de pasajes de las Escrituras

Explíqueles que en los últimos días el Señor nos ha dado mucha guía con respecto al desarrollo y empleo de nuestro talento.

En el transcurso de la lectura y el análisis de estos pasajes, las jóvenes pueden marcarlos en sus libros y correlacionarlos los unos con los otros.

Pida a una alumna que lea Doctrina y Convenios 46:11–12; analicen el significado de la palabra *don* (como se emplea acá) y la razón por la cual el Señor nos da esos dones y habilidades.

Pida a otra alumna que lea Doctrina y Convenios 82:18 y analicen lo que el Señor revela en ese versículo sobre el empleo del talento.

Lean Doctrina y Convenios 82:2–3 y hablen de la relación que tienen esas palabras con el empleo de nuestras habilidades.

En Doctrina y Convenios 60:13, el Señor se dirigió a dos misioneros de los primeros días de la Iglesia. Haga que una alumna lea el versículo y pregunte a la clase qué similitud existe entre estar ocioso (“desperdiciar el tiempo”) y esconder el talento que se posea.

- Después de leer esos cuatro pasajes de las Escrituras, ¿qué opinan sobre la obligación que tienen de descubrir, desarrollar y emplear sus habilidades?

Dígales que, mientras usted les habla de las situaciones siguientes, piensen en las diversas formas de descubrir el talento o una habilidad:

1. Carolina se preparó y fue para recibir la bendición patriarcal. Mientras el patriarca Guerra le daba la bendición, ella escuchaba con mucho interés y se quedó muy sorprendida cuando él le dijo que tenía mucho talento para la enseñanza.
2. A Sara le resultó interesante el cometido que les había dado la hermana Miranda a ella y sus compañeras de clase de descubrir las habilidades que tuvieran y emplearlas en prestar servicio al prójimo.
3. Aunque sólo hacía dos años que Mariela tomaba clases de piano, le pidieron que fuera pianista en la Primaria. Una tarde, poco después de haber recibido el llamamiento, se sentó al piano pensando en cuánto le disgustaba el tener que practicar; pero entonces recordó que, cuando el obispo Rivera la había apartado para el cargo, le había prometido que si continuaba desarrollando el talento que tenía para el piano, podría influir en muchas personas por medio de la música.
4. La maestra de Marta le pidió que se encargara de enseñar trabajos manuales a las demás de la clase; pero ella no había trabajado nunca en artesanías. Sin embargo, cuando empezó a buscar ideas y a hacer algunas labores manuales, se sorprendió de ver que tenía habilidad y que le gustaba mucho hacerlas.

Análisis

Hablen de las diversas maneras de descubrir las habilidades que se poseen. Luego, analicen las siguientes preguntas, según se apliquen a las jóvenes de su clase:

- ¿Ha descubierto alguna de ustedes una habilidad que no supiera que poseía?
- ¿Qué talento especial han reconocido en ustedes mismas o en alguna amiga?
- ¿Por qué no basta con descubrir nuestras habilidades?, ¿qué más tenemos que hacer?

---

### El estímulo promueve el desarrollo del talento

Relato

Ponga a la vista la lámina del cuadro de Van Gogh que habrá llevado a la clase, y presente a las alumnas esta breve reseña biográfica del gran pintor:

Vicente Van Gogh nació en Holanda, en 1853 (murió en 1890), y su corta vida fue muy tumultuosa y triste. Si no hubiera sido por su hermano menor, Teo, quizás nunca habría

llegado a ser un pintor tan famoso; su hermano tenía fe en él y esa fe lo sostuvo. Aparte de confiar en el talento de Vicente, Teo le suministraba las pinturas y los lienzos, además de la comida y el alojamiento cuando el pintor no tenía dinero para pagárselos; cuando otros lo abandonaron, su hermano fue constante. La influencia de Van Gogh se ha hecho sentir en todo el mundo del arte y sus cuadros aparecen en los museos más famosos de diversos países.

Nota a la maestra

Tenga en cuenta que la vida de Van Gogh no fue ejemplar; si alguna de las jóvenes lo menciona, o si usted desea comentarlo, explíqueles que este análisis no se refiere a las características de su vida sino al desarrollo de su gran talento y al apoyo que recibió de alguien que creyó en él.

Presentación por la maestra

Hágales ver que, como Van Gogh, muchas de nosotras tenemos talento o habilidades especiales que deben desarrollarse, pero que sin el apoyo y el estímulo de los que nos rodean, quizás éstos nunca alcancen todo su potencial.

Además, cada una de nosotras puede tener en su familia a alguien como Van Gogh, a quien ayudar mediante el sostén y el estímulo que le demos.

Cita

Helen Lee Goates, hija del presidente Harold B. Lee, dijo estas palabras:

“ ¡Con cuánto cuidado se ocuparon nuestros padres de que tuviéramos confianza en nosotras mismas! Cuando en los primeros años de esfuerzos por perfeccionar nuestro talento con los instrumentos musicales nos desalentábamos y nos parecía que éramos un fracaso, nuestra confianza se veía siempre reforzada por saber con una seguridad absoluta que para papá y mamá no había música más hermosa en toda la tierra. Cuando pasamos por los difíciles años de la adolescencia, con la inseguridad y los ataques a la propia estimación que les son característicos, siempre nos hacían saber cuánto nos querían y nos daban la certeza de que estaban convencidos de que éramos las jóvenes más bonitas y encantadoras que habían visto. Siendo, como eran, padres tan inteligentes, seguramente sabrían muy bien que si ponían esas imágenes ante nosotras, nos esforzaríamos por ser lo que ellos querían que fuéramos y lo que sabían que podíamos llegar a ser ” (citado por Neal A. Maxwell en *That My Family Should Partake*, Salt Lake City: Deseret Book Company, 1974, págs. 56–57).

- ¿Cómo pueden aplicar las jovencitas este principio de estímulo a sus relaciones con otros miembros de su familia?

Deje que las alumnas hablen de algunas experiencias buenas o malas que hayan tenido con miembros de la familia, en relación con el talento. Trate de destacar la idea de que el estímulo es esencial para desarrollar cualquier habilidad que se tenga. Si le parece conveniente, haga que establezcan una comparación entre la historia de Van Gogh y el relato de la hermana Goates, para ilustrar la influencia que cada uno de los integrantes de una familia puede tener en el desarrollo del talento de otro familiar.

Análisis

- La actitud que ustedes tengan y sus acciones en su hogar, ¿qué influencia pueden tener en el hecho de que sus hermanos desarrollen o no el talento que posean?

- ¿Cuál puede ser la razón de que una persona se dé por vencida en tratar de desarrollar su talento?

Actividad

Reparta papel y lápices entre las alumnas. Dígalas que doblen la hoja de papel a lo largo en tres partes iguales, para formar columnas. En la parte superior de la primera columna, que escriban “Nombre del miembro de la familia”; en la parte superior de la segunda columna, que escriban “Talento o habilidades”; y en la tercera columna, que escriban “¿Qué puedo hacer yo?”

Las jovencitas deben escribir los nombres de los miembros de su familia en la columna de la izquierda, dejando un espacio amplio entre un nombre y otro; dígalas que dediquen unos minutos a pensar con interés en las habilidades que puedan tener los miembros de la familia. Que anoten en la segunda columna las habilidades o el talento presentes o en potencia. Hablen de lo que ellas pueden hacer para animar a los de su familia a poner en práctica esas habilidades, y que lo escriban en la tercera columna. Exhórtelas a emplear lo que tengan escrito en esas hojas para ayudar a sus familiares a desarrollar el talento o las habilidades que posean.

Nombre del miembro de la familia	Talento o habilidades (presentes y en potencia)	¿Qué puedo hacer yo?
Hugo	Atletismo Matemáticas Canto	Hacer ejercicios con él. Pedirle ayuda en mis deberes de matemáticas. Elogiarlo cuando saca buenas notas. Cantar con él.
Sandra	Carreras Costura Dibujo	Ayudarle a tomarse el tiempo cuando corra. Elogiar lo que haga, ya sea en costura, carreras o dibujos. Ayudarle en lo que pida.

### Conclusión

- Si un miembro de la familia de ustedes las ayudara a tener éxito en algo que siempre hayan soñado lograr, ¿qué efecto tendría esa acción en los sentimientos que tuvieran hacia esa persona?

Hablen del bien que pueden hacerse mutuamente por medio de las habilidades que posean. Pídale que cuenten si han tenido alguna experiencia en la que un miembro de la familia haya ayudado a otro a desarrollar el talento.

Explíqueles que la mayoría de nosotras subestima el poder que posee una persona para hacer el bien. Si nos dedicáramos abnegadamente a ayudar a los miembros de nuestra familia a descubrir y desarrollar sus habilidades, veríamos aumentar nuestro amor por ellos. Además, aprenderíamos que hay muchas clases de habilidades y que no siempre es fácil reconocerlas, pero que si perseveramos, tendremos éxito y ayudaremos a los miembros de la familia a tener éxito y ser felices acá y en la eternidad.

Presentación  
por la maestra



*Para desarrollar  
habilidades de liderazgo*

# Las metas a corto plazo son como escalones

**OBJETIVO** Que las alumnas comprendan que el establecerse metas a corto plazo y alcanzarlas les ayudará a lograr las de largo plazo.

**PREPARACION**

1. Lleve a la clase papel y lápiz para cada alumna.
2. Optativo: Prepare para las jóvenes las hojas ilustradas que se indican en la segunda sección de esta lección.
3. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### Actividad

### Introducción

Pida a las jovencitas que se imaginen que han pasado cinco años a partir del presente, y que piensen por un momento qué les gustaría estar haciendo entonces o qué clase de persona serían dentro de cinco años si se cumplieran las esperanzas más grandes que tengan ahora; que describan metas definidas y personales como: "Me gustaría tener un hogar propio, habiéndome casado en el templo"; "Querría haber terminado mi carrera"; "Querría estar ya ejerciendo mi profesión de maestra (o doctora, o secretaria, etc.)". Después de unos minutos, díales que escriban esas metas en la hoja de papel; luego, que escriban por lo menos tres elementos importantes de los que pueden ocuparse ahora para ayudarles a alcanzar esas metas.

Explíqueles que a esos tres elementos los llamamos metas a corto plazo, y que son como escalones que las conducirán al logro de su meta a largo plazo. Un viejo proverbio chino dice: "La jornada de mil kilómetros empieza con un solo paso". Pida a una o dos de las alumnas que mencionen a la clase su meta a largo plazo y los escalones (o metas a corto plazo) que las conducirán hasta ella. Anótelos en la pizarra, escribiendo la de largo plazo encima y las otras debajo de ésta.

### El establecernos metas contribuirá a nuestro progreso

### Presentación por la maestra

Explíqueles que el establecernos metas nos llevará a lograr nuestros deseos.

- El simple deseo de lograr algo, ¿por qué no es suficiente para motivarnos a lograrlo?

Hágales notar que las metas nos fijan un punto definido y alcanzable al que podemos esforzarnos por llegar; nos proveen un camino a seguir. Léales las siguientes palabras:

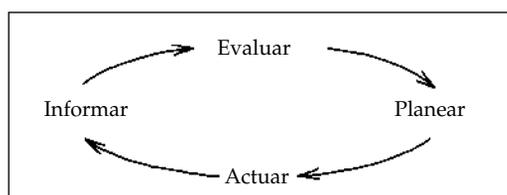
### Cita

"...Andar sin plan, sin objetivo, sin meta. El camino a 'cualquier parte' es el camino a 'ninguna parte', y este último conduce a una vida de sueños sacrificados, oportunidades malgastadas y una ausencia total de cometidos" (Thomas S. Monson, "¿Qué camino seguiréis?", *Liahona*, febrero de 1977, pág. 22).

El proceso de establecernos metas se puede convertir en una forma importante de progresar a lo largo de nuestra vida. Y ésta es una buena época para aprender a dirigir nuestras energías fijándonos y logrando metas que valgan la pena.

### Ilustración o pizarra

Repase con las alumnas estos cuatro pasos del proceso de establecernos una meta:



El proceso de establecer metas

Paso 1: *Evaluar*, o sea, decidir lo que se desea lograr. Haz una lista de cosas que desees aprender, de cualidades y habilidades que desees poseer y de metas que desees alcanzar a lo largo de tu vida.

Paso 2: *Planear* qué hacer y cuándo se hará. Escribe la meta que te hayas fijado. Recuerda que una meta que no se anota no es más que un deseo. Si quieres, elige a una persona, a uno de tus padres, a un amigo o a un líder de la Iglesia, a quien puedas informar el progreso que vayas logrando. Fíjate una fecha para alcanzar esa meta y fechas intermedias en las que puedas examinar tu progreso hacia ella.

Paso 3: *Actuar* siguiendo el plan. Si la meta es algo que puedes alcanzar sola, ¡hazlo! Si necesitas ayuda para alcanzarla, pide esa ayuda a la persona apropiada.

Paso 4: *Informar* sobre el progreso que se logre y el resultado final. Reúnete con la persona a quien hayas elegido para informarle de la forma en que progresas y dile lo que has hecho; pídele que examine el progreso que hayas logrado. Quizás algunas de las metas que te fijes sean confidenciales, en cuyo caso puedes examinarlas tú misma o informar sobre ellas al Padre Celestial en tus oraciones.

Después de terminar con el paso 4, empieza de nuevo el proceso haciendo una evaluación de la próxima meta que desees lograr.

Relato

La maestra y las jovencitas de una clase de Mujeres Jóvenes estaban preocupadas por Cecilia, una de las compañeras. Como meta para toda la clase, decidieron tratar de reactivarla para fines del año escolar; sabían que sería tal vez una meta de largo plazo, pues la joven había asistido a la clase sólo dos veces en tres años; así que se fijaron algunas metas de corto plazo y le dijeron a la maestra que le informarían sobre los progresos que lograrán. Sus metas eran: (1) lograr que Cecilia asistiera a una de las actividades del grupo; y (2) conseguir que asistiera a una clase del domingo. Para cada una se establecieron un plan escrito y pusieron manos a la obra.

La primera meta resultó ser bastante fácil, pues las chicas sabían que a Cecilia le gustaba el básquetbol y que jugaba en el equipo de la escuela; así que hicieron planes para una noche de deportes y le preguntaron si estaría dispuesta a ir y darles algunas ideas para mejorar el juego. Ella aceptó de buena gana y la actividad tuvo mucho éxito.

La segunda meta era un poco más difícil. Para alcanzarla, se acercaron más a ella en la escuela y empezaron a llevarle copias de las hojas que recibían en las clases; pero ella no parecía sentirse muy cómoda y no demostraba estar interesada en las reuniones del domingo. Luego, como actividad, toda la clase con la maestra fue a uno de los partidos de básquetbol en los que jugaba el equipo de Cecilia; todas animaron al equipo con gritos entusiastas durante el partido, y luego fueron a felicitarla por haber ganado. Al domingo siguiente Cecilia fue a la Iglesia, y por primera vez pareció sentirse muy a gusto conversando con las otras jóvenes. Estas continuaron haciendo esfuerzos y demostrándole cariño, y ella siguió asistiendo cada vez más seguido a las reuniones. Más aún, al año siguiente Cecilia recibió el llamamiento para integrar la presidencia de su clase.

Análisis

Pida a las alumnas que mencionen los cuatro pasos que siguieron las jóvenes de este relato en el proceso de establecer una meta. Hágalas notar que las metas de corto plazo fueron los escalones para alcanzar la meta principal.

---

### **Evaluar las metas de corto plazo nos ayuda a examinar el progreso que logremos y a corregir lo que sea necesario**

Hágalas ver la importancia de evaluar periódicamente las metas de corto plazo a fin de cerciorarnos de que nos estén conduciendo hacia el punto al que queremos llegar.

Cita

Léales la cita que aparece a continuación:

*“Debemos evaluar nuestro progreso constantemente. Para vivir una vida recta y cumplir con el propósito de nuestra creación, debemos examinar el pasado, determinar nuestro estado actual y fijarnos metas para el futuro. Si no pasamos por este proceso, hay poca posibilidad de que las alcancemos”* (O. Leslie Stone, “La clave del éxito matrimonial”, *Liahona*, agosto de 1978, pág. 91).

Relato

Cuénteles el siguiente relato:

Claudia siempre había pensado en el casamiento en el templo como meta de largo plazo; pero era algo que estaba en un futuro muy lejano. Un día, empezó a salir regularmente con un muchacho que no era miembro de la Iglesia; por tratarse de un joven muy bueno, no le parecía nada arriesgado; además, no tenía la intención de llegar a establecer una relación seria con él.

Poco a poco, empezaron a hacer salidas los domingos, porque eso era lo que le convenía más a él debido al horario que tenía en el trabajo. Al principio, Claudia trataba de asistir también a las reuniones de la Iglesia; pero como el horario de éstas no siempre se ajustaba al de las salidas de ellos, empezó a faltar cada vez más seguido; como consecuencia, se fue volviendo inactiva y comenzó a tomar parte en entretenimientos que en el pasado no habría considerado apropiados para el domingo.

Sus padres y el obispo estaban muy preocupados por ella. En una entrevista que le hizo, el obispo le preguntó qué metas de largo plazo tenía. Cuando ella le aseguró que casarse en el templo todavía ocupaba un lugar de prioridad en su lista, empezaron a examinar juntos el progreso que estaba logrando hacia esa meta y a evaluar las metas de corto plazo que la conducirían a alcanzar esa otra, como el estudio de las Escrituras, la asistencia a la Iglesia y la obediencia a algunos mandamientos del Señor, y Claudia se dio cuenta de que no estaba esforzándose por alcanzarlas. Sus padres y el obispo le ayudaron a fijarse algunas metas de corto plazo que enderezarían su camino y la llevarían finalmente a alcanzar la del matrimonio en el templo. Con su propio valor y determinación, y con la ayuda del Señor, la joven hizo los cambios que debía hacer en ese difícil período de su vida. Varios años más tarde conoció a un muchacho digno y se casó con él en el templo por esta vida y por la eternidad.

Análisis

- ¿Qué podría haberle sucedido a Claudia si hubiera continuado por donde iba? Al no tratar con la importancia debida sus metas de corto plazo, como la de salir sólo con muchachos de elevadas normas morales que respetaran sus responsabilidades de miembro de la Iglesia, ¿en qué sentido estaba poniendo en peligro su meta de largo plazo de casarse en el templo?

Hágales comprender lo fácil que es desviarnos de nuestro camino hacia las metas de largo plazo si no evaluamos con frecuencia los progresos que estemos logrando. Además, hágales ver también la importancia de reconocer la ayuda que podemos recibir de personas como nuestros padres o el obispo para hacer esa evaluación.

---

### Lograr las metas de largo alcance exige una determinación firme

Presentación por la maestra

Explíqueles que debemos tener una firme determinación de alcanzar nuestras metas pues, de lo contrario, a lo largo del camino podríamos desviarnos y seguir el curso más fácil.

Cita

“Algunos caminos son largos y difíciles, pero nos llevan en la dirección correcta que debemos seguir para alcanzar nuestra meta; otros son cortos y más agradables, pero se desvían en otras direcciones. Es importante que tengamos claramente presentes nuestros objetivos a fin de no distraernos y perderlos de vista en cualquier bifurcación del camino” (Spencer W. Kimball, “Decisions: Why It’s Important to Make Some Now”, *New Era*, abril de 1971, pág. 3).

Presentación por la maestra

Hágales comprender que, a fin de lograr las metas que nos hayamos propuesto, es preciso que tengamos la determinación de sacrificarnos y pagar el precio que éstas nos exijan. El siguiente relato del presidente Spencer W. Kimball demuestra la determinación que él tenía de alcanzar su meta.

Relato

“Después de la misión, yo deseaba ir a la universidad, pero mi familia no tenía los medios para pagarme los estudios. Por eso, entré a trabajar en los corrales de carga de la línea de ferrocarriles Southern Pacific, en Los Angeles (estado de California), a fin de ganar dinero para ir a estudiar. Trabajaba catorce horas diarias trasladando cargas entre los depósitos y los vagones en un carretón de mano. Muchas veces, llevaba una carga de quinientos kilos en el carretón. Cualquiera podría entender por qué estaba tan cansado al final del día.

“En ese entonces, vivía con mi hermana, a tres o cuatro kilómetros de distancia. El boleto del tranvía costaba diez centavos, así que me hacía esa penosa caminata de ida y de regreso para ahorrar veinte centavos por día. Tenía grandes anhelos de ir a la universidad, y el caminar esa distancia me ayudaba a acercarme más rápidamente a mi meta. De esa manera, pude ahorrar lo que necesitaba y volver a mi estado, donde asistí a la Universidad de Arizona” (“Decisions...”, págs. 2–3).

---

### **Aplicación de la lección**

Exhorte a las alumnas a establecerse metas de corto y largo plazo, y a evaluarlas y determinarse a alcanzarlas. Sugiera que, si es necesario, se fijen metas nuevas, las escriban y las alcancen mediante el proceso de emplear las metas de corto plazo como escalones para llegar a las otras.

# Cómo delegar responsabilidades

**OBJETIVO** Que cada una de las jóvenes comprenda los principios implícitos en la forma correcta de delegar responsabilidades y los pasos que se deben dar.

**PREPARACION**

1. Llevar a la clase papel y lápiz para cada alumna.
2. Optativo: Si lo desea, prepare para cada joven una copia de los cinco pasos en que consiste la delegación, y déselas para llevar a la casa.
3. Dé a dos alumnas la asignación de tomar parte en la dramatización de esos cinco pasos.
4. Asigne a las jóvenes los pasajes de las Escrituras, los relatos o las citas que desee que se lean en la clase en voz alta.

**Nota a la maestra** Usted debe estar completamente familiarizada con los cinco pasos de la delegación que se describen en la lección, y haberlos usado ya. Debido a que las habilidades se adquieren con la práctica, se debe dedicar más tiempo a la segunda sección de la lección.

## SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO DE LA LECCION

### La delegación es un principio importante en el liderazgo

#### Relato

Dígalas que cierren los ojos por un momento y se imaginen a un grupo de jovencitas jugando un partido de vóleybol. Describales las acciones del equipo; por ejemplo, la capitana ha asignado las posiciones de las jugadoras y cada una la ha ocupado y está jugando bien; todas siguen las instrucciones de la capitana; el equipo hace una canasta o dos puntos, todos las vitorean y las jugadoras están muy contentas.

A continuación, dígalas que vuelvan a imaginar al mismo grupo jugando otro partido. Esta vez la capitana no se ocupa de asignarles las posiciones ni de darles ninguna instrucción; las integrantes del equipo están confusas y al empezar el juego, corren en todas direcciones, sin saber cómo jugar; la capitana trata de cubrir todas las posiciones y es la única persona del equipo que hace tres canastas.

**Análisis en la pizarra** Dígalas que abran los ojos, y luego analicen las diferencias de los dos equipos y de lo que ellas sentirían jugando en uno o en el otro. Anote en la pizarra los comentarios, que pueden ser los siguientes:

#### Ejemplo de la pizarra

Equipo 1	Equipo 2
Responsable	Desilusionada
Participante activa	Sin deseos de jugar
Libre de actuar	Inútil
Contenta	Triste
Oportunidad de demostrar mi habilidad	Limitada

- ¿En cuál de los equipos les gustaría jugar? ¿Por qué?

Dígalas que cuando nos encontramos en un grupo en el que nos sentimos útiles y sabemos que podemos tomar ciertas decisiones y contribuir al éxito del grupo, progresamos y estamos contentas. El capitán de un equipo, el presidente de un comité o cualquier otro que ocupe una posición de líder y cuyo comportamiento nos haga sentir así

estará haciendo uso prudente de un importante principio de liderazgo. Pregúnteles si saben qué principio es ése. Escriba en la pizarra la palabra *delegación*.

Cuando delegamos, compartimos nuestra labor o responsabilidades con otras personas y les damos la autoridad de actuar en nuestro nombre.

Ejercicio con las Escrituras o Búsqueda de versículos

Utilizando los siguientes pasajes de las Escrituras, haga ver a las alumnas cómo emplea el Señor los principios de la delegación. Hágalas las preguntas una por una, dándoles la referencia apropiada de las Escrituras. Que ellas busquen entonces el pasaje, lo lean en silencio y digan la respuesta que hayan encontrado en él.

O puede darles todas las referencias y hacer que tengan una búsqueda de versículos; usted les hace la pregunta y les da tiempo para que busquen la respuesta en las Escrituras; si lo desea, puede darles alguna clave.

1. ¿Cuál es la obra de nuestro Padre Celestial? (Moisés 1:39).
2. ¿A qué otra persona hace partícipe en Su obra? (Juan 6:38).
3. ¿En quiénes delegó responsabilidad el Salvador? (Efesios 4:11–12).
4. Cuando alguien delega responsabilidad en nosotras, ¿qué debemos hacer? (D. y C. 107:99–100).
5. Después de cumplir sus asignaciones, ¿qué hacían los Apóstoles? ¿Qué debemos hacer nosotras? (Marcos 6:30).

Explique a la clase que nuestro Padre Celestial y el Salvador emplean continuamente el principio de la delegación. Este principio contribuye a nuestro progreso, nos permite utilizar el albedrío y el talento que tengamos, y nos exige responsabilizarnos de nuestras acciones.

---

### **Empleando ciertos pasos aprenderemos a delegar eficazmente**

Dramatización

Asegúreles que todas podemos aprender a aplicar con éxito el principio de la delegación. Pida a las jovencitas a quienes haya dado la asignación que presenten la dramatización. Escriba en la pizarra cada uno de los siguientes pasos, para que las dos alumnas hagan la demostración, uno por uno.

*Paso 1: Explicar claramente la asignación que se dé.*

*Presidenta de la clase:* Ana, he estado pensando en las Abejitas que acaban de entrar en el programa de las Mujeres Jóvenes. Sería bueno que las conociéramos mejor y que las hiciéramos sentir a gusto y bienvenidas. Nos gustaría que te encargaras de planear una actividad de toda la clase, para que las otras jovencitas conozcamos a estas nuevas compañeras. Hemos fijado la fecha para el 28, dentro de tres semanas.

*Paso 2: Explicar la importancia de la asignación y expresar confianza en la otra persona.*

*Presidenta de la clase:* Si esas chicas no se sienten a gusto entre nosotras, quizás busquen amigas en otros lugares. Tú tienes una habilidad especial para relacionarte con otras personas y también para hacer las cosas bien; por eso, pensamos que eres la persona ideal para ayudarnos en esta actividad, para que las chicas nuevas sientan que nuestro interés es sincero.

*Ana:* [Da una respuesta apropiada.]

*Paso 3: Establecer lo que va a hacer cada persona y cuando debe terminarse.*

*Presidenta de la clase:* Como sabes, faltan sólo tres semanas para la actividad. ¿Qué piensas que debemos hacer?

*Ana:* [Da la respuesta apropiada para el caso.]

*Presidenta de la clase:* De todo eso, ¿qué crees que deberíamos hacer primero?

*Ana:* [Da la respuesta apropiada.]

*Presidenta de la clase:* ¿Cuándo podrás hacer eso?

*Ana:* [Da la respuesta apropiada.]

*Presidenta de la clase:* ¿Cuándo debemos hacer lo demás?

*Ana:* [Da la respuesta apropiada.]

*Presidenta de la clase:* ¿A quién le pedirás ayuda?

*Ana:* [Da la respuesta apropiada.]

*Presidenta de la clase:* ¿Qué le pedirás a cada una que haga?

*Ana:* [Da la respuesta apropiada.]

*Presidenta de la clase:* Vamos a anotar todo eso las dos para que no se nos olvide.

*Paso 4: Decidir cuándo se verificará el progreso de la asignación.*

*Presidenta de la clase:* Dentro de una semana hablaremos para ver cómo anda todo; si algo cambia o si necesitas algo antes, comunícate conmigo.

*Paso 5: Animar a la persona y expresarle agradecimiento.*

*Presidenta de la clase:* Ana, me parecen muy buenos tus planes para la actividad. He oído hablar a algunas de las chicas y están muy entusiasmadas porque van a entrar en el programa de las Mujeres Jóvenes. Muchas gracias por tu ayuda. Siempre que te pido algo, sé que puedo contar contigo.

Hablen de las preguntas o los comentarios que las alumnas hagan. Haga destacar la importancia del paso 3, en el que la persona que reciba la asignación debe establecer claramente *qué* se va a hacer y *cuándo* debe hacerse; ésa es la forma en que la persona se compromete a aceptar la responsabilidad. Después, es preciso que la persona encargada verifique el progreso de la asignación preguntándole regularmente a la persona asignada *qué* está haciendo y *cuándo* lo terminará. Es posible que a veces se haga mal uso de la delegación si la persona responsable sólo trata de sacarse el trabajo de encima; también se hace mal uso de ese principio si, después de delegar una tarea, no se tiene la paciencia ni la confianza de esperar a que la persona asignada la lleve a cabo y la hace ella misma. Advierta a las jóvenes que se debe evitar esas formas equivocadas de aplicar este principio.

---

### Delegar responsabilidad es provechoso en muchas situaciones

Actividad de la clase en grupo o en parejas

Después de haber visto la demostración, haga que practiquen el delegarse mutuamente responsabilidades con una de las situaciones siguientes, u otra que usted desee presentarles. Dígalas que sigan los pasos que se anotaron en la pizarra.

1. Se le ha pedido a la clase que vaya a leerle en voz alta a una viuda ciega que es miembro del barrio. Deben ir dos veces por semana, una hora por vez. Asigna a una alumna para que se haga cargo de esta responsabilidad y de organizar las visitas.
2. Dentro de seis semanas tendrá lugar una conferencia para la juventud, con el tema "Quiero volar alto". Asigna a alguien que se encargue de la publicidad.
3. Eres la presidenta del coro de estudiantes y, como tal, tienes la responsabilidad de encargarte de las partituras, o sea, de distribuir las, recogerlas y cerciorarte de que estén todas cuando van a cantar a otra parte. Asigna a una de las que canta en el coro la tarea de idear una forma apropiada de hacerlo y de presentar su idea al coro en el próximo ensayo.
4. Tú eres la mayor de la familia. Un día, surge una emergencia y tus padres deben ausentarse durante tres días, dejándote a cargo de tus tres hermanas menores, de ocho, nueve y doce años. Te encuentras en medio de los estudios para los exámenes escolares. ¿Qué harás para delegar las responsabilidades de preparar la comida, limpiar la cocina y otras tareas de la casa que haya que hacer?

Análisis

Observe a las jóvenes mientras practiquen y déles las sugerencias que sean necesarias. Si el tiempo lo permite, que una pareja o grupo haga la demostración del cumplimiento de la asignación. Las alumnas pueden sugerir otras situaciones (de la Iglesia, la familia, los estudios o el trabajo) en que sea útil saber cómo delegar responsabilidades.

---

### Aplicación de la lección

Entregue papel y lápiz a cada una. Dígalas que anoten en el papel las responsabilidades que tengan actualmente; después, que analicen la lista que hayan hecho y vean si podrían emplear el principio de la delegación en alguna de ellas. Exhórtelas a utilizar durante la semana los cinco pasos que se han dado.

# *A la asesora de las Mujeres Jóvenes: Cómo organizar una lección con un discurso de la conferencia general*

---

Las palabras de los profetas de la actualidad son una excelente fuente de recursos para preparar lecciones adicionales. Seleccione los que desee utilizar de aquellos que se han dado recientemente y están publicados en la revista *Liahona*. El preparar y presentar esas lecciones le dará la oportunidad de recibir la guía del Espíritu para tratar temas que sean de importancia para su clase en particular. Debe informar a las jóvenes con anticipación sobre el discurso que haya elegido, a fin de que se preparen para analizar el tema. Al preparar estas lecciones, utilice las enseñanzas de las Autoridades Generales, otros discursos de conferencias y las Escrituras.

---

## **Cómo preparar y presentar las lecciones**

Para preparar y presentar estas lecciones, emplee el mismo procedimiento que ha seguido con las lecciones del manual. Además, será conveniente que en la preparación tenga en cuenta los siguientes puntos:

1. Después de orar, lea el discurso y fíjese cuál es el principio del evangelio o el concepto principal que se enseña en él, y haga un bosquejo de dos o tres conceptos corroborativos que contribuyan a la aclaración de la idea principal.
2. Decida de antemano qué desea lograr como resultado de la lección. Por ejemplo, ¿quiere que las alumnas comprendan mejor un principio, que su fe aumente, que mejoren de actitud en determinado aspecto o que se sientan motivadas a cambiar de conducta?
3. Organice todos los materiales de la lección. Para buscar los pasajes de las Escrituras que se apliquen al tema elegido, consulte la *Guía para el estudio de las Escrituras* que se halla al final de la última edición del Libro de Mormón. Pregunte al bibliotecario del centro de reuniones qué ayudas visuales hay disponibles para enseñar ese tema.
4. Prepare preguntas relacionadas con ciertas citas y pasajes de las Escrituras que contenga el discurso, con el fin de aclarar mejor su significado. Aplíquelos a las jovencitas (véase 1 Nefi 19:23).
5. Seleccione métodos de enseñanza que estimulen a las jóvenes a participar en la lección; dé asignaciones específicas a las alumnas. Consulte el manual *La enseñanza: el llamamiento más importante* (33043 002), donde se explican mejor los métodos de enseñanza.

El siguiente cuadro tiene por objeto ayudarle a preparar una lección con un discurso de conferencia.

**Título del discurso:** \_\_\_\_\_

**Principio del evangelio o concepto principal:** \_\_\_\_\_

**Ideas corroborativas:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sugerencias para la organización**

**Métodos de enseñanza que se sugieren**

1. Presente el principio del evangelio y las ideas corroborativas.

- Escriba en la pizarra el principio del evangelio y las ideas corroborativas. Utilice una lección práctica, un relato, una lámina, un pasaje de las Escrituras o una pregunta interesante para presentar el tema de la lección.

2. Presente la parte principal de la lección.

- ¿Qué ha dicho el Señor sobre ese principio del evangelio?
- ¿Qué han dicho sobre ese tema los profetas de nuestros días?
- ¿De qué forma aplicaremos ese principio del evangelio a nuestra vida diaria? El vivir de acuerdo con ese principio, ¿cómo puede aumentar nuestra fe y ayudarnos a tomar las decisiones correctas y a resolver los problemas que tengamos?

- Busque y analice con la clase los pasajes de las Escrituras citados en el discurso y otros que sirvan para aclarar el principio del evangelio que quiera enseñar.
- Haga preguntas a las alumnas sobre las citas que aparezcan en el discurso. Si contiene relatos o ejemplos que ilustren el principio que está tratando de enseñar, cuéntenlos a la clase.
- Haga preguntas y dirija los análisis de manera que ayude a las jovencitas a aplicar el principio del evangelio en su vida diaria.
- Pida a las jóvenes de la clase que cuenten experiencias y expresen su opinión y su testimonio sobre el tema que estén tratando. Exprese usted también los suyos.

3. Concluya haciendo un resumen de todo lo que ha enseñado.

- Testifíqueles la veracidad del principio del evangelio que les haya enseñado y la importancia que haya tenido el aplicarlo en su propia vida.

---

# Apuntes

---

# Apuntes





LA IGLESIA DE  
**JESUCRISTO**  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

SPANISH



4 02348 23002 4

34823 002