

Liahona

**Entender la
adicción y el
impacto que
tiene en los seres
queridos, páginas 16, 22**

Nuestra conexión con los cielos,
página 12

Cómo nos conectan nuestros
convenios con Dios y los unos con
los otros, página 26



LA
IGLESIA
ESTÁ
AQUÍ

Sídney

Australia





A orillas del hermoso puerto natural de Sídney se encuentra una capilla en la que cuatro de las 309 congregaciones de los Santos de los Últimos Días de Australia se juntan para las reuniones de la Iglesia, cada una en su idioma: inglés, tongano, español y chino mandarín. Tal diversidad es típica de Sídney, área llena de influencias culturales de todo el mundo.

La Iglesia llegó a Australia en 1840 por medio de un joven de 17 años de Gran Bretaña, William James Barratt. Él bautizó al primer converso australiano, Robert Beauchamp, quien posteriormente fue un presidente de misión.

Los primeros miembros de Australia afrontaron fuertes ataques de los periódicos, y muchos de ellos emigraron a Utah, EE. UU. Sin embargo, los Santos de los Últimos Días australianos persistieron, y con el paso de los años la Iglesia comenzó a prosperar. En la actualidad, hay más de 151 000 miembros en Australia, y los servicios de noticias han elogiado a los Santos de los Últimos Días por brindar ayuda humanitaria de emergencia tras desastres naturales como incendios forestales y ciclones.

- La primera misión de Australia se abrió en 1851, y en la actualidad hay seis misiones.
- El primer centro de reuniones de los Santos de los Últimos Días de Australia se construyó en Brisbane en 1904.
- En 1984 se dedicó el Templo de Sídney, Australia, seguido de templos en Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001) y Brisbane (2003).



Nos necesitamos los unos a los otros



Cómo hallar paz en la tormenta de la adicción

Chakell Wardleigh

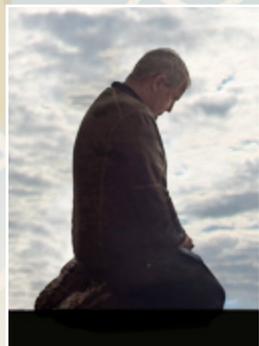
22

¿Alguna vez ha afrontado un desafío en su vida que deseaba desesperadamente que se mantuviera oculto por miedo a lo que otras personas pudieran pensar? Mi familia y yo hemos tenido esa experiencia. Batallamos con eso durante años al ver a mi hermano luchar contra la adicción a las drogas.

En la página 16, un psicólogo explica la adicción, cómo entenderla, cómo reconocerla, cómo afecta a las familias y cómo usted puede ayudar. A continuación de eso, encontrará mi propio relato de cómo la adicción de mi hermano me ha afectado y moldeado a lo largo de la última década.

A pesar de lo mucho que deseemos superar los desafíos por nuestra cuenta y tener una vida perfecta, la verdad es que nos necesitamos los unos a los otros, porque ninguno de nosotros está libre de afrontar dificultades. Debemos "llevar las cargas los unos de los otros" (Mosiah 18:8), y el Salvador puede mostrarnos cómo hacerlo sinceramente si se lo permitimos. Es mi esperanza que nos esforcemos por comprender, sentir empatía y amar en vez de estar prestos a juzgar. Al hacerlo, tendremos más paz y gozo en cualquier circunstancia en que nos encontremos.

Chakell Wardleigh
Revistas de la Iglesia



Una relación personal con nuestro Padre Celestial mediante la oración

Élder Juan A. Uceda

12



Cómo superar la plaga de la adicción

Kevin Theriot

16

Principios para ministrar: Cómo desarrollar la empatía para ministrar

8



- 5 Centros de Capacitación Misional de todo el mundo** 🕒
¿Sabías estos datos sobre los 13 centros de capacitación misional?
- 6 Retratos de fe:** Shelly Ellegood—Kentucky, EE. UU. 🕒
El proceso ha sido doloroso, pero el Señor me ha levantado y me ha fortalecido.
- 8 Principios de ministración:** Cómo desarrollar la empatía para ministrar
Ministrar es edificante. Podemos edificar a los demás al desarrollar empatía por ellos.
- 12 Una relación personal con nuestro Padre Celestial mediante la oración**
Por el élder Juan A. Uceda
¿Cuándo fue la última vez que sintieron algo mientras oraban?
- 16 Cómo superar la plaga de la adicción**
Por Kevin Theriot
Comprende cómo funciona realmente la adicción; solo entonces sabrás como tú o un ser querido la podrán vencer.
- 22 Cómo hallar paz en la tormenta de la adicción**
Por Chakell Wardleigh
A pesar de los efectos dañinos de la adicción de mi hermano, hallé paz y esperanza por medio de Cristo.
- 26 El milagro de pertenecer al convenio**
Por el élder Gerrit W. Gong
Al ejercer la caridad cristiana los unos con los otros, podemos ayudarnos a progresar por la senda del convenio.
- 32 Voces de los Santos de los Últimos Días** 🕒
Un viaje de diez horas al templo; se sintió sola en la Iglesia; la impresión que tuvo un doctor para escuchar; el profeta le envió una carta.
- 38 Las bendiciones de la autosuficiencia:** De tener un testimonio sobre el diezmo a hacer los convenios del templo 🕒
- 40 Enseñar a adolescentes y a niños más jóvenes:** 10 consejos para enseñar el arrepentimiento 🕒

🕒 Lectura rápida

En la cubierta
La pérdida de un ser querido - La ausencia del padre en la familia, por Merial Waissman, Getty Images.

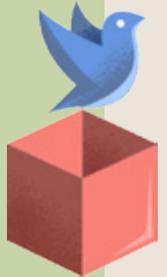


Secciones

Jóvenes adultos

42

Nuestros años como jóvenes adultos son **unos de los mejores momentos para marcar una diferencia** en nuestras comunidades, hogares y en el mundo.



Jóvenes

50

¿Estás intentado decidir si debes servir en una misión?

Averigua cómo es la experiencia en el centro de capacitación misional.



Amigos

En el ejemplar de este mes de la revista *Amigos*, podrán encontrar artículos que les ayudarán a sus hijos a **aprender sobre el bautismo y a prepararse para él.**



DESCUBRE MÁS

En la aplicación Biblioteca del Evangelio y en liahona.lds.org puedes:

- Encontrar el ejemplar de este mes.
- Descubrir artículos que solo se encuentran en formato digital.
- Buscar ejemplares anteriores.
- Enviar tus relatos, sugerencias y comentarios.
- Suscribirte o dar un obsequio.
- Mejorar tu estudio con herramientas digitales.
- Compartir tus artículos y videos favoritos.
- Descargar, escuchar o imprimir tus artículos favoritos.

CONTÁCTANOS

Envía tus preguntas, sugerencias y comentarios por correo electrónico a liahona@ldschurch.org.

Envía relatos que promuevan la fe a liahona.lds.org, o por correo postal a:

Liahona, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT, 84150-0023, EE. UU.

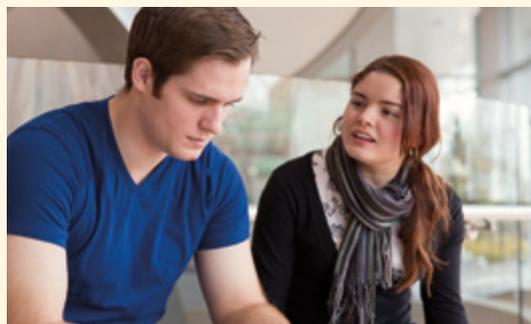
ARTÍCULOS DESTACADOS, SOLO EN FORMATO DIGITAL



¿No hay suficientes horas en el día? La manera en que puedes aprovechar al máximo tu tiempo

Por Heather J. Johnson

Establecer metas puede trazar el curso correcto en nuestra vida.



No sabes qué es lo que no sabes

Por Lori Fuller

Si tan solo pudiéramos escuchar sin tratar de convencer a los demás, creo que nos sorprendería lo que podríamos aprender.

FEBRERO DE 2019, VOL. 43 NÚM. 2 LIAHONA 18602 002

Revista internacional de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

La Primera Presidencia: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

El Cuórum de los Doce Apóstoles: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Editor: Randy D. Funk

Asesores: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopschke, Lynn G. Robbins

Director gerente: Richard I. Heaton

Director de Revistas de la Iglesia: Allan R. Loyborg

Gerente administrativo: Garff Cannon

Editor gerente: Adam C. Olson

Editor administrativo auxiliar: Ryan Carr

Ayudante de publicación: Francisca Olson

Redacción y revisión: Maryssa Dennis, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Director gerente de arte: J. Scott Knudsen

Director de arte: Tadd R. Peterson

Diseño: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandy Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinkley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

Coordinadora de Propiedad Intelectual: Collette Nebeker Aune

Gerente de producción: Jane Ann Peters

Producción: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Mairissa M. Smith

Preimpresión: Joshua Dennis, Ammon Harris

Director de impresión: Steven T. Lewis

Director de distribución: Troy R. Barker

Dirección postal: *Liahona*, FL 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA. *Liahona* (un término del Libro de Mormón que significa "brújula" o "director") se publica en albanés, alemán, armenio, bislama, búlgaro, camboyano, cebuano, coreano, croata, checo, chino, chino (simplificado), danés, esloveno, español, estonio, fijiano, finlandés, francés, griego, holandés, húngaro, indonesio, inglés, islandés, italiano, japonés, kiribatí, letón, lituano, malgache, marshalés, mongol, noruego, polaco,

portugués, rumano, ruso, samoano, sueco, suajili tagalo, tailandés, tahitiano, tongano, ucraniano, urdu y vietnamita. (La frecuencia de las publicaciones varía según el idioma).

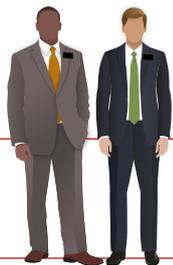
© 2019 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

Información de derechos de autor: Salvo donde se indique lo contrario, el material de la *Liahona* puede copiarse para uso personal, no comercial (incluso para llamamientos en la Iglesia). Ese derecho puede revocarse en cualquier momento. El material visual no se puede copiar si aparecen restricciones en la línea de crédito del mismo. Las preguntas que tengan que ver con derechos de autor deben dirigirse a Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; correo electrónico: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada: February 2019 Vol. 43 No. 2.

LIAHONA (USPS 311-480) Spanish (ISSN 0885-3169) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



CENTROS DE CAPACITACIÓN MISIONAL DE TODO EL MUNDO



12

Centros de Capacitación Misional (CCM)



67 007

Número de misioneros de tiempo completo



399

misiones



58

idiomas

20 515

Número de misioneros capacitados el año pasado en el CCM más grande, en Provo, Utah, EE. UU.



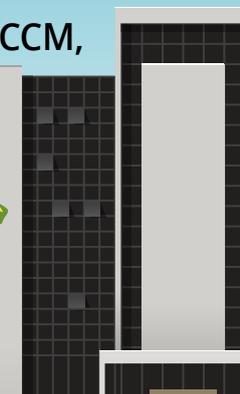
376

Número de misioneros capacitados el año pasado en el CCM más pequeño, en Johannesburgo, Sudáfrica.

El campus más grande de los CCM,

en la Ciudad de México, cuenta

con **88** edificios diseminados en 35,6 hectáreas.



El CCM más alto — en Sao Paulo, Brasil— tiene **7** plantas.

3 semanas: Tiempo que un misionero permanece en el CCM si no necesita aprender un idioma extranjero.

6 a 9 semanas: Tiempo que un misionero permanece en el CCM si necesita aprender un idioma extranjero.



Véase la página 50 para saber la manera en que los Centros de Capacitación Misional ayudan a preparar a los misioneros para que presten servicio.



Shelly Ellegood

Kentucky, EE. UU.



Las decisiones que Shelly tomó en la vida hicieron que se alejara de la Iglesia por años. Con la ayuda de amigos de la Iglesia, ella finalmente encontró la fortaleza y la fe para seguir adelante y ser un buen ejemplo para sus hijos.

CODY BELL, FOTÓGRAFO

Sé que no puedo volver al pasado y cambiar las cosas, pero ahora mi meta es hacer todo lo posible para darles un buen ejemplo a mis hijos, ya que por muchos años no lo tuvieron. Espero que puedan ver que he superado muchos desafíos.

Quiero que ellos sepan que si pasan por momentos difíciles, pueden sobrellevarlos acudiendo al Salvador en busca de ayuda. Es cuestión de tener fe y nunca darse por vencido. El Señor me ha ayudado en los momentos difíciles, y sé que Él también puede ayudarlos a ellos. El proceso ha sido doloroso, pero el Señor me ha levantado y me ha fortalecido.

MÁS INFORMACIÓN

El élder Dieter F. Uchtdorf ofrece esperanza y aliento a aquellos que están volviendo a ser activos en la Iglesia en lds.org/go/021902.

Descubra cómo puede ministrar a aquellos que no asisten o a quienes acaban de volver a ser activos en la Iglesia en lds.org/go/021903.

Descubra más retratos de fe en lds.org/go/18.

Principios de ministración

CÓMO DESARROLLAR LA EMPATÍA PARA MINISTRAR

Ministrar es elevar. Podemos elevar a los demás cuando tratamos de entender lo que están experimentando y demostramos que estamos dispuestos a ayudarlos a lo largo del camino.

Debido a que nuestro Padre Celestial desea que lleguemos a ser como Él, los desafíos que afrontamos en esta vida pueden convertirse en oportunidades para aprender si confiamos en Él y permanecemos en la senda. Lamentablemente, permanecer en el sendero puede ser particularmente difícil cuando sentimos que afrontamos esas pruebas solos.

Sin embargo, nunca se dispuso que recorriéramos el camino solos. El Salvador logró una empatía perfecta, descendiendo debajo de todas las cosas a fin de saber cómo socorrernos en nuestras aflicciones y debilidades (véanse Alma 7:11–12; Doctrina y Convenios 122:8). Él espera que cada uno de nosotros sigamos Su ejemplo y que también demos empatía. Todo miembro de la Iglesia ha hecho convenio de “llorar con los que lloran; sí, y... consolar a los que necesitan de consuelo” (Mosías 18:9). A pesar de nuestros desafíos, en las Escrituras se nos enseña que miremos a nuestro alrededor y “[fortalezcamos] las manos caídas y las rodillas debilitadas” y que “[hagamos] sendas derechas para [nues]tros pies, para que el que es cojo no se salga fuera del camino” (Hebreos 12:12–13; véanse también Isaías 35:3–4; Doctrina y Convenios 81:5–6).

Cuando tomamos a los demás de la mano, permitimos que se apoyen en nosotros y andamos con ellos, los ayudamos a permanecer en la senda el tiempo suficiente para que el Salvador no solo los convierta —uno de los propósitos clave de la ministración—, sino también los sane (véase Doctrina y Convenios 112:13).



¿Qué es la empatía?

La empatía es comprender los sentimientos, los pensamientos y la situación de otra persona desde su perspectiva en vez de la nuestra¹.

Tener empatía es importante en nuestros esfuerzos por ministrar a los demás y cumplir nuestro propósito como hermanos y hermanas ministrantes; nos permite ponernos en los zapatos de otra persona.

Caminar en los zapatos de otra persona

Se cuenta la historia de un hombre Santo de los Últimos Días tímido que a menudo se sentaba solo en la última fila de la capilla. Cuando un miembro del cuórum de élderes falleció repentinamente, el obispo dio bendiciones del sacerdocio para

consolar a los miembros de la familia del élder. Las hermanas de la Sociedad de Socorro les llevaron comida. Amigos y vecinos bienintencionados visitaron a la familia y dijeron: “Avísenos si hay algo que podamos hacer para ayudar”.

Sin embargo, cuando ese hombre tímido visitó a la familia más tarde aquel día, tocó el timbre, y cuando la viuda respondió, simplemente le dijo: “He venido a limpiar sus zapatos”. En un par de horas, todos los zapatos de la familia se hallaban limpios y lustrados en preparación para el funeral. El domingo siguiente, la familia del élder que había fallecido se sentó junto al hombre tímido en la última fila.

Allí había un hombre que satisfizo una necesidad que no había sido resuelta. Tanto ellos como él fueron bendecidos por su ministración guiada por la empatía.

JESUCRISTO MINISTRÓ CON EMPATÍA

Cuando el Salvador se apareció a los nefitas, les enseñó hasta que se dio cuenta de que no podían comprender todo lo que Él tenía para enseñarles. Sin embargo, Él también sabía que no querían que se marchara.

Su respuesta fue dejar de enseñarles por medio de explicar el Evangelio y, en cambio, les ministró según sus necesidades temporales, invitándolos a que llevaran ante Él a aquellos que estuviesen enfermos, cojos, ciegos o lisiados. Él los sanó. Luego oró por ellos y ministró a sus hijos, pasando tiempo con cada uno de ellos de forma individual para bendecirlos.

¿Qué aprendemos del ejemplo de empatía del Salvador cuando ministró a los nefitas?



¿Cómo funciona la empatía?

A lo largo de los últimos 30 años, un número cada vez mayor de investigadores ha estudiado la empatía. Aunque muchos de ellos abordan el tema con diferentes métodos, la mayoría está de acuerdo en que la empatía es algo que se puede aprender².

A fin de mejorar nuestra capacidad de sentir empatía, es útil comprender mejor la forma en que funciona. Las siguientes sugerencias se aceptan, en general, como elementos básicos de la empatía³. Si bien con frecuencia estos tienen lugar sin que siquiera estemos al tanto de que suceden, ser conscientes de ellos nos permite ver oportunidades de mejorar.

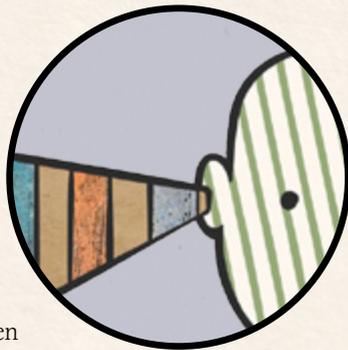
1. Comprender

La empatía requiere cierta comprensión de la situación de los demás. Cuanto mejor comprendemos sus circunstancias, más sencillo es entender cómo se sienten al respecto y qué podemos hacer para ayudar.

Escuchar activamente, hacer preguntas y deliberar en consejo con ellos y con otras personas son acciones importantes para comprender su situación. Usted puede aprender más acerca de estos conceptos en artículos anteriores de Principios para ministrar:

- “Cinco cosas que hacen los buenos oyentes”, *Liahona*, junio de 2018, pág. 6.
- “Deliberar en consejo en cuanto a sus necesidades”, *Liahona*, septiembre de 2018, pág. 6.
- “Obtener ayuda para ayudar a los demás”, *Liahona*, octubre de 2018, pág. 6.

Conforme procuremos comprender, debemos tomar tiempo para entender su situación específica en vez de hacer suposiciones basadas en la experiencia similar que otra persona haya tenido. De otro modo, es posible que nos equivoquemos y los hagamos sentir incomprendidos.



2. Imaginar

En nuestros esfuerzos por guardar el convenio de llorar con los que lloran y consolar a los que necesitan de consuelo (véase Mosíah 18:9), también podemos pedir en oración que el Espíritu Santo nos ayude a entender lo que alguien puede estar sintiendo y cómo podemos ayudarlo⁴.

No obstante, cuando comprendemos las circunstancias de otra persona, cada uno de nosotros —ya sea que suceda de forma natural o no— puede llevar a cabo el ejercicio de imaginar qué pensaría o sentiría si estuviese en la situación de ella. Al hacerlo, podemos dejar que nuestros propios pensamientos y emociones guíen nuestra respuesta.

Al llegar a comprender las circunstancias de otras personas e imaginarnos cómo nos sentiríamos en su situación, es importante que tengamos cuidado de cómo las juzgamos (véase Mateo 7:1). El criticar cómo alguien llegó a una situación puede llevarnos a ignorar el dolor que dicha circunstancia está causando.



3. Responder

Cómo respondemos es importante porque es de esa manera que demostramos nuestra empatía. Hay un sinnúmero de formas de comunicar nuestra comprensión tanto de manera verbal como no verbal. Es importante recordar que nuestro objetivo no es necesariamente solucionar el problema. A menudo la meta es simplemente elevarlos y fortalecerlos al hacerles saber que no están solos. Eso podría significar el decir cosas como: “Estoy muy agradecido de que me lo haya dicho” o “Lo siento mucho; sé cómo es eso” o “Eso debe ser doloroso”.

En todos los casos, nuestra respuesta no puede ser una actuación; debe ser genuina. Y cuando sea apropiado, ser lo suficientemente vulnerables como para dejar que la otra persona vea nuestras debilidades e inseguridades puede crear un vínculo valioso.



Invitación a actuar

Al considerar las circunstancias de las personas a las que usted ministra, imagine que se encuentra en la situación de ellas. Ore para comprender cómo se sienten y qué le parecería lo más provechoso si usted estuviera en sus zapatos. La respuesta tal vez sea simple, pero será significativa. ■

Los artículos “Principios para ministrar” tienen como fin ayudarnos a aprender a cuidarnos los unos a los otros, no compartirse como mensaje durante las visitas. A medida que conozcamos a aquellos a quienes sirvamos, el Espíritu Santo nos guiará para saber qué mensajes podrían necesitar, además de nuestro cuidado y compasión.

NOTAS

1. Véanse W. Ickes, *Empathic Accuracy*, 1997; y M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*, 2000.
2. Véase, por ejemplo, Emily Teding van Berkhout y John M. Malouff, “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials”, *Journal of Counseling Psychology*, 2016, tomo 63(1), págs. 32–41.
3. Véanse, por ejemplo, Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)*, 2008; Theresa Wiseman, “A Concept Analysis of Empathy”, *Journal of Advanced Nursing*, 1996, tomo 23, págs. 1162–67; y Ed Neukrug y otros, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogerian Perspective”, *Journal of Mental Health Counseling*, tomo 35(1) (enero de 2013), págs. 29–42.
4. Véase Henry B. Eyring, “El Consolador”, *Liahona*, mayo de 2015, págs. 17–21.



Por el élder
Juan A. Uceda
De los Setenta

Una relación
personal
con nuestro
Padre Celestial
mediante la

oración



¿Cuándo fue
la última vez
que sintieron
algo mientras
oraban?



Cuando uso un teléfono celular para llamar a mi madre y a mi padre en Nueva Jersey, EE. UU., puedo oír su voz claramente. No sé cómo es posible que sin cable ni conexión visible pueda hablar con ellos que se encuentran tan lejos, ¡pero sé que funciona!

Ahora bien, por favor no me pregunten cómo es posible que millones de personas puedan orar al mismo tiempo y en diferentes idiomas y nuestro Padre Celestial esté listo para escuchar y responder al mismo tiempo. No entiendo cómo sucede, ¡pero sé que funciona!

Al igual que el teléfono celular, la oración funciona, aunque tal vez no comprendamos exactamente cómo. Sin embargo, hay algunas cosas acerca de la oración que sí comprendemos.

Oren con el corazón

En las Escrituras leemos: “Y aconteció que, cuando todo el pueblo se bautizaba, también Jesús fue bautizado; y mientras oraba, el cielo se abrió” (Lucas 3:21). Jesús nos enseña que una oración del corazón puede abrir el cielo. Él dijo: “Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá” (Mateo 7:7).

En la actualidad, por lo general utilizamos la palabra *pedir* para solicitar algo, pero en la versión griega original, el término es *aiteo*, que significa no solo pedir sino también rogar, anhelar o implorar. Los cielos no se abrirán si tan solo *decimos* oraciones; se abrirán si *rogamos*, si *anhelamos*, si *imploramos*, si oramos con el corazón.

Cuando oran, ¿sienten que los cielos se abren? ¿Cuándo fue la última vez que sintieron algo mientras oraban?

Prepárense para orar

A fin de evitar las oraciones rutinarias usando vanas repeticiones (véanse Mateo 6:7; 3 Nefi 13:7), debemos prepararnos para orar. Sugiero leer un pasaje de las Escrituras o meditar brevemente sobre nuestras bendiciones. Todos podemos hallar maneras de prepararnos para la oración personal.

Oren aun cuando sea difícil

De vez en cuando oramos con prisa o lo hacemos por mera rutina. En ocasiones no oramos con fe en Jesucristo, y a veces no oramos en absoluto. Sin embargo, en esos momentos en los que nos falta la fe o no tenemos ganas

de orar es cuando más necesitamos hacerlo.

El presidente Brigham Young (1801–1877) dijo: “En los momentos de más profunda oscuridad, cuando mi corazón no alberga ni el más mínimo deseo de orar, ¿debo decir, entonces, no oraré? No, sino [que digo]... rodillas, dóblense sobre el suelo, y boca, ábrete; lengua, habla; y veremos qué es lo que saldrá, y adorarán al Señor Dios de Israel, aun cuando sientan que

no puedan decir ni una palabra a favor de Él. Esa es la victoria que debemos obtener... Es entre el espíritu y el cuerpo, que están inseparablemente unidos” (en *Journal of Discourses*, tomo III, pág. 207).

Satanás no desea que ustedes oren porque sabe que en cuanto comienzan a orar con el corazón, obtienen poder espiritual y él pierde influencia sobre ustedes. Una oración ferviente les permite afrontar desafíos como la ansiedad, la depresión y las dudas en cuanto a su propia fe.

Si no recuerdan la última vez que sintieron algo mientras oraban, entonces hagan algo al respecto. Mediante la oración, ustedes pueden establecer y mantener una relación personal con su Padre Celestial.

Pasen un momento en el cielo

Cuando necesiten desesperadamente la ayuda del cielo, la oración puede darles poder para tomar las decisiones correctas. Una oración del corazón en verdad es un momento en el cielo, y aunque las respuestas no siempre sean inmediatas, un momento en el cielo puede ayudarles a trazar su curso en la vida terrenal.

En un mundo en el que las personas “a lo malo llaman bueno, y a lo bueno, malo; que hacen de la luz tinieblas y de las tinieblas luz; que ponen lo amargo por dulce y lo dulce por amargo” (Isaías 5:20), deben saber que los cielos están abiertos para ustedes.

Las oraciones que se ofrecen con el corazón, las oraciones fervientes, pueden darles poder espiritual para afrontar tales cosas. Cuando los cielos se abren, podemos sentir paz, consuelo, gozo y amor, aunque tal vez no obtengamos un conocimiento completo de inmediato.

Sigan el ejemplo del Salvador

Podemos aprender mucho al estudiar cómo oró el Salvador.

“Y levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba” (Marcos 1:35).

Jesús oraba a primera hora de la mañana y buscaba un lugar solitario para orar. ¿Oran ustedes a primera hora de la mañana? ¿Evitan las distracciones? ¿Se desconectan del mundo y se esfuerzan por establecer una conexión con los cielos?

Lucas también registra que Jesús “se apartaba a lugares desiertos y oraba” (Lucas 5:16). ¿Tienen ustedes un lugar de oración al que vayan cuando desean suplicar a su Padre Celestial?

Sean humildes

Mateo nos cuenta que, al orar, el Redentor demostró humildad. “Y yéndose un poco más adelante, se postró sobre su rostro, orando y diciendo: Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú” (Mateo 26:39).

¿Qué significa que Él “se postró sobre su rostro”? La palabra “postrar” en la versión original griega es *pipto*, un verbo





Crean que
pueden recibir
poder espiritual
para vencer...
Pasen un
momento en
los cielos.

que significa “descender de una posición vertical a una boca abajo”. Cuando llegue el momento de la oración personal, recuerden que van a dirigirse al Ser más inteligente y poderoso del universo, el “Padre de misericordias y Dios de toda consolación” (2 Corintios 1:3). Ante tal Ser, no puedo ser informal; me siento compelido a arrodillarme.

Jesucristo también dio el ejemplo cuando le dijo a Su Padre: “no sea como yo quiero, sino como tú”. Cuando ustedes dicen “no sea como yo quiero, sino como tú”, ¿realmente lo dicen de corazón? ¿Qué cambios necesitan realizar en su mente, corazón y acciones para verdaderamente ser sinceros?

Busquen intensamente

A medida que se esfuercen por ser humildes, honrados y sinceros en sus oraciones, se les hará más sencillo aceptar la voluntad del Padre Celestial, aun cuando no corresponda con lo que tengan en mente. Una vez más, acudimos al ejemplo de Jesucristo: “Y estando en agonía, oraba más intensamente” (Lucas 22:44).

Cuando afrontan una dificultad, ¿pasan tiempo preguntándose “¿por qué a mí?” u oran más intensamente? La expresión “más intensamente” proviene de términos griegos que significan “sin cesar, ferviente”. Por tanto, Jesús nos enseña que en momentos de pruebas, debemos orar fervientemente, sin cesar. Invito a todos aquellos que estén atravesando momentos de angustia a acudir al Dios viviente.

Los momentos de aflicción pueden ofrecer una gran oportunidad para que nuestro Padre Celestial nos enseñe. Nuestro

corazón se ablanda y nuestra mente se esfuerza por hallar respuestas. Si lo buscamos, Él está allí.

Crean que Él escuchará

El Salvador le dijo al principal de la sinagoga: “No temas, cree solamente” (Marcos 5:36). Crean que Dios el Padre los escuchará. Crean que Él “[hablará] a [su] mente y a [su] corazón por medio del Espíritu Santo que vendrá sobre [ustedes] y morará en [su] corazón” (Doctrina y Convenios 8:2). Crean que ustedes —sí, ustedes— pueden sentir paz y consuelo. Crean que pueden recibir poder espiritual para vencer.

Las oraciones fervientes *sí* llegan a los cielos. En el libro de Salmos, el rey David dice: “Al atardecer, y por la mañana y al mediodía oraré y clamaré, y él oirá mi voz” (Salmos 55:17). Uno de los significados de la palabra *orar* en hebreo es “hablar”. Y eso es lo que hacemos cuando oramos a nuestro Padre Celestial: le hablamos.

Cuando ofrecemos una oración ferviente, tenemos la atención del Ser más poderoso, misericordioso y amoroso del universo. Pasamos un momento en los cielos. Y todos necesitamos un momento en los cielos, en especial cuando atravesamos tiempos difíciles.

Sé sin ninguna duda que hay un Dios en el cielo; es el Padre de ustedes y el mío. Él vive; Su nombre es Amor; Su nombre es Misericordia. A pesar de no ser nada ante Él, puedo arrodillarme ante mi Hacedor y puedo hablarle. Y Él, en Su infinita misericordia, contesta una y otra y otra vez. ■

Basado en el discurso “A Personal Relationship with Our Heavenly Father as Taught by the Lord Jesus Christ”, pronunciado en un devocional de la Universidad Brigham Young–Idaho el 28 de noviembre de 2017.

Cómo superar la plaga de la ADICCIÓN

Entender la adicción es un paso clave para superarla. No obstante, también debemos confiar en el Señor y creer que Él puede sanarnos.

Por el Dr. Kevin Theriot

Servicios para la Familia SUD

Cuando alguien lucha contra alguna adicción, es importante saber que hay esperanza. Hay personas todos los días y en todo el mundo que tienen la capacidad de liberarse de la sustancia o conducta que las mantiene como rehenes. Se requerirá un esfuerzo personal coordinado, entender los factores de cada caso en particular que las retienen en el ciclo de la adicción, junto con la creencia de que Dios puede inspirarlas en su senda personal hacia la libertad.

Durante los 38 años en que he ayudado a personas a vencer adicciones, he visto cómo, con el tiempo, han mejorado tanto el conocimiento que tenemos sobre las adicciones, así como el tratamiento de la adicción. Tengo la firme sospecha de que tal evolución continuará durante los años venideros. Aunque aquellos en el campo de las ciencias que estudian las adicciones afrontan preguntas difíciles, seguimos haciendo avances positivos. De modo que la información que aquí se presenta se basa en lo que conocemos en la actualidad, con la creencia de que en el futuro seguirá descubriéndose más luz y conocimiento al respecto.

Entender la adicción

Sé cuán desgarrador es bregar en la lucha contra una adicción, pero el primer paso es entenderla. A continuación, se ofrecen algunas ideas clave que esclarecen un poco el tema:

- Las adicciones comienzan con una exposición inicial y acaban en la dependencia. En cualquier punto del proceso en que se encuentre, la persona puede ejercer cierto grado de albedrío y encontrar la forma de salir de la conducta adictiva.

- Calificar a alguien como adicto puede socavar su progreso a largo plazo, en especial en las primeras etapas de la conducta. La frase “en recuperación” parece ser más útil. Es como decir: “Elijo confiar en el Salvador y en Su expiación a fin de llegar a ser más semejante a Él” en lugar de: “Estoy atrapado en el pecado para siempre”.
- Todas las adicciones tienen varios factores: *biológicos* (genética, neuroquímica, etc.), *psicológicos* (autoestima, características de la personalidad, estrés postraumático, etc.), *sociales* (padres, amigos, cultura, etc.) y *espirituales* (costumbres religiosas personales y familiares, etc.). A menudo, la combinación de cada uno de esos factores y sus fortalezas relativas son tan particulares como la persona en sí. Cada factor quizás requiera atención específica e individualizada en el caso de cada persona en su conjunto, a fin de liberarse de la conducta negativa.



Biológicos



Psicológicos



Sociales



Espirituales

Algunos indicios que aparecen en el camino a la adicción

Los siguientes son indicadores de que la persona quizás esté en camino de adquirir un hábito, luego una compulsión, y posteriormente una adicción:



Obsesión: La persona pierde el interés por las actividades saludables conforme la sustancia o conducta perjudicial logra el dominio gradualmente.



Aumento de la necesidad: La persona quiere cada vez más.



Reserva: La persona se vuelve cada vez más renuente a dejar que los demás conozcan sus decisiones y conductas.



Negación: La persona se miente a sí misma en cuanto a su creciente dependencia y cree sus propias mentiras.



Abstinencia: La percepción de bienestar de la persona disminuye cuando se le niega acceso a la sustancia o conducta perjudicial.



Recaída: La persona vuelve a la sustancia o conducta aunque se da cuenta del efecto negativo que aquello tiene en su vida.

Además, después de que comienza el hábito, por lo general, la persona es la menos indicada para determinar con precisión en qué fase del proceso de la adicción se halla. Si se preguntan si un ser querido está en camino a la adicción, hay muchos recursos de ayuda disponibles, tanto en su comunidad, como en internet.



Buscar tratamiento

- La responsabilidad de cambiar es de cada persona; aunque los familiares y amigos pueden apoyarla, no pueden interferir en el albedrío ajeno. Si la persona no tiene el deseo de cambiar, ningún tipo de tratamiento tendrá éxito.
- El camino a la recuperación puede ser diferente para cada persona. Debido a las fortalezas y debilidades relativas de los cuatro factores propios de la persona que se han mencionado (biológico, psicológico, social y espiritual), no hay un único método de tratamiento que funcione para todos. Lo que en definitiva conducirá al éxito es el estudio individual, la consulta a expertos y la determinación de perseverar hasta encontrar la solución.
- Si bien las adicciones pueden dejar en ruinas la vida de la persona, también se ven afectados negativamente todos sus seres queridos. Aquellas personas que brindan amor y sostén también necesitan apoyo y atención.

Si bien Dios posee el poder de eliminar esta prueba si los afectados así lo permiten, Dios, en Su infinita sabiduría, desea que aprendan ciertas cosas mientras se esfuerzan junto con Él para lograr la solución. Literalmente, todo el que se ha liberado de su adicción puede testificar de lo que ha aprendido gracias a la victoria personal sobre su vicio. ■

PARA LOS FAMILIARES Y AMIGOS

La adicción no debe verse solo como una debilidad moral, sino como un desafío polifacético que prácticamente cualquier persona podría afrontar. Si conocen a alguien que lucha contra alguna adicción, hay muchas acciones que deberían hacer y algunas que deberían evitar. Aunque las siguientes sugerencias no son una lista exhaustiva y variarán según la situación específica, podrían considerar cada una de ellas con espíritu de oración:

- Algo de prevención vale más que mil curas. ¡Hombre prevenido vale por dos! Independientemente de si el ser querido es receptivo o no, hable francamente; con frecuencia se le pregunta lo que se debe decir o cómo decirlo. Mi respuesta siempre es: "Decir algo es mejor que no decir nada". El silencio es una de las peores cosas que pueden emplear; oren para pedir valor y entendimiento; luego abran la boca y hablen, incluso aunque no quieran escucharlos.
- Un buen familiar o amigo alienta y ayuda a sus seres queridos a tomar buenas decisiones. Asimismo, también desalienta las malas elecciones y no las permite.
- Este pasaje de las Escrituras brinda una necesaria guía para quienes tienen un ser querido que transita el camino de la adicción: "Reprendiendo en el momento oportuno con severidad, cuando lo induzca el Espíritu

Santo; y entonces demostrando mayor amor hacia el que has reprendido" (Doctrina y Convenios 121:43).

- Sean buenos animadores. Los animadores no se toman las victorias ni las derrotas de manera personal. Más bien, entienden que su función es alentar, animar y ser positivos. A pesar de que sí participan emocionalmente en la competencia deportiva al querer que su equipo gane, no se ofenden si las cosas no van bien.
- "Debes estudiarlo en tu mente" (Doctrina y Convenios 9:8) es una parte importante de ayudarse a sí mismo y a la persona que les preocupa. Aprendan sobre la adicción a fin de tener una mejor idea de qué es, cómo puede tratarse y qué pueden hacer ustedes para ayudar.



MATERIALES DE CONSULTA EN INTERNET

La Iglesia tiene los siguientes sitios web para ayudarles a conocer más sobre las adicciones:

- addictionrecovery.lds.org
- overcomingpornography.org

Es posible que su país también tenga organizaciones nacionales y sitios web referentes a la lucha contra las adicciones, tales como ncadd.org (que aborda la adicción a las drogas y al alcohol) y fightthenewdrug.org (que aborda la pornografía) en Estados Unidos.

Los líderes de la Iglesia pueden dirigirse a counselingresources.lds.org para recibir orientación al ayudar a quienes están en recuperación y a sus familias.

Cómo hallar paz en la tormenta de la adicción

Por Chakell Wardleigh

Revistas de la Iglesia

La adicción es un huracán implacable que zarandea tanto al adicto como a sus seres queridos de un lado a otro.

Jamás olvidaré la noche en que mi hermano sufrió una sobredosis de heroína. Aún recuerdo cada detalle: el golpe seco de su cuerpo al caer al suelo; los gritos de mis padres; el terror, la confusión y la desesperanza que sentí al darme cuenta de que volvíamos a cero en aquella aparentemente interminable batalla contra la adicción.

No obstante, cuando vi que mi hermano no reaccionaba, me sorprendí. A pesar del caos que me rodeaba, me invadió una fortaleza interior inesperada, la cual me permitió ayudar a mis padres a estabilizar a mi hermano. Le tomé las rígidas y pálidas manos, y le hablé lentamente mientras él tenía la mirada vacía. Aunque no podía creer lo que veía, me hallaba sorprendentemente calmada mientras esperábamos que volviera en sí. Más adelante, me di cuenta de que aquella oportuna calma era el poder sustentador del Señor.

Después de que se estabilizó y fuera trasladado a un hospital para recibir atención, me asaltó la realidad de la situación. Mi fortaleza enviada del cielo se acabó y me derrumbé de pesar; se me rompió el corazón; me dolía el pecho al acurrucarme en la cama, y respiraba con dificultad. Era como si no pudiera sollozar lo suficiente como para seguirle el paso a mis emociones. “¿Cómo



llegó a esto mi vida?”, pensé. “¡Jamás superará este problema! ¡Ya no puedo más!”.

En aquel momento en que me había desplomado de pesar, sentía como si una fuerza invisible me hubiera levantado por los aires, como si un viento huracanado me hubiese lanzado hasta hacerme tocar el gélido y sombrío fondo; un lugar reservado no solo para los adictos, sino también para quienes los aman, un lugar con el que me estoy familiarizando demasiado.

Un huracán implacable

Ver a un ser amado luchar contra la adicción es casi insoportable. La adicción fomenta las mentiras, lo oculto, el engaño y la traición, lo que, a su vez, produce una actitud defensiva, y de vergüenza y desconfianza, todo lo cual daña la relación con los demás y ocasiona que todos nos cuestionemos cuánto entendemos de la realidad. No podría enumerar las veces que mis padres, mis hermanos y yo hemos afrontado individualmente el aplastante peso de frases como: “¿Qué habría pasado si...?” y “Si tan solo hubiera...”.

No todas las familias que se ven afectadas por alguna adicción experimentan lo mismo, pero en el caso de mi familia, la adicción de mi hermano ha ocasionado desacuerdos en cuanto al modo de afrontar la situación. Se han producido indirectas concernientes a “permisividad” y se han herido sentimientos entre mis hermanas y yo cuando la atención de mis padres se centra constantemente en nuestro hermano. En ocasiones, todos nos vemos obligados a andar con pies de plomo frente a los demás.

La adicción es como una tormenta que se avecina; es una nube constante de incertidumbre y preocupación que pende sobre nuestra cabeza. Aunque siempre estemos alerta, a la espera de que caiga un rayo, cada vez que lo hace, nos toma con la guardia baja y nos hace entrar en pánico absoluto; siempre. Es un círculo vicioso interminable.

Cuando mi hermano sufrió la sobredosis, hacía dos años que no consumía drogas. Finalmente veíamos la luz tras verlo librar la batalla contra las

brutales consecuencias de la adicción durante más de una década. Sin embargo, en el momento en el que se expuso de nuevo a su vicio, se derrumbó todo aquello por lo que se había esforzado en edificar.

Después de atisbar brevemente la libertad en el horizonte, la recaída de mi hermano nos lanzó al tempestuoso, complicado y aparentemente ineludible huracán de la adicción; que es una tormenta que abofetea al adicto, mientras también zarandea a sus seres queridos de un lado a otro.

El presidente Russell M. Nelson explicó las adicciones del siguiente modo: “De una primera experimentación considerada trivial, puede desencadenarse un ciclo de vicio. De probar surge un hábito; del hábito, viene la dependencia; de la dependencia, viene la adicción. Sus cadenas atrapan a la persona de forma gradual, y los grilletes esclavizantes del hábito son demasiado pequeños para percibirlos hasta que llegan a ser demasiado fuertes para romperlos”¹.

A mi familia y a mí nos devastaron sentimientos de completa y total traición.

No obstante, lo que a menudo olvidamos acerca de la adicción es que cuando mi hermano recae, no elige su adicción por encima de su familia; más bien, afronta a diario una tentación casi insoportable que nosotros no podemos comprender plenamente.

Podemos encontrar al Salvador al tocar fondo

Recostada en la cama, ya podía sentir cómo la preocupación familiar regresaba a mi mente. Me hallaba desesperanzada, derrotada y dolida. Aunque rogué a Dios que me quitara el dolor del corazón y diera a mi hermano la fortaleza para volver a vencer esa prueba, tenía la certeza de que jamás podría escapar del sombrío abismo de la desesperanza después de ver a mi hermano tan abatido.

Sin embargo, de algún modo, lo logré.

Cada vez que me veo tocando fondo, ya sea producto de la adicción de mi hermano o a causa de otras pruebas que afronto, logro ponerme de pie, estabilizar el barco y empezar a navegar una vez más. Quizás parezca imposible, pero eso es lo maravilloso de la gracia y la misericordia del Salvador: cuando pongo mi vida en Sus manos, Él hace que lo imposible sea posible. Tal como enseñó el apóstol Pablo: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13).

Los momentos de desesperación, los momentos en que toco fondo, llegan generalmente cuando la vida va bien, cuando me siento en la cima del mundo y entonces, de la nada, me veo cayendo y recibo una *bofetada*. Quedo boca abajo, en el suelo inclemente donde se toca fondo. La caída es repentina, inesperada y dolorosa. Sin embargo, sorprendentemente, tras pasar una buena cantidad de tiempo de mi vida “en el fondo” al atravesar diferentes pruebas, he aprendido que tocar fondo también puede ser hermoso, ya que cuando nos rodea la oscuridad total, la luz del Salvador sigue brillando con intensidad. Cuando toquen fondo, recuerden las palabras del élder Jeffrey R. Holland,

del Cuórum de los Doce Apóstoles: “No es posible que se hundan tan profundamente que no los alcance el brillo de la infinita luz de la expiación de Cristo”².

Los momentos en que he tocado fondo me han ayudado a comprender mejor el poder de la expiación de Jesucristo. Cuando siento pesar por mi hermano y creo que nadie entiende lo que estoy pasando, sé que el Salvador entiende; también sé que entiende la adicción de mi hermano de una manera que nadie más puede entender. Por más que aborrezca esas caídas repentinas y terribles hasta tocar fondo, agradezco los momentos en que el Salvador me ha ayudado a ponerme de pie cuando no he tenido la fortaleza para hacerlo por mi propia cuenta. En cuanto a la adicción de mi hermano, el Salvador me fortalece para que le tenga compasión en vez de juzgarlo o culparlo, para que sea comprensiva con él aun cuando no entiendo plenamente aquello contra lo que él lucha, y para que lo perdone y lo ame a pesar de cuántas veces me hayan herido sus decisiones.

Brindar apoyo a quienes afrontan las adicciones

Sin duda, mi hermano es una buena persona; es bondadoso y respetuoso; es humilde y amable; es inteligente y muy gracioso; es un amado tío, un gran amigo y un miembro muy querido de mi familia. No es una mala persona en absoluto. Es un hijo de Dios con un valor infinito que ha llegado a quedar atrapado por Satanás y sus propias adicciones por haber tomado algunas malas decisiones. Como ha enseñado el presidente Dallin H. Oaks, de la Primera Presidencia: “Los pequeños actos de desobediencia y las faltas menores en el ejercicio de la rectitud nos empujan hacia un desenlace que se nos ha advertido evitar”³. A pesar de las malas decisiones de mi hermano, él y cualquier otra persona que luche contra alguna adicción, así como sus familias, necesitan apoyo y fortaleza.

Mi familia sufrió en silencio por las dificultades de mi hermano durante mucho tiempo y soportamos una vergüenza autoimpuesta durante años. La adicción era un tema tabú, así que no hablábamos de ella. Pensábamos que la drogadicción no debía afectar a las familias que hacían todo lo posible por vivir el Evangelio y seguir a Jesucristo; temíamos mucho lo que pudieran pensar los demás si se enteraban. Mis padres se culpaban a sí mismos constantemente por las decisiones de mi hermano, yo ocultaba a mis amigos lo que sucedía, y rehuíamos toda pregunta sobre mi hermano. No teníamos idea de que, al no hablar al respecto, hacíamos nuestras circunstancias más dolorosas de lo que ya eran.

Ahora afronto la adicción de mi hermano de una manera diferente; y esa es la palabra clave: *afrontar*. Durante muchos años, evité el asunto y lo oculté de todos los demás, pero ahora lo afronto sin rodeos junto a mi familia. Procuramos apoyo y tratamos de apoyar a otras personas. Conforme han transcurrido los años, hemos descubierto que las adicciones afectan a

muchas familias en muchas formas diferentes, y no hay necesidad de sentir vergüenza ni de ocultarlo. Debe hablarse al respecto, y quienes hayan resultado heridos por las adicciones —ya sea que fueren seres queridos o personas que luchan contra ellas— necesitan hallar menos prejuicios y más apoyo, compasión, comprensión y amor. Nadie debería sufrir en soledad.

Hallar la paz en medio de la tormenta

Aunque oré durante años para pedir que se quitara la adicción de mi hermano, he aprendido



que no se puede forzar su albedrío. Él conserva parte de su albedrío y toma sus propias decisiones, incluso dentro de las cadenas de la adicción. Mi hermano cuenta con mi familia y conmigo, y lo amamos, pero no podemos forzarlo a cambiar. Él es el factor decisivo. Así que, cuando nos vemos atrapados en el furioso huracán que rodea a mi hermano, a veces parece que no hubiera salida; como les sucede a muchas otras personas que afrontan adicciones, parece como si nunca fuéramos a escapar. No obstante y sin excepción, podemos contar con el Salvador, que nos ofrece pequeños momentos de libertad mediante sentimientos de paz y de alivio, y mediante el conocimiento de que algún día todo estará bien.

La manera del Salvador de brindarme paz no siempre es instantánea ni un milagro espectacular. Cuando afronto los vientos huracanados de la adicción, a menudo recuerdo cuando el Salvador dormía durante la tempestad, mientras navegaba en el mar de Galilea. En aquel momento, Sus apóstoles estaban aterrados; escogieron centrarse en la tormenta en vez de centrarse en el Salvador; sin embargo, Él estaba a su lado todo el tiempo. Jamás se apartó de ellos; además, acudió a su rescate, aun cuando dudaban de Él (véase Marcos 4:36–41).

He llegado a entender que el Salvador tampoco dejará que me ahogue; jamás lo hará. En mi caso, siempre han sido las pequeñas situaciones en que el Señor me extiende misericordia lo que me mantiene remando contra las tempestuosas olas que la vida me presenta. Él me ha dado el poder de mantener la calma y la serenidad cuando mi hermano me necesitaba, me ha ayudado a reunir las fuerzas suficientes para levantarme de la cama en los días en que creía ya no tenerlas, y continúa brindándome paz a pesar de mi constante y debilitante temor a lo desconocido.

Siempre existe esperanza

Puesto que a menudo oímos sobre las tragedias relacionadas con las sobredosis de drogas, la intoxicación con alcohol, o los muchos divorcios

debido a la pornografía, las adicciones pueden parecer una desalentadora causa perdida, pero no siempre tiene que ser así. Debido al Salvador, podemos tener una esperanza real en cualquier situación.

Aunque ignoro cómo concluirán las dificultades de mi hermano, sigo aferrándome a la esperanza, aun cuando parezca en vano. Ayuno y además, ahora oro para pedir entendimiento, comprensión y guía, en vez de pedir que su adicción se sane instantáneamente. Puedo notar el progreso personal y espiritual en mí, que ha surgido de esta prueba de una década de duración. Me valgo de tantos recursos como puedo a fin de entender lo incomprendible; y estoy dispuesta a recibir el magnífico sostén de amigos y de líderes de la Iglesia.

Pero, principalmente, confío en el Salvador y en Su poder de sanar y salvar. Su expiación es real; no hay mayor consuelo que saber que Él entiende a la perfección lo que afrontamos tanto mi hermano como yo. En Salmos 34:18 se enseña: “Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón, y salva a los contritos de espíritu”.

Sé que está cerca de mí en los momentos en que mi corazón está quebrantado, y sé que siempre contaré con Él para que me ayude a recuperarme de nuevo. No solo observa el huracán desde la orilla, sino que la mayoría de las veces está en el barco, afrontando los enfurecidos vientos y olas conmigo. El Salvador sigue calmando los mares tempestuosos de mi vida, y me permite progresar y sentir la paz verdadera. ■

NOTAS

1. Véase Russell M. Nelson, “Vicio o libertad”, *Liahona*, enero de 1989, pág. 6.
2. Véase de Jeffrey R. Holland, “Los obreros de la viña”, *Liahona*, mayo de 2012, pág. 33.
3. Dallin H. Oaks, “Cosas pequeñas y sencillas”, *Liahona*, mayo de 2018, pág. 91.





Por el élder
Gerrit W. Gong
Del Cuórum de los
Doce Apóstoles

El milagro de pertenecer al convenio

La armonía de nuestros convenios y de la expiación de Jesucristo se oye en melodías y contrapuntos a medida que el recurrir a la expiación de nuestro Salvador nos ayuda a cumplir nuestros convenios de un modo nuevo y más santo.

En la escuela de la vida terrenal, el Señor nos invita a aprender y progresar de maneras vitalicias y eternas al amarlo primeramente, y al fortalecernos unos a otros en Su amor.

Fortalecernos unos a otros en el Señor y en Su amor se halla implícito en el primer gran mandamiento, así como en el segundo. Tal como se ha enseñado recientemente en una carta de la Primera Presidencia: “El ministerio del Salvador ejemplifica los dos grandes mandamientos: ‘Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma y con toda tu mente’ y ‘amarás a tu prójimo como a ti mismo’ (Mateo 22:37, 39)”. La carta de la Primera Presidencia continúa así: “En ese sentido, Jesús también enseñó: ‘Vosotros sois aquellos a quienes he escogido para ejercer el ministerio entre este pueblo’ (3 Nefi 13:25)”¹.

La canción del amor que redime de nuestro Salvador resucitado celebra la armonía de los convenios, los cuales nos conectan con Dios y los unos con los otros; y la expiación de Jesucristo, la cual nos ayuda a despojarnos del hombre y de la mujer natural y someternos al santificador “influxo del Espíritu Santo” (Mosíah 3:19).

Dicha armonía se expresa en el plan de felicidad, en el que aprendemos y progresamos mediante el ejercicio diario del albedrío moral personal, y en el que no se nos deja librados a andar errantes por nuestra propia cuenta, sino que se nos dan la senda del convenio y el don del Espíritu Santo. El Alfa y la Omega (véase Doctrina y Convenios 61:1), el



Señor Jesucristo, está con nosotros desde el principio. Y está con nosotros hasta el fin, cuando “Dios enjugará toda lágrima de [nuestros] ojos” (Apocalipsis 7:17), excepto las que sean de gozo.

Nuestros convenios nos conectan con Dios y los unos con los otros; estos, cuyo designio es ser eternos, abarcan a Dios, nuestro Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo. Los convenios eternos pueden invocar el poder del amor de Dios; brindar esperanza y aumentar el amor; elevar y transformar; edificar y santificar; redimir y exaltar.

Al revelarse nuestra verdadera y divina naturaleza mediante los convenios con Dios, aprendemos a ver y amar a nuestros hermanos y hermanas como Él los ama. Tal mayor amor y conocimiento nos invita, nos inviste de poder y santifica para conocer y, a nuestra propia manera, llegar a ser más semejantes a Él.

Los convenios y la expiación del Señor

La armonía de nuestros convenios y de la expiación de Jesucristo se oye en melodías y contrapuntos a medida que el recurrir a la expiación de nuestro Salvador nos ayuda a cumplir nuestros convenios de un modo nuevo y más santo². Nuestros convenios y la expiación de nuestro Salvador juntos pueden dar forma a lo que deseamos, percibimos y experimentamos en la vida terrenal cotidiana, y prepararnos para la sociabilidad del cielo (véase Doctrina y Convenios 130:2).

Por medio de la expiación de Jesucristo, hallamos la paz, la fortaleza y la confianza para venir a Cristo, al saber que la perfección está en Él. Ese conocimiento nos ofrece una puerta de escape del siempre ansioso e incesante proceso del perfeccionismo. Es posible que haya algo de verdad en la canción “Libre soy”³ si es que “ser libre” significa librarse de las autoimpuestas expectativas del mundo que jamás pueden satisfacer, y si además significa “aferrarse” a las esperanzas celestiales que Dios da y las promesas que el Señor nos ofrece.

¿Han notado que en todas las ordenanzas se nos llama por nuestro nombre y que estas nos conectan uniendo nuestro nombre con el nombre de Jesucristo?

Las ordenanzas son universales y particulares (individuales) al mismo tiempo. Hace años, como miembro del sumo consejo a cargo de los bautismos de la estaca, noté que la ordenanza bautismal, en apariencia, era la misma para todas las personas, aunque difería de forma individual ya que cada persona que se bautizaba era llamada, una por una, por su nombre; y que dicho nombre se conectaba por convenio al “nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo” (3 Nefi 11:25).

La gracia sublime es tan universal y singular como nuestro Salvador mismo. Aunque Él era un cordero sin defecto, dio el ejemplo al bautizarse para cumplir con toda justicia (véase 2 Nefi 31:6). Las Escrituras la llaman, y nuestros misioneros la enseñan, “la doctrina de Cristo” (2 Nefi 31:21; véase también 3 Nefi 11:38–40). La doctrina de Cristo incluye “[seguir] el ejemplo de Jesucristo al ser bautizado por alguien que posea la autoridad del sacerdocio de Dios?”⁴.

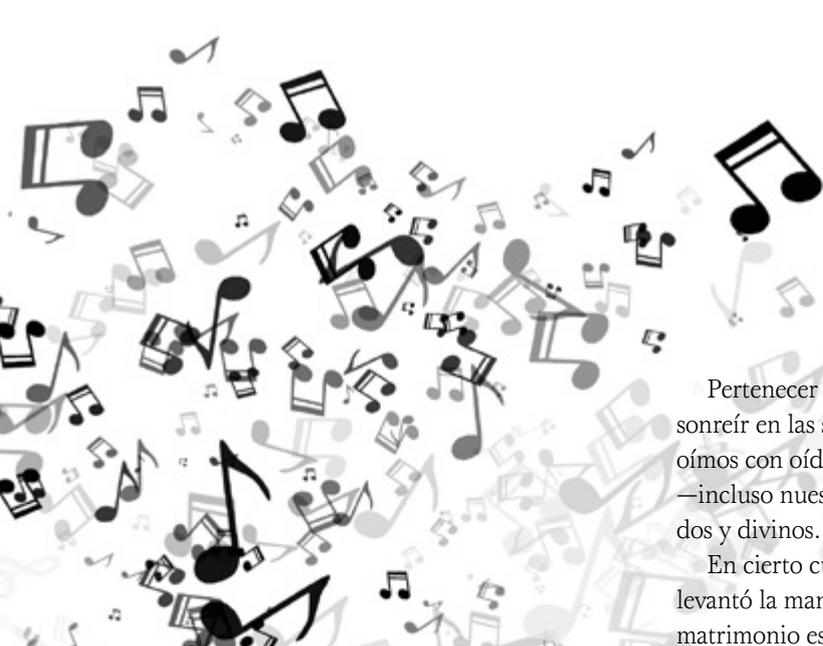
Entramos por la puerta del arrepentimiento y del bautismo en el agua “y entonces viene una remisión de [nuestros] pecados por fuego y por el Espíritu Santo” (2 Nefi 31:17). El estrecho y angosto camino —la senda del convenio— conduce a la vida eterna (véase 2 Nefi 31:18); es parte del modo en que a cada uno de nosotros se nos fortalece en Su amor.

Nuestros convenios y la expiación de Jesucristo se conectan en otros aspectos también.

Pertenecer al convenio

Por convenio divino, pertenecemos a Dios y unos a otros. Pertenecer al convenio es un milagro; no es algo posesivo; al igual que la caridad, es algo sufrido, benigno y no tiene envidia; no se jacta ni se envanece (véase 1 Corintios 13:4; véase también Moroni 7:45). Pertenecer al convenio nos proporciona raíces y alas; nos libera por medio del compromiso; nos engrandece por medio del amor.

Al pertenecer al convenio, nos fortalecemos mutuamente en el amor del Salvador y, por consiguiente, llegamos a amar más a Dios y el uno al otro. Eso sucede en parte porque pertenecer



Pertenecer a Dios y los unos a los otros al pertenecer al convenio es sonreír en las situaciones inesperadas conforme vemos con ojos para ver y oímos con oídos para oír. Él nos cambia a nosotros y nuestras relaciones—incluso nuestro matrimonio por convenio— para llegar a ser más santificados y divinos.

En cierto curso de matrimonio y relaciones familiares, una alumna casada levantó la mano y dijo al maestro: “Disculpe, usted reitera siempre que el matrimonio es difícil. No es el matrimonio lo que es difícil, sino *la vida* en

Pertenecer al convenio nos proporciona raíces y alas; nos libera por medio del compromiso; nos engrandece por medio del amor.

al convenio “no busca lo suyo, no se irrita [fácilmente], no piensa el mal” (véase 1 Corintios 13:5). Pertenecer al convenio “no se regocija en la maldad, sino que se regocija en la verdad” (1 Corintios 13:6). Pertenecer al convenio es llegar a ver cara a cara y conocer como somos conocidos (véase 1 Corintios 13:12). Nuestra fidelidad al convenio es firme e inmutable (véanse Mosíah 5:15; Alma 1:25).

Pertenecer al convenio es esperar todas las cosas, sufrir muchas cosas y “espe[rar] poder sufrir todas las cosas” (véase Artículos de Fe 1:13; véanse también 1 Corintios 13:7; Moroni 7:45). Pertenecer al convenio es guardar la fe. No es darnos por vencidos con nosotros mismos, ni con los demás, ni renunciar a Dios.

Pertenecer al convenio es deleitarse con aquellos que se deleitan y regocijarse con aquellos que tienen razón para regocijarse, y ser testigos de las tiernas misericordias y milagros diarios de Dios “en todo tiempo, y en todas las cosas y en todo lugar” (véase Mosíah 18:8–9).

sí; y el matrimonio, con sus altibajos, puede llegar a ser una bendición para poder atravesar las alegrías y dificultades de la vida juntos”.

Aunque el matrimonio eterno es nuestro ideal, la infidelidad, el maltrato de cualquier índole y las incompatibilidades insuperables podrían requerir alguna medida de protección inmediata, o la separación y posiblemente el divorcio. Sabemos que los convenios son vinculantes y eternos solo mediante el consentimiento mutuo de las partes pertinentes y cuando los confirma la manifestación misericordiosa y celestial del Espíritu Santo, la cual las Escrituras describen como “el Santo Espíritu de la promesa” (Doctrina y Convenios 88:3).

Existe consuelo, paz y esperanza en la seguridad que da el Señor de que las personas dignas recibirán todas las bendiciones prometidas⁵. Parte de Su promesa es fortalecernos a cada uno de nosotros en Su amor, a Su manera y en Su tiempo (véase Doctrina y Convenios 88:68).

“La manera en la que funciona el servicio”

Mientras era un joven obispo, cierta experiencia que tuvimos en el barrio me enseñó en cuanto a pertenecer al convenio, tal como se manifiesta en el fortalecimiento de los unos a los otros en el amor del Salvador. Hans y Fay Ritter, y Larry y Tina O’Connor, que eran familias del barrio, junto con otras familias maravillosas, ministraban constantemente a los demás y todos los amaban.



Un día, el presidente de estaca me preguntó si podía visitar a la familia Ritter. Cuando llegué a su casa, noté que el piso estaba algo curvado, así como una tetera muy desgastada.

“Esto es lo que sucede, obispo”, dijo el hermano Ritter, “el calentador de agua tenía una pérdida y se ha filtrado caliente a través del piso. Luego llegaron las termitas; es por eso que el piso se encorva un poco. Tuvimos que apagar el calentador de agua y por ende tenemos que calentar agua en una tetera”.

La familia Ritter accedió a permitirme tratar su situación con el consejo de barrio. El consejo de nuestro barrio era magnífico; los miembros conocían a alguien que podía ayudar a reparar los pisos, las paredes, los aparatos domésticos o la pintura. Llegaron los voluntarios y ayudaron en un sinnúmero de generosas maneras. Entre ellos se encontraba Larry O'Connor, un habilidoso constructor que con frecuencia iba a casa de la familia Ritter.

La esposa de Larry, Tina, relató que Larry y otros miembros del cuórum a veces iban a la casa de los Ritter el viernes y se quedaban toda la noche. “Un sábado por la mañana, les llevé el desayuno”, relató. “Encontré a Larry saliendo de un cuarto de baño con herramientas de plomería [fontanería] en la mano”.

Tina añadió que fue gracias a hombres como Hans Ritter y ciertos otros “que mi esposo aprendió cómo llegar a ser un hombre; bondadoso, considerado, tierno. Conforme mi esposo Larry prestó servicio junto a esos buenos hombres, incluso en la guardería, llegó a ser un marido y padre aun más maravilloso”.

Todos se regocijaron cuando terminaron la casa.

Hans y Fay Ritter han fallecido hace ya algún tiempo, pero recientemente hablé con dos de sus hijos, Ben y Stephen. Ellos recuerdan que el servicio silencioso de otras personas preservó la dignidad de su padre, quien trabajaba de modo infatigable para cuidar de su familia.

Mientras estaban en una actividad de barrio no mucho después de terminar la casa de la familia

Ritter, Larry y Tina O'Connor recibieron un mensaje de emergencia de que su casa estaba en llamas. Se apresuraron a su hogar solo para hallar por doquier ventanas rotas (a fin de dejar escapar el humo) y paredes perforadas (para buscar llamas ocultas).

“Estábamos desolados”, dijo Tina. Pero luego llegó el barrio.

“Todos ayudaron”, comentaron Tina y Larry. “El barrio entero se unió en amor; estábamos allí como una familia”.

¿Y quiénes estuvieron entre los primeros en llegar y entre los últimos en irse mientras se reconstruía la casa de la familia O'Connor? Sí, la familia de Hans y Fay Ritter.

Ben y Stephen son humildes, pero recuerdan que su familia acudía a ayudar a los O'Connor. “Todos estábamos allí juntos”, dijeron. “Así es como funciona el servicio. Todos nos cuidamos mutuamente, a veces al ayudar a los demás y a veces al permitir que otros nos ayuden”.

Para mí, puede producirse un ciclo magnífico, virtuoso y armonioso a medida que nos fortalecemos los unos a los otros en el amor del Salvador. La familia O'Connor ayuda a los Ritter, los Ritter ayudan a los O'Connor, y entretanto se establece una comunidad de Santos de los Últimos Días. Cada día, de un sinnúmero de modos, cada uno de nosotros necesita, y puede ofrecer, amor y apoyo ministrante de maneras pequeñas, sencillas, potentes y que cambian la vida.

Y es así que experimentamos un doble milagro de panes y pescados: primero, una comunidad de santos puede acudir en una magnífica unión desinteresada para atender una necesidad urgente; y segundo y simultáneamente, una hermandad de santos puede fundirse en amor mediante la ministración diaria y amorosa en muchas circunstancias de modo silencioso —ya sea en una familia, una rama, un barrio o una comunidad durante muchos años— más allá de cualquier necesidad urgente.

Fortalecidos en el amor del Salvador

Todo esto nos lleva de nuevo a donde comenzamos; al primer gran mandamiento, así como al

Hay armonía y resonancia divinas en pertenecer al convenio conforme se nos fortalece en el amor del Señor y conforme nos fortalecemos mutuamente en Él.

segundo, y a la invitación de ser fortalecidos y de fortalecernos unos a otros en el amor del Señor.

El presidente Russell M. Nelson ha dicho con gran elocuencia: “Nuestro mensaje al mundo es sencillo y sincero: invitamos a todos los hijos de Dios en ambos lados del velo a venir a su Salvador, recibir las bendiciones del santo templo, tener gozo duradero y ser merecedores de la vida eterna⁶.”

Conforme nos deleitamos en las palabras de Cristo (véase 2 Nefi 32:3) y ponemos a Dios en primer lugar (véase Mateo 6:33), el Señor fortalece y bendice cada aspecto de nuestra vida. Hay armonía y resonancia divinas en pertenecer al convenio conforme se nos fortalece en el amor del Señor y conforme nos fortalecemos mutuamente en Él.

La armonía de nuestros convenios y de la expiación del Señor Jesucristo resuenan en las palabras del apóstol Pablo:

“¿Quién nos apartará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada? ...

“Por lo cual estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir,

“ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá apartar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús, Señor nuestro” (Romanos 8:35, 38–39).

Ese también es mi testimonio solemne.

Testifico de Dios nuestro Padre Celestial y de Su Hijo Jesucristo. Ellos nos conocen mejor y nos aman más de lo que nos conocemos o amamos nosotros mismos. Podemos confiar en Jehová con todo el corazón y no necesitamos apoyarnos en nuestra propia prudencia (véase Proverbios 3:5).

Hay 159 Casas del Señor en 43 países donde podemos fortalecernos en el Señor mediante nuestros convenios y la expiación de Jesucristo.

La autoridad del sacerdocio y la revelación profética continua desde el profeta José Smith hasta nuestro querido presidente Nelson en la actualidad nos bendicen. Algunos acontecimientos de días recientes me han hecho sentir más humilde y me han dado aun más certeza de la realidad de la doctrina restaurada, de las llaves, de las ordenanzas y de los convenios que se hallan en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días como el carácter del “reino del Señor que de nuevo se ha establecido sobre la tierra, en preparación para la segunda venida del Mesías”⁷.

El Libro de Mormón: Otro testamento de Jesucristo, y todas las santas Escrituras son la palabra de Dios.

Ruego que cada uno de nosotros llegue a conocer mejor a nuestro Salvador y llegue a ser más semejante a Él a medida que se nos fortalece en el Señor y nos fortalecemos unos a otros en Él y en Su amor. ■

Tomado del discurso “Strengthen One Another in the Lord”, pronunciado en la Conferencia de la Mujer de la Universidad Brigham Young el 4 de mayo de 2018.

NOTAS

1. Carta de la Primera Presidencia, 2 de abril de 2018.
2. Véase Russell M. Nelson, “Ministrar”, *Liahona*, mayo de 2018, 100.
3. “Libre soy”, *Frozen: Una aventura congelada*, 2013.
4. *Predicad Mi Evangelio: Una guía para el servicio misional*, 2004, pág. 40.
5. Véase *Manual 2: Administración de la Iglesia*, 2010, 1.3.3.
6. Véase Russell M. Nelson, “Trabajemos hoy en la obra”, *Liahona*, mayo de 2018, págs. 118–119.
7. Introducción del Libro de Mormón.



Una oración para llevarnos al templo

Varios días antes del viaje que nuestro barrio tenía programado al Templo de Aba, Nigeria, el obispo me llamó y me pidió que dirigiera nuestro grupo. Yo acepté, y en la mañana del viaje ofrecimos una oración y subimos a un autobús para comenzar el trayecto.

Por el camino, cantamos himnos. Sentíamos un gozo inmenso. Íbamos bien de tiempo en nuestro viaje de 10 horas, pero justo antes del mediodía surgió un problema en el autobús que ninguno de nosotros podía reparar.

Corrí a una gasolinera cercana y encontré a una empleada. Le pregunté si me podía indicar dónde había un mecánico.

Sin demora, llamó a dos mecánicos. Poco después llegaron y se pusieron a trabajar. Descubrieron que la correa del ventilador estaba defectuosa. Trabajaron durante horas hasta que ya no supieron qué más hacer. Entonces llamaron a otro mecánico.

Parecía confiado cuando llegó y dijo con sarcasmo: “¿Qué pasa con la correa del ventilador que ustedes no han podido reparar?”.

Trabajó un tiempo y después dijo: “Lo que ha pasado aquí no es normal”. Recogió sus herramientas y se fue. Los otros mecánicos siguieron buscando una solución, pero nuestra situación parecía desesperada.

Me volví hacia mis hermanos y vi tristeza en casi todas las caras. Mientras pensaba sobre lo que hacer después, me vino un pensamiento: “¿Han orado acerca del problema?”.

Inmediatamente reuní al grupo. Formamos un círculo y oramos a nuestro Padre Celestial para que les diera a los mecánicos los conocimientos que

necesitaban. En menos de cinco minutos, uno de los mecánicos vino a verme.

“¡Lo hemos logrado!”, me dijo con una sonrisa de felicidad.

Nos alegramos y le dimos gracias al Señor. Poco después me di cuenta de que el otro mecánico parecía desanimado. Traté de felicitarle pero me dijo: “¿Me está felicitando por tardar seis horas en reparar una correa del ventilador? He reparado dos correas antes de venir aquí. Lo que ha ocurrido aquí no tiene explicación”.

Le dije que Dios había intervenido después de nuestra oración.

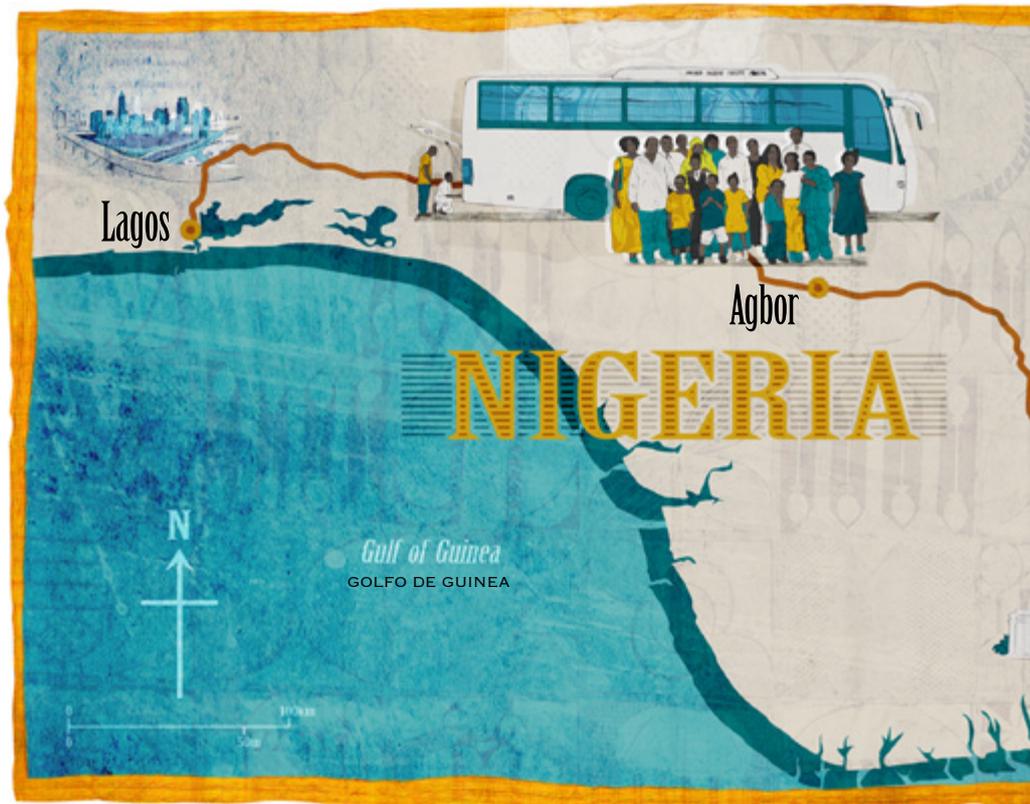
“¿Han orado acerca de ello?”, preguntó.

“Sí, hace unos cinco minutos”.

“¡Oh, es maravilloso que hayan hecho eso!”, dijo él.

Pagué a los mecánicos y se marcharon. Entramos todos al autobús y continuamos nuestro viaje. Finalmente llegamos al templo varias horas más tarde, agradecidos de que el Padre Celestial escuchara y contestara nuestras oraciones. ■

Isaac Ututu, Lagos, Nigeria



En nuestro viaje de 10 horas al templo, el autobús tuvo un problema que ninguno de nosotros pudo reparar.

Sentí que no podía participar de la Santa Cena con tales sentimientos de resentimiento en el corazón. Oré para que se disipara la oscuridad.



El Padre Celestial envió una nota

Tras 11 años luchando con la demencia, mi esposo murió. Para mí, su fallecimiento fue agri dulce. Yo había sido su cuidadora, su amiga, su amada y aunque estaba feliz de que él ya no tendría que sufrir más, lo extrañaba muchísimo. Pensaba que sabía acerca del sufrimiento pero la tristeza y la sensación de pérdida me hicieron sentir cosas que no esperaba.

Para mi sorpresa y preocupación, la negatividad llegó a mi vida. Me sentí ignorada, inútil e invisible con mi familia, mis amigos y los miembros del barrio. Me dejé caer en la auto compasión y sentía resentimiento hacia los demás.

Un domingo, me senté en la parte de atrás de la capilla. Observé a una hermana amigable y extrovertida que se reunía con otros miembros del barrio. Era amable y generosa con todos.

“Pero”, pensé, “¡ella *nunca* me ha preguntado cómo estoy, *nunca* me ha ofrecido sus condolencias, *nunca* ha verificado lo difícil que ha sido para mí el fallecimiento de mi esposo!”.

Estos pensamientos negativos continuaron al comenzar el himno sacramental. Sentí que no podía participar de la Santa Cena con tales sentimientos de resentimiento en el corazón.

“¡Tienes que pedir ayuda para deshacerte de esos sentimientos *ya!*”, pensé.

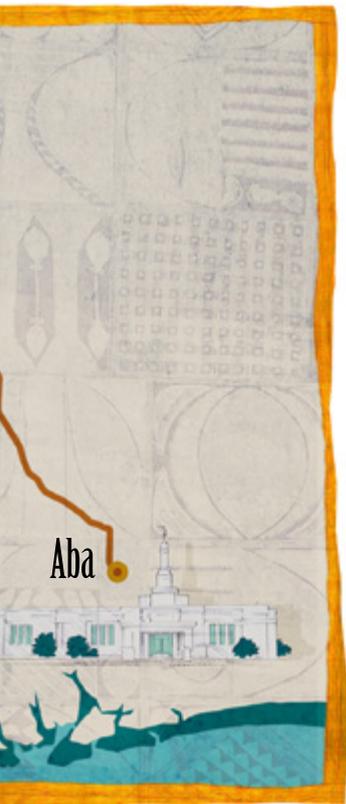
Oré para que se disipara la oscuridad. Esa hermana no merecía mi resentimiento en lo más mínimo. Oré para pedir perdón y recibir ayuda para dejar atrás mi resentimiento. En el momento en que un diácono se puso frente a mí con la bandeja, sentí que podía participar de la Santa Cena. A lo largo de la semana siguiente, seguí orando para recibir guía.

El domingo siguiente entré en el vestíbulo y vi a la mujer en la que había centrado mi atención la semana anterior.

“¡Oh, Carol!”, dijo ella. “¡He estado pensando mucho en usted! Me imagino lo difíciles que han sido las cosas para usted. Ha cuidado a su esposo durante *mucho* tiempo. Este cambio debe ser difícil para usted. ¿Cómo está?”.

Hablamos durante unos minutos y me dio un abrazo maravilloso. ¡Me quedé sin palabras! Me senté en el banco habitual de la capilla con una gran sonrisa. Le di las gracias a mi Padre Celestial inmediatamente. Él había enviado a esa buena hermana una nota para decir las palabras que yo necesitaba oír. De ese momento en adelante, he sentido que el Padre Celestial me tiene presente. Él me ha dado la fortaleza para afrontar la “nueva normalidad” que ha comenzado en mi vida. ■

Carol Whitaker, Oregón, EE. UU.



Me alegro de haber escuchado

Durante un día ajetreado en mi clínica neurológica, andaba un poco retrasado. Afortunadamente, una de las consultas terminó rápido. Tuve una sensación de alivio mientras me levantaba para irme, pero mi paciente comenzó a contarme algo que no tenía que ver con nuestra visita. A pesar de mi impaciencia, sentí que debía sentarme de nuevo y escuchar.

Me dijo que recientemente su esposa había comenzado a sentirse enferma. “Ella sabía lo que estaba pasando”, me dijo, “pero no me lo contó porque tenía miedo de ir al hospital”.

Unos días después, se pasaba todo el tiempo en la cama. Se sentía confundida

y lo que decía no tenía sentido. Mi paciente tenía también graves problemas, y al poco tiempo la condición de ambos se deterioró. No podían cuidarse más el uno al otro. Cuando la cuñada de mi paciente los visitó, se alarmó. Pidió dos ambulancias para llevarlos al hospital. Los médicos no tardaron en descubrir que su esposa tenía un cáncer de mama en estado avanzado.

“Nunca más volví a hablar con mi esposa”, me dijo el hombre.

Su esposa sufrió un ataque al corazón y se le colocó un respirador artificial. Mi paciente describió que lo llevaron en silla de ruedas desde su propia habitación del hospital hasta la unidad de cuidados

intensivos para ver a su esposa por última vez. Entonces, les dijo a los médicos que le retiraran el soporte vital.

El hombre cesó de hablar. Aparentemente había dicho todo lo que quería decir. Le dije lo mucho que lo sentía. Me estrechó la mano y se fue. Me alegro de haberme sentado de nuevo y haberle escuchado. ¡Me alegro de no haberme ido cuando tenía la intención de hacerlo! ¿Cómo se hubiera sentido si yo hubiera salido apresuradamente de la sala justo cuando él estaba a punto de compartir su carga?

No sé por qué mi paciente compartió su historia conmigo aquel día, pero sí sé por qué le escuché. Alma enseñó que los que deseen ser bautizados y seguir a Jesucristo deben estar “dispuestos a llevar las cargas los unos de los otros... llorar con los que lloran; sí, y a consolar a los que necesitan de consuelo” (Mosíah 18:8–9).

Mi paciente llevaba una carga y, en pequeña medida, pude ayudarlo a llevarla. Estaba llorando y yo lloré con él. Necesitaba de consuelo, y lo consolé. De esta manera sencilla, traté de honrar mi promesa de ser más como el Salvador. ■

Alan B. Sanderson, Utah, EE. UU.

Mi paciente comenzó a contarme algo que no tenía que ver con nuestra visita. A pesar de mi impaciencia, sentí que debía sentarme de nuevo y escuchar.



Una carta del Profeta

Tenía dudas de unirme a la Iglesia cuando mi esposo me la dio a conocer. Me entregó un Libro de Mormón, y después de muchas lecciones y cerca de dos años trabajando con los misioneros, fui bautizada en 2007. Después de bautizarme en la Iglesia, pasé por un periodo difícil. No entendía la importancia de los profetas modernos. En mi opinión, un profeta tenía que ser alguien como Moisés, con su vara.

“¿El profeta habla con Dios?”, le pregunté a mi esposo.

“Sí”, me contestó.

“¿Estás seguro?”.

“Sí, el Profeta habla con Dios”.

“Entonces voy a pedirle al Señor que le diga al profeta que me envíe una carta que diga que esta es la Iglesia de Jesucristo”.

“¡Oh, no!”, dijo mi esposo. “¡Eso no sucede así!”.

Estaba decidida.

“Si el profeta habla con el Señor, entonces el Señor hablará con el profeta y me enviará una carta”.

Un domingo, en la Iglesia, un misionero me entregó un DVD y me pidió que lo viera con mi familia. Contenía los testimonios del profeta y los apóstoles. La primera persona en hablar fue el presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008). Me impactó. Parecía sincero y sentí que estaba diciendo la verdad.

“Ves, este es tu testimonio del profeta”, dijo mi marido.

“No, sigo queriendo una carta de él”, repliqué.

Una noche, llegaron los misioneros a nuestra casa y me entregaron una revista.

“No sabemos la razón, pero hemos sentido que debíamos traerle esto”, dijeron ellos. Era una copia de la revista *Liahona*, de octubre de 2006, que aún estaba envuelta en plástico.

La abrí y encontré un artículo del presidente Hinckley en el que les hablaba a los nuevos miembros de la Iglesia. Él dijo: “Les dejo este testimonio, mi bendición y mi amor a cada uno de ustedes, así como mi invitación para que sigan formando parte de este gran milagro de los últimos días que es La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días”¹.

Sentí que me estaba hablando a mí directamente. Yo ni siquiera era miembro de la Iglesia cuando se publicó, pero eso se había reservado para mí. Sé que el Señor escucha nuestras oraciones y que habla con un profeta viviente hoy en día. ■

**Kelly Santos Figueiredo Ribeiro,
Goiás, Brasil**

NOTA

1. Gordon B. Hinckley, “Un fulgor perfecto de esperanza: Para los miembros nuevos de la Iglesia”, *Liahona*, octubre de 2006, pág. 5.



Los misioneros me entregaron una copia de la revista *Liahona* de octubre de 2006. “No sabemos la razón, pero hemos sentido que debíamos traerle esto”, dijeron ellos.



Se anuncian doce templos nuevos

El presidente Russell M. Nelson anunció que se planifica construir doce templos nuevos, la mayor cantidad de templos que se haya anunciado en un mismo día. Los templos nuevos se edificarán en:

Auckland, Nueva Zelanda

Davao, Filipinas

Lagos, Nigeria

Mendoza, Argentina

Phnom Penh, Camboya

Praia, Cabo Verde

Puebla, México

Salvador, Brasil

San Juan, Puerto Rico

Condado de Washington, Utah, EE. UU.

Yigo, Guam

Yuba City, California, EE. UU.

“LAS MEJORES
COSAS DE ESTA VIDA
**SE CENTRAN
EN JESUCRISTO**
Y EN COMPRENDER
LAS VERDADES
ETERNAS DE QUIÉN ES
ÉL Y QUIÉNES SOMOS
NOSOTROS EN
NUESTRA RELACIÓN
CON ÉL”

Élder Jack N. Gerard,
de los Setenta, “Este es
el momento”, *Liahona*,
noviembre de 2018,
pág. 109.



REFLEXIONA
SOBRE ESTO ...

“¿Estamos dándolo todo al Señor sin reservas?”

Cristina B. Franco, Segunda Consejera de la Presidencia General de la Primaria, “El gozo del servicio desinteresado”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 56.

Comparte tus pensamientos en la página de Facebook de la revista *Liahona*, o bien escríbelos en tu diario personal.

AHONDAR EN EL TEMA

Tomar Su nombre

El presidente Russell M. Nelson nos recordó la importancia de tomar el nombre del Salvador sobre nosotros, tanto como discípulos de Cristo como en carácter de miembros de Su Iglesia. “Al omitir Su nombre de Su iglesia, estamos quitándolo inadvertidamente a Él como el punto central de nuestra vida”, dijo.

“Tomar sobre nosotros el nombre del Salvador incluye declarar y testificar a otras personas

—mediante nuestras acciones y nuestras palabras— que Jesús es el Cristo” (“El nombre correcto de la Iglesia”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 88). Muchos otros líderes también nos han invitado a meditar en el modo en que podemos tomar mejor Su nombre sobre nosotros.

- El presidente Henry B. Eyring nos invitó a plantearnos dos preguntas: “¿Qué debo hacer para tomar Su nombre sobre mí?” y “¿Cómo sabré cuando esté progresando?” (“Trato, trato, trato”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 91).
- El élder Robert C. Gay sugirió tres maneras en que podemos tomar sobre nosotros el nombre del Salvador (véase “Tomar sobre nosotros el nombre de Jesucristo”, *Liahona*, noviembre de 2018, págs. 97–99).
- El élder Paul B. Pieper enseñó lo que significa verdaderamente tomar el nombre de Jesucristo (véase “Todos deben tomar sobre sí el nombre dado por el Padre”, *Liahona*, noviembre de 2018, págs. 43–45).

Si quieres, escribe en tu diario personal las ideas y sentimientos que has tenido al estudiar lo que significa tomar el nombre del Señor sobre ti.

¡INTÉNTALO!

Las siguientes son algunas de las invitaciones que hemos oído en la conferencia general. Si quieres, puedes repasar los discursos para ampliar esta lista de invitaciones.

- “Los invito a que consideren lo que podemos hacer para acogerlos, aceptarlos y ayudarlos más [a los nuevos amigos], a partir del próximo domingo” (Ulisses Soares, “Uno en Cristo”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 39).
- “Les invito a leer minuciosa y detenidamente esta revelación [de la visión de la redención de los muertos, que se encuentra en Doctrina y Convenios 138]” (M. Russell Ballard, “La visión de la redención de los muertos”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 73).
- “Regresen a la Casa del Señor con sus corazones heridos y los nombres de sus familiares con tanta frecuencia como les sea posible” (Neil L. Andersen, “Heridos”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 85).

¿Qué haces de forma diferente gracias a lo que has aprendido en la conferencia general? Envíanos tu relato a liahona.lds.org, o compártelo en facebook.com/liahona.



Mis metas de la conferencia

“Un amigo me dijo que mientras lee los mensajes de la conferencia general, hace una lista de lo que los líderes de la Iglesia nos han pedido que hagamos. Luego utiliza la lista para fijar metas que lo ayudarán a seguir su consejo. Yo he decidido empezar mi propia lista. Para mí, meditar en los mensajes y pensar en qué acciones debo realizar ha marcado la diferencia. Me ayuda mucho a centrarme en lo que es más importante”.

—Edna Washburn, Utah, EE. UU.

RESPUESTAS A PREGUNTAS

Solía tener un testimonio, pero últimamente me ha sido más difícil creer que Dios existe. ¿Podrá mi fe volver a ser tan firme como lo ha sido antes?

“Para algunos, el acto de creer es difícil. A veces nuestro orgullo se interpone en el camino. Quizás pensamos que debido a que somos inteligentes, instruidos o a que tenemos experiencia, sencillamente no podemos creer en Dios; y empezamos a ver la religión como una tradición insensata.

“A juzgar por mi experiencia, creer no se asemeja a alguna pintura que observamos y admiramos, y sobre la cual hablamos y teorizamos. Es más como un arado que llevamos al campo y, con el sudor de la frente, hacemos surcos en la tierra que acepta semillas y da fruto que permanece.

“Acérquense a Dios, y Él se acercará a ustedes. Esa es la promesa para todo el que procura creer”

Élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Creer, amar, hacer”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 47.

¿Qué preguntas tenías que recibieron respuesta durante la conferencia? Comparte tu experiencia en facebook.com/liahona.

De tener un testimonio sobre el diezmo a hacer los convenios del templo

Por Michael R. Morris

Revistas de la Iglesia

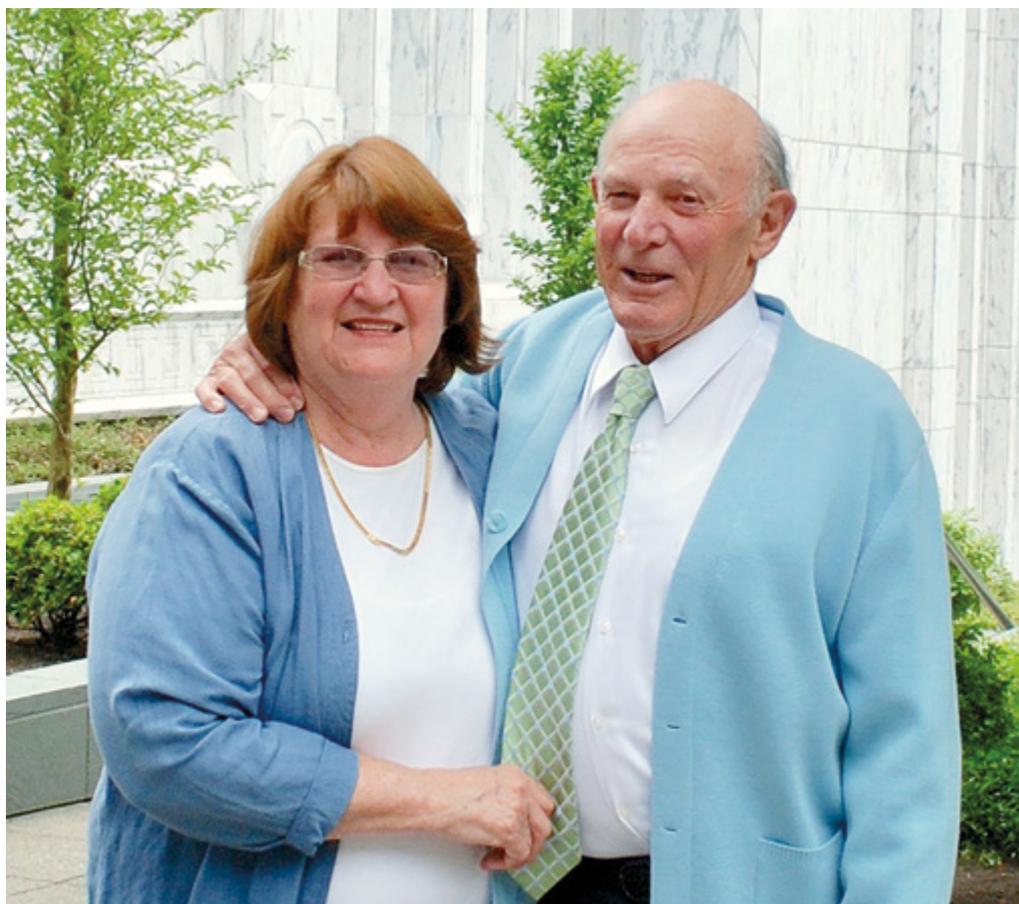
Para Ted y Carol Hyatt, los aspectos espirituales del programa de autosuficiencia de la Iglesia han marcado una diferencia eterna en su vida.

Carol Hyatt nunca olvidará el día en que su obispo le pidió ser facilitadora en una clase de autosuficiencia sobre finanzas personales. Su esposo, Ted, y ella habían vuelto a ser activos en la Iglesia hacía poco tiempo tras una ausencia de 42 años y ella era tímida por naturaleza.

Carol conocía a su obispo, Todd A. Josi, desde que era niño. Décadas antes, él había asistido a su clase de Escuela Dominical.

“Mire, obispo”, le dijo de una manera franca después de que Ted y ella hubieran comenzado a asistir a la Iglesia, “yo no quiero dar discursos. No quiero tener un llamamiento. Tan solo quiero asistir a la Iglesia”.

Pero dos años después, el obispo Josi estaba sentado en casa de los Hyatt hablando sobre el programa de Servicios de Autosuficiencia de la Iglesia, algo de lo que la hermana Hyatt nunca había escuchado. Tras darlo a conocer, el obispo le pidió ser facilitadora en una clase de 12 semanas sobre los principios para lograr el éxito en la mayordomía financiera. Después le entregó una copia del manual *Las finanzas personales para la autosuficiencia*.



“No sé por qué dije que sí”, recuerda la hermana Hyatt. “Me atemorizaba estar rodeada de personas que no conozco, y pensar que tenía que estar allí una noche por semana durante 12

semanas con miembros de la Iglesia que ciertamente estaban más arraigados en el Evangelio de lo que yo estaba. Ni siquiera sabía si sería capaz de ayudarlos”.

“Me impactó mucho”

El obispo Josi no se sorprendió de que la hermana Hyatt aceptara la asignación a pesar de sus dudas. Dijo que durante una reunión del comité de autosuficiencia de estaca en Forest Grove, Oregón, EE. UU., poco tiempo antes, “me pasó por la mente que la hermana Hyatt necesitaba la bendición de ser facilitadora en el grupo de finanzas personales. Sencillamente, me impactó mucho”.

El obispo Josi esperaba que, al ser facilitadora en una clase, la hermana Hyatt superaría una importante piedra de tropiezo para su progreso espiritual: el pago del diezmo. “Mientras conducía a casa aquella noche”, dice, “tuve una poderosa impresión espiritual de que en cuanto la hermana Hyatt pasara por esa clase, llegaría a entender la importancia de pagar el diezmo”.

Nerviosa y sin estar muy preparada, la hermana Hyatt comenzó a ser facilitadora de su clase en octubre de 2017. A medida que dirigía los análisis de la clase sobre administrar las finanzas, elaborar y seguir un presupuesto, prepararse para las dificultades, salir de deudas, gestionar crisis financieras e invertir para el futuro, la hermana Hyatt llegó a sentirse cómoda como facilitadora, pero incómoda con su ejemplo personal.

Cuando leyó el manual para preparar la tercera clase, aprendió que la “visión autosuficiente de la mayordomía financiera” incluye el pago de diezmos y

ofrendas¹. También aprendió que el principio sobre el que se basa esa visión es el arrepentimiento y la obediencia².

“Durante una de las lecciones posteriores, reconocí ante todos que probablemente yo era la única de todo el grupo que no estaba pagando el diezmo”, recuerda ella. Aquella confesión provocó el apoyo de los 13 miembros de su clase y los análisis y testimonios sobre las bendiciones de la ley del diezmo.

“No sé por qué antes estaba tan preocupada por el diezmo, pero me di cuenta de que necesitaba tomarme en serio obtener un testimonio de ello”, dice la hermana Hyatt. “A medida que escuchaba los ánimos de mi grupo y de mi esposo, el Espíritu me decía: ‘¡Puedes hacerlo!’”. Adquirí esa poca fe extra que necesitaba y me di cuenta de que sería una mejor facilitadora si hiciera lo que yo le pedía hacer a mi clase”.

Las ventanas de los cielos

Unos días después de su 11ª clase, la hermana Hyatt se acercó al obispo Josi en la capilla, le estrechó la mano y le dijo que estaba lista para vivir la ley del diezmo. “Estaba muy emocionado”, dice ella.

El hermano Hyatt, que asistía a la clase de su esposa, también estaba emocionado. Mientras él pagaba su propio diezmo durante el año anterior, a menudo animaba a la hermana Hyatt,

recordándole la bendición que ella tanto deseaba. “No podremos ir al templo a no ser que pagues tu diezmo”, decía él.

El 26 de mayo de 2018, las ventanas de los cielos se abrieron y derramaron una bendición sobre Ted y Carol Hyatt, que no imaginaron que fuera posible meses antes, cuando la hermana Hyatt comenzó a ser facilitadora en su clase. En ese día, el día antes de su 58 aniversario, hicieron convenios y se sellaron en el Templo de Portland, Oregón.

Los Hyatt describen aquella experiencia como “un hermoso día y una bendición maravillosa”, por la cual siempre estarán agradecidos. La hermana Hyatt agrega que también estará siempre agradecida por un esposo que da ánimos, un obispo inspirado y una clase con alumnos que, a su modo de pensar, la ayudaron más de lo que ella los ayudó a ellos. Con el fin de mostrarles su amor y apoyo, casi todos los miembros de su clase asistieron al sellamiento de los Hyatt.

“Las personas pueden beneficiarse muchísimo del programa de autosuficiencia de la Iglesia, especialmente de su parte espiritual”, dice la hermana Hyatt. “Es la parte espiritual la que hace que sea tan valioso. Para mi esposo y para mí, ha marcado una diferencia eterna”. ■

NOTAS

1. *Las finanzas personales para la autosuficiencia*, 2016, pág. 42.
2. Véase *Las finanzas personales para la autosuficiencia*, págs. 36–37.

10 consejos para enseñar el arrepentimiento

A veces arrepentimiento suena a algo que da miedo o es confuso para los niños y adolescentes. Estos son algunos consejos para enseñar el arrepentimiento de una manera amorosa y fortalecedora.



Hágalo sencillo. Usted puede enseñar a sus hijos que “cuando pecamos, nos alejamos de Dios”, pero “cuando nos arrepentimos, nos volvemos hacia Dios”¹. Podemos volvernos hacia Dios al reconocer nuestros errores, al hacer las cosas correctamente y al esforzarnos para hacerlas mejor.



Céntrese en lo positivo.

Sea cual sea la situación, “el arrepentimiento es siempre positivo”². No es un castigo por un mal comportamiento, es una oportunidad para intentarlo de nuevo y acercarse a Dios. Aliente a sus hijos a que piensen sobre lo que están haciendo bien y cómo pueden hacer algo más.



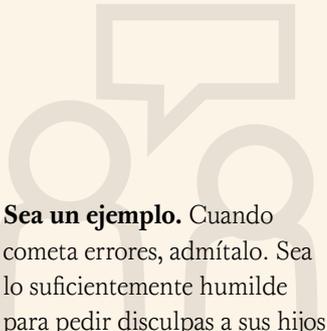
Haga hincapié en lo cotidiano.

El arrepentimiento es tanto para los pecados pequeños como para los grandes. El arrepentimiento diario significa rectificar con frecuencia, como un barco que mantiene su curso. Ayude a sus hijos a reconocer las maneras sencillas en las que pueden mejorar cada día.

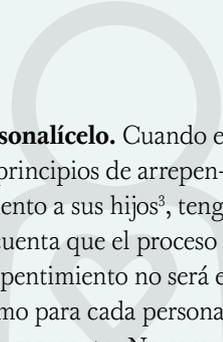


Deje un espacio para los errores.

Ayude a sus hijos a entender que los errores pueden ser parte del aprendizaje. Permítales que afronten las consecuencias de sus decisiones y ayúdelos a encontrar la manera de hacer las cosas correctas de nuevo. Enséñeles a buscar la ayuda de Dios.



Sea un ejemplo. Cuando cometa errores, admítalo. Sea lo suficientemente humilde para pedir disculpas a sus hijos y delante de ellos. Deje que vean cómo se está esforzando usted en hacer mejor las cosas y comparta su testimonio de cómo el Salvador le ha ayudado a cambiar.



Personalícelo. Cuando enseñe los principios de arrepentimiento a sus hijos³, tenga en cuenta que el proceso de arrepentimiento no será el mismo para cada persona y en cada momento. No es una lista de tareas que hay que marcar cuando se cumplen; es un proceso de crecimiento continuo. Se trata de los deseos de nuestro corazón y de cómo nos esforzamos para alinearnos con el Salvador. Podemos saber que nos hemos arrepentido completamente cuando sentimos paz, gozo y perdón.

Tenga una perspectiva amplia.

Es fácil desanimarse cuando uno toma las mismas desafortunadas decisiones en múltiples ocasiones. Enseñe a sus hijos que, siempre y cuando sigan arrepintiéndose, Dios seguirá perdonándolos (véase Moroni 6:8). Explíqueles que lo que realmente importa es intentarlo. Es por medio de nuestro esfuerzo y despojándonos del hombre natural (véase Mosíah 3:19) que llegamos a ser más como Dios.

Distinga entre la culpa y la vergüenza.

“La tristeza que es según Dios” es un requisito para el arrepentimiento (véase 2 Corintios 7:9–10). Pero si su hijo se siente indigno o sin esperanza, incluso después de arrepentirse, puede que la vergüenza sea la causa de ese sentimiento⁴. Recuérdeles que el Padre Celestial siempre los ama y que “si pecamos, seremos menos dignos, ¡pero nunca tendremos menos valor!”⁵. Si es necesario, considere reunirse con su obispo o un terapeuta profesional.

NOTAS

1. Neil L. Andersen, “Arrepentíos... para que yo os sane”, *Liahona*, noviembre de 2009, pág. 40.
2. Stephen W. Owen, “El arrepentimiento es siempre positivo”, *Liahona*, noviembre de 2017, pág. 48.

Entender la expiación del

Salvador. Enseñe a sus hijos que Jesucristo no solo expió nuestros pecados sino también todo nuestro sufrimiento (véase Alma 7:11–12). Asegúreles a sus hijos que ellos no son culpables “de la conducta hiriente de otras personas”⁶. Las víctimas de abuso son completamente inocentes; ayúdeles a buscar la paz y la sanación del Salvador.

Mencione continuamente al

Salvador. Enseñe a sus hijos que el Salvador comprende la dificultad contra la que están luchando y puede ayudarlos a vencerla. Testifique de Él en su hogar con frecuencia. Aliente a sus hijos a orar, servir, estudiar las Escrituras y hacer otras cosas que les ayuden a conocerlo a Él mejor para que, de forma natural, busquen Su ayuda para superar sus debilidades. ■

3. Véase “Capítulo 19: Arrepentimiento”, *Principios del Evangelio*, 2009, págs. 117–124.
4. Véase Wendy Ulrich, “No es un pecado ser débil”, *Liahona*, abril de 2015, págs. 20–25.
5. Joy D. Jones, “Un valor inconmensurable”, *Liahona*, noviembre de 2017, pág. 14.
6. *Leales a la fe: Una referencia del Evangelio*, 2004, pág. 5.

PARA LOS NIÑOS

En la revista *Amigos* de este mes:

- “Prometo intentar” (página A4)
- “Un poco mejor cada día” (página A6)
- “Una idea brillante” (página A7)
- “La decisión del yoyó” (página A16)

PARA LOS ADOLESCENTES

En este ejemplar:

- Preguntas y respuestas: “Sigo cediendo a las mismas tentaciones. ¿Cómo puedo vencer esos pecados?” (pág. 62)
- “Todavía recuerdo pecados de los que me he arrepentido y me siento culpable. ¿Por qué no puedo olvidar mis pecados?” (pág. 63)

Para obtener otros recursos, visite youth.lds.org

Las personas más influyentes

¿Alguna vez has leído artículos con títulos como “30 personas influyentes que tienen menos de 30 años” y has pensado: “¿Cómo puedo entrar en esa lista?”. Ciertamente me he preguntado **cómo puedo participar más**, ser más útil, y sí, ser más importante (lo que probablemente significa que también necesito ser más humilde). Si bien nuestras contribuciones pueden ser algo que el mundo reconozca, a veces son un cumplimiento más privado de nuestros convenios con Dios.

Nuestra influencia no requiere viajar al extranjero para ayudar a alguien que esté lejos. **Comienza en nuestra propia casa**, con nuestra familia o compañeros de cuarto, y con nuestros vecinos. Comienza en la localidad donde vivimos. A la hora de comenzar a cambiar y a convertirnos, “El momento de servir” (página 44) ofrece algunos pasos prácticos para servir en nuestra localidad. **El reservar tiempo para ayudar a otras personas** podría implicar que debemos introducir cambios, posiblemente un cambio de corazón o un cambio en aquello en que empleamos nuestro tiempo y energía.

En “Una poderosa fuerza para el bien” (página 46), varios jóvenes adultos comparten su experiencia de desarrollar el amor cristiano por los demás. Estas experiencias muestran cómo **la inspiración y la fe pueden llevar a los jóvenes adultos a ser una influencia para el bien**.

El élder Gavarret nos recuerda que ya somos héroes y heroínas (véase pág. 49). En la vida premortal, elegimos venir a la tierra, y ahora **podemos escoger qué tipo de diferencia queremos marcar**. El encontrar nuestra misión personal nos guiará en el servicio a nuestro Padre y a Su Hijo, Jesucristo.

Según mi experiencia, hay muchas más que “30 personas influyentes menores de 30 años” entre los jóvenes adultos de la Iglesia. Las personas más influyentes que encuentro son aquellos que son “hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores” (Santiago 1:22). Ellos son los que guardan los convenios y todos ustedes pueden formar parte de ellos.

Estamos deseosos de ver la diferencia que tú marcarás,

Elizabeth Stitt

COMPARTE TU HISTORIA

¿Tienes alguna historia increíble que desees compartir? ¿O quieres ver artículos sobre ciertos temas? Si es así, ¡queremos escucharte! Puedes enviar tus artículos o tus comentarios a [liahona.lds.org](mailto:liahona@lds.org).



JÓVENES ADULTOS

EL MEJOR CONSEJO...

Los jóvenes adultos comparten los mejores consejos que han recibido sobre cómo marcar la diferencia:

“¡Sé tú mismo! Todos tenemos una luz para compartir que es única. Cuando estamos dispuestos a elevar, animar y alegrar la vida de los demás a nuestra manera singular, nuestra luz brilla y lleva a otros a glorificar a Dios. ¡No tengas miedo de brillar!”.

— **Whitney Henderson, Colorado, EE. UU.**

“Vive el evangelio de Jesucristo para que la gente te pregunte por qué eres diferente”.

— **Pamela Castillo, San Marcos, Guatemala**

“Si pudiéramos amarnos a nosotros mismos y a nuestro prójimo, aunque sea en una pequeña proporción de lo que Dios nos ama, entonces tendríamos la confianza y la fe para hacer de verdad aquello para lo que se nos necesite”.

— **Samuel Ward, Idaho, EE. UU.**

“En vez de centrarte en cambiar el mundo entero, céntrate en cambiar tu pequeño rincón en él”.

— **Quincy Haisley, Utah, EE. UU.**

¿Cuál es el mejor consejo que has recibido acerca de salir con una persona que en un tiempo tuvo dificultades con la pornografía? Envía tu respuesta a liahona.lds.org antes de 28 de febrero de 2019.

ACERCA DE LOS AUTORES DE JÓVENES ADULTOS

Liz Stitt obtuvo una licenciatura en comunicaciones en la Universidad Brigham Young y una maestría en administración de empresas en la Universidad de Utah. Trabaja en gestión de productos, pero su trabajo preferido es ser una tía profesional.



Mindy Selu es editora de la revista *Liahona*. También es esposa, apasionada de los gatos y madre de gemelas. Sus pasatiempos incluyen tomar fotos, ver películas y hacer listas interminables de cosas por hacer.



Heather J. Johnson es escritora y editora. Le gusta el esquí acuático y salir de aventuras invernales en las montañas. Su lista de lectura favorece la literatura inglesa, y ella recomienda el uso de expresiones amistosas e informales en la conversación cotidiana.



Katie Sue Embley piensa que el mundo está lleno de gente hermosa cuyas historias deben ser compartidas. Estudia periodismo y español, y persigue el objetivo #ComparteBondad.



Lori Fuller es editora de la revista *Friend*. Le encanta encontrar nuevos grupos musicales, escuchar las noticias en la radio y cocinar alimentos de todo el mundo. A veces, ella escribe cosas.



EN ESTA SECCIÓN

44 **El momento de servir**
Por Liz Stitt

46 **Una poderosa fuerza para el bien**
Por Mindy Selu

49 **Realmente pueden marcar una gran diferencia**
Por el élder Eduardo Gavarret



SOLAMENTE EN LÍNEA

¿No hay suficientes horas en el día? Esta es la forma de aprovechar tu tiempo al máximo

Por Heather J. Johnson

Ministrar en pequeñas maneras

Por Katie Embley

No sabes lo que no sabes

Por Lori Fuller



Estos artículos, y más, puedes verlos en:

- liahona.lds.org
- **YA Weekly** (bajo “Jóvenes Adultos” en la Biblioteca del Evangelio)
- [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

Como jóvenes adultos, probablemente tenemos más tiempo “extra” del que nos gusta admitir. A continuación, se ofrecen seis sugerencias para ampliar tu círculo de influencia a través del servicio.

El momento de servir

Por Liz Stitt

Hace unos años, estaba trabajando a tiempo completo y terminando un programa nocturno para obtener mi maestría en administración de empresas. Cuando terminé la maestría, quise utilizar el tiempo “extra” que tenía para hacer algo significativo.

El consejo de un profesor de confianza fue simple y claro: necesitaba encontrar oportunidades para servir. Aunque él conocía mis responsabilidades en la Iglesia, me sugirió que mirara más allá de mi círculo de influencia habitual.

Comencé una búsqueda basada en la oración para saber dónde se necesitaban mis habilidades y talentos y dónde podía hacer el mayor bien. Al poco tiempo me llevaron a un centro comunitario que necesitaba mentores en su programa para adolescentes.

Comencé como mentora de una adolescente cuya familia había abandonado Somalia como refugiados. Todas las semanas practicábamos lectura, escritura y matemáticas. Pero más allá de eso, forjamos una amistad y

aprendimos sobre las culturas y los sueños de cada una para el futuro. Cuando se mudó, me asignaron otra jovencita. Su familia huyó de Birmania y ella se crio en un campamento de refugiados en Tailandia. Además de estudiar, también analizamos los desafíos de la vida y cómo responder a ellos.

He encontrado muchas otras oportunidades para utilizar mis habilidades de diferentes maneras y servir en la comunidad.

Muchos de nosotros, los adultos solteros, estamos ocupados con diversas exigencias de tiempo, debido a una mudanza, graduación o cambio de trabajo, entre otras cosas. A menudo, recibimos un empujón del Espíritu que nos indica que nuestros años de solteros no son solo un “juego de espera”. Sentimos la necesidad de encontrar más propósito y significado.

Probablemente tenemos más tiempo “extra” del que queremos admitir, así que dedicar un minuto para ver cómo podemos utilizar ese tiempo para elevar a otras personas será una bendición tanto para los demás como para nosotros mismos. Después de todo, servir a los demás es la manera en que podemos mostrar nuestro amor por Dios y cumplir nuestros convenios de darle todo a Él. ■

La autora vive en Utah, EE. UU.



CÍRCULO DE INFLUENCIA:

Evalúa tu tiempo.



Utiliza un cuaderno o una agenda para hacer un seguimiento de cómo pasas tu tiempo. ¿Tienes

algunas horas extras de tiempo no planeado o perdido? ¿O te estás sobrecargando? Es tan esencial entender dónde tienes tiempo extra como lo es entender dónde necesitas reducir. Da prioridad a lo más importante y planifica el tiempo para servir.

Evalúa tus habilidades.



Piensa en lo que te gusta hacer o lo que te sientes impulsado a hacer. Reflexiona en maneras en las

que puedes utilizar tus talentos y habilidades para bendecir a otras personas.

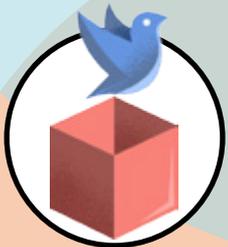
Ora.



Pide la guía celestial para ser dirigido allá donde te necesiten. El élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de

los Doce Apóstoles, dijo: "Sé que Dios... los ayudará y guiará hacia actos caritativos de discipulado si, de manera diligente, desean, oran y buscan la manera de cumplir con un mandamiento que Él nos ha dado una y otra vez" ("¿No somos todos mendigos?", *Liahona*, noviembre de 2014, pág. 41).

Sal de tu "zona de comodidad".



En mi labor de mentora, al principio no me sentía cómoda trabajando con adolescentes o ayudándoles

en todas las materias. Pero a veces mi trabajo principal era motivar y animar. No tenemos que ser la persona perfecta para marcar la diferencia. La mayoría de las veces, nuestra principal influencia podría ser estar allí, escuchando y construyendo una relación de confianza y estabilidad a largo plazo.

Esfuézate de manera constante.



Muchas organizaciones o personas necesitan esfuerzos voluntarios asiduos y regulares, algo que va

más allá de un proyecto o una visita.

Ten paciencia.



A veces pienso: "No sé si puedo seguir haciendo esto; es agotador. ¿Sirve para algo lo que hago?". Pero

una vez que empiezo a ayudar, mi corazón cambia. Rara vez he terminado una oportunidad de servicio sin que me haya sentido mejor y motivada para volver. Sin embargo, si la oportunidad es demasiado exigente, plantéate otras oportunidades o pide algún tiempo "libre" del voluntariado para que puedas dar lo que se necesita.

Todos podemos ser una fuerza para bien en el mundo, por grande o pequeña que sea nuestra esfera de influencia.

Una poderosa fuerza para el bien

Por Mindy Selu

Revistas de la Iglesia

Fue una tormenta de nieve a mediados de abril lo que hizo que comenzara todo. No es necesariamente un acontecimiento inusual en Utah, pero aún así pensé que había que immortalizar los tulipanes llenos de nieve en la Manzana del Templo. Así que creé una cuenta Instagram en la que no había fotos de mis gatos (por muy adorables que sean) sino fotos del templo.

Así comenzó un año de publicaciones diarias (y algunos años más de publicaciones no tan diarias). Sacar fotos del templo y publicarlas con citas de líderes de la Iglesia relacionadas con él se convirtió en una forma divertida de desarrollar mis talentos y hacer más profundo mi aprecio por el templo.

A cuantas más personas influía más me daba cuenta de la oportunidad que tenía de ser una influencia para bien. No soy una “influenciadora” de las redes sociales, pero me gusta pensar que mis esfuerzos marcan la diferencia para alguien en algún lugar.

A pesar de nuestra vida rápida y ajetreada, todos podemos utilizar nuestros talentos para bendecir a los demás y ser una fuerza para el bien. Después de todo, “creemos... en hacer el bien” (Artículos de Fe 1:13).

He encontrado a otros jóvenes adultos que se esfuerzan por ser una fuerza para el bien. Así es como ellos están marcando la diferencia.

Orar para ser llenos de caridad

Kaveria ei jätetä. En finlandés, significa “no se deja a nadie de lado”, una expresión que tiene sus raíces en tiempos de guerra, pero que los finlandeses todavía se toman en serio hoy en día. A Rolle Rantaniemi, de 23 años, de Uusimaa, Finlandia, le inspira a hacer el bien.

“Tengo una regla para mí mismo: si alguna vez veo a alguien solo, siempre voy a él, sin importar la situación. Nadie debería estar solo nunca. Cuando era joven, estaba verdaderamente solo en la escuela y en la Iglesia; no tenía amigos, y sé lo mal que uno se siente estando solo. Es algo que he sacado de la mentalidad finlandesa de no dejar a nadie de lado”.

Una de sus fuerzas impulsoras es saber que las relaciones pueden continuar más allá de esta vida “Por eso creo que lo más importante en lo que debemos centrarnos es en mejorarnos a nosotros mismos. Ser un buen ejemplo, una buena persona, diligente y todos estos atributos semejantes a los de Cristo. El otro aspecto es forjar relaciones, hacerse amigo de la gente, tener caridad y amor y servir a los demás”.

Rolle cree que desarrollar una caridad como la de Cristo es nuestra herramienta más grande para hacer el bien. “Dice en Moroni 7:48 que debemos orar para tener caridad. He comprobado que, al hacerlo cada día y pedirle al Padre Celestial que me dé situaciones en las que pueda servir, soy más consciente de ellas. Si realmente abrimos los ojos, hay oportunidades de servir que nunca habíamos imaginado”.

“Incluso las cosas pequeñas importan”, dice Rolle. “Si tan solo buscamos esas pequeñas cosas y las hacemos, podemos marcar una gran diferencia”.

Inspira a otros para que apunten alto

Daniel Godoy, de 23 años, irradia luz y bondad, y sus decisiones tienen mucho que ver con eso. Es una influencia para el bien simplemente por su ejemplo.

Como hijo único procedente de un pequeño pueblo a las afueras de Santiago, Chile, creció viendo la dedicación de sus padres al servicio y al Evangelio. Daniel fue el primero de su hogar en servir en una misión a los 18 años, cuando se redujo la edad mínima para poder hacerlo, inspirando a muchos jóvenes a prepararse para servir antes también. Después de su misión en Colombia, también fue el primero de su ciudad natal que dejó su país para cursar estudios superiores. Su empuje inspiró a los demás a obtener formación académica. “De alguna manera les inspiré a apuntar alto”, dice. “Fue fantástico saber que ese pequeño paso que di contribuyó a inspirar a otras personas”.

Obtener una formación académica en los EE. UU. también es clave para los planes de Daniel de ayudar a los demás y hacer el bien en el futuro. “Mi objetivo a largo plazo es volver a Chile y ayudar a la gente de allí: servirles. Vine aquí porque sé que puedo tener oportunidades que me llevarán a ayudar a las personas en Chile también”.

Sin embargo, Daniel admite: “No soy perfecto, pero estoy tratando de dar lo mejor de mí, y siento que eso inspirará a otras personas y les dará la motivación para seguir adelante también”.

Compartir el amor de Dios

Después de obtener un título universitario en trabajo social, Katelyn Rae, de 27 años, de California, EE. UU., no forjó una carrera profesional, sino que se sintió atraída por la ayuda humanitaria. Ella ha visto la mano de Dios guiándola “a cada paso del camino”, lo que la ha llevado a ser actualmente la directora del programa de una organización sin fines de lucro dedicada a la lucha contra la pobreza mundial.

Katelyn ha trabajado con refugiados en Grecia y con víctimas de abusos en Nepal, quienes, explica, “están pasando por los peores momentos de su vida. Solo estoy ahí con ellos; no hay mucho que pueda hacer. No puedo cambiar los gobiernos ni las políticas, pero lo que sí puedo hacer es amar a las personas”. Y esté con quien esté, ella ve lo importante que es para los demás sentir el amor de Dios. “Si puedo ser un medio para eso, sentiré que he hecho un buen trabajo, que Dios está feliz conmigo”.

Sus experiencias la ayudan a ver los problemas de otras personas desde una perspectiva más amplia. “Como jóvenes adultos, es fácil quedar atrapados en nuestros propios problemas”, dice. “Estamos muy concentrados en ‘¿cuál es mi carrera profesional?’, ‘¿qué voy a estudiar?’ y ‘¿cómo voy a encontrar a mi compañero eterno?’. Todas esas son cosas buenas, pero si pudiéramos, de alguna manera, mirar más allá de nosotros mismos, creo que encontraríamos lo que realmente estamos buscando”.

“Si permanecemos cerca del Espíritu, Dios nos guiará y dirigirá, y entonces podremos hacer todo el bien que queramos hacer”, dice Katelyn. “Creo que todo el mundo quiere hacer el bien, aunque solo sea en su localidad o en su familia. Cada pequeña cosa, ya sea animar a un amigo o estar ahí para un miembro de la familia, el mero hecho de tener esos pequeños momentos en los que sabes que hiciste lo que Dios quería que hicieras en ese instante, tendrá un poderoso impacto en tu vida y en la de los demás”.

Tu influencia

No hace falta ponerse a construir orfanatos para hacer el bien en el mundo. No es necesario crear una cuenta de Instagram con fotos del templo o convertirse en el director de una organización sin fines de lucro. Lo que sí puedes hacer es pensar en alguna manera de utilizar *tus* talentos únicos para ser una influencia para bien.

Creo verdaderamente que estas palabras del presidente Thomas S. Monson (1927–2018), dirigidas a las mujeres de la Iglesia, también se aplican perfectamente a los jóvenes adultos: “Ustedes son una poderosa fuerza para bien, una de las más poderosas del mundo. Su influencia se extiende más allá de ustedes mism[os] y de sus hogares e influye en otras personas por todo el mundo” (“Tres metas para guiarte”, *Liahona*, noviembre de 2007, pág. 120). Así que sigue haciendo el bien, todo el bien que puedas. Tu influencia se extenderá más allá de lo que crees y juntos seremos esa fuerza poderosa para el bien. ■

Lee acerca de otros tres jóvenes adultos inspiradores que son una fuerza para el bien en la versión completa de este artículo en liahona.lds.org.



Por el élder **Eduardo Gavarret**

De los Setenta

REALMENTE PUEDEN MARCAR UNA **GRAN DIFERENCIA**

Me gustaría decirles que los héroes y las heroínas del presente están aquí. Son todos ustedes. Estoy seguro de que la fibra, el impulso necesario para marcar la diferencia y generar lo que se llama el poder de uno, el poder de actuar, el poder de alzar la voz, basado en el conocimiento del Evangelio, y así generar un cambio, está aquí; está dentro de ustedes.

¿No somos todos héroes de nuestra vida premortal? Todos nos opusimos a Lucifer y a su plan. Nacimos ganadores, y estamos en el equipo que ganará la batalla. Ahora, con el conocimiento que tenemos, debemos tomar la decisión de elevarnos por encima de nuestras propias debilidades y avanzar con nuestros ojos puestos en Aquel que nos salva.

No elijan el camino de la mediocridad, que viene acompañado de la indiferencia y la apatía. Tomen la determinación de ser diferentes; ejerzan el poder que está en ustedes y marquen la diferencia.

Hay muchas causas nobles por las que luchar. Sean parte de aquellos que preparan el camino y marcan la diferencia. Recuerden, son ganadores y nacieron ganadores. Realmente pueden marcar una gran diferencia.

Elijan una causa noble para el Señor por la cual luchar, y apliquen su energía. Hay gente que ayudar, manos que levantar, rodillas debilitadas que fortalecer, presos que visitar y rescatar, hambrientos que alimentar, desnudos que vestir y enfermos que curar. Alcen la voz.



Sean fieles a ustedes mismos y leales a su misión.

“Son la ‘esperanza de Sion’. Los cielos les vigilan y la tierra les está esperando”¹.

Establezcan su convenio personal con Él, nuestro Salvador, y digan: “Yo y mi casa serviremos a Jehová” (Josué 24:15). Y al hacerlo, también serán bendecidas otras personas. ■

De un mensaje en un devocional de la Universidad Brigham Young-Idaho, pronunciado el 16 de mayo de 2017: “Pero yo y mi casa serviremos a Jehová”.

NOTA

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, julio de 1888, pág. 301.

TU EXPERIENCIA EN EL CCM

*¿Quieres tener una misión increíble?
El centro de capacitación misional
te enseñará cómo lograrlo.*

Por Joshua J. Perkey

Revistas de la Iglesia

Imagínate que hoy finalmente recibiste tu llamamiento misional. Tu asignación incluirá un lugar, un idioma de la misión y una fecha de comienzo específicos y, en esa fecha, probablemente debas presentarte en uno de los 13 centros de capacitación misional (CCM) de todo el mundo. ¿Cómo será tu experiencia en el CCM? Averigüémoslo.

TU PRIMER DÍA

A menos que vivas lo suficientemente cerca del CCM como para ir en auto hasta allí, la Iglesia organizará tu viaje.

En el CCM de Provo, Utah, EE. UU., los misioneros y el personal te enviarán a una fila en el área de estacionamiento donde te despides de tu familia, te encuentras con los misioneros anfitriones y luego te registras. Los misioneros anfitriones, que son misioneros que han estado en el CCM algunas semanas, se convierten en tus guías cuando llegas. Ellos se aseguran de que tus maletas lleguen a tu residencia mientras recibes la placa y buscas tu salón de clase.

JÓVENES

EN ESTA SECCIÓN

- 58 **¿Irás?**
Por el élder David F. Evans
- 61 **Tender la mano a Ken**
Por Ephraim Ong
- 62 **Preguntas y respuestas:**
Sigo cediendo a las mismas tentaciones. ¿Qué hago para superar esos pecados?
- 64 **La última palabra:**
Un Santo de los Últimos Días sigue intentándolo
Por el élder Dale G. Renlund



CCM DE PERÚ

CCM DE PROVO



CCM DE GUATEMALA



CCM DE PROVO

“Todos son muy amables. No importa si están en tu distrito o si es un misionero que encuentras al azar, todos están dispuestos a ayudarte”, dice la hermana Hanks, una de los nueve misioneros que entrevistamos en el CCM de Provo que están aprendiendo chino mandarín. Los misioneros de su distrito prestarán servicio en Taiwán, Canadá y California, EE. UU.

La hermana Prestwich dice: “Eso fue lo mejor de lo mejor, saber que por fin llegaste aquí y finalmente puedes hacer esta cosa maravillosa que sabes que se te ha pedido que hagas”.

TU PRIMERA CLASE

Cuando ingresas en el CCM, el aprendizaje comienza rápidamente. En tu primer día, entrarás a tu salón de clase y comenzarás a aprender y practicar cómo enseñar el Evangelio.

La hermana Singleton dice: “Entramos en nuestro salón de clase y todas las personas más antiguas de nuestra zona estaban hablando chino y nuestros maestros hablaban chino”.

El élder Adams dice: “Tomó algo de tiempo, pero una vez que empiezas a comprender, a aprender cómo estudiar de manera eficaz, tu aprendizaje crece exponencialmente. Se trata de un ciclo positivo de crecimiento a medida que aprendes”.

El curso de capacitación es exactamente el mismo en todos los CCM. En los CCM más pequeños, el presidente del CCM y su esposa te entrevistarán y te enseñarán, e interactuarás mucho con ellos. Cuando los miembros del Cuórum de los Doce Apóstoles dan un devocional en el CCM de Provo, este se transmite a los demás CCM.





DATOS CURIOSOS

- ▶ Aproximadamente 40 000 misioneros pasan por los CCM cada año.
- ▶ En los CCM más pequeños, puede haber entre 35 y 150 misioneros al mismo tiempo.
- ▶ En el CCM de Provo, puede haber hasta 2000 misioneros al mismo tiempo.
- ▶ El CCM de México generalmente tiene varios cientos de misioneros, pero tiene capacidad para 1200.
- ▶ Entre los diferentes CCM se enseñan un total de 58 idiomas.
- ▶ Los misioneros que no aprenden un idioma nuevo pasan tres semanas en el CCM.
- ▶ Los misioneros que aprenden un nuevo idioma pasan de seis a nueve semanas en el CCM.



CCM DE INGLATERRA



CCM DE BRASIL



CCM DE FILIPINAS



CCM DE GHANA



CCM DE COLOMBIA



CCM DE BRASIL



CCM DE PROVO

TU NUEVA RAMA

En los CCM más grandes, a los misioneros se les asigna una rama con una presidencia de rama (poseedores del sacerdocio de Melquisedec locales llamados a prestar servicio en el CCM). Se reúnen con su rama los domingos para la reunión sacramental. En los CCM más pequeños, los misioneros se reúnen bajo la dirección de la presidencia del CCM.

En los CCM más grandes, a cada misionero se le asigna una zona formada por varios distritos. Esta es la misma organización que los misioneros experimentarán en el campo misional. En el CCM, los distritos pueden tener solo un par de compañerismos o pueden tener cinco o seis. Las zonas pueden estar formadas por un par de distritos o por media docena. La organización ayuda con la capacitación y el aprendizaje. Las presidencias del CCM y de las ramas, con sus esposas, también brindan asesoramiento y apoyo a los misioneros a medida que se adaptan a la vida misional.

TU RUTINA SEMANAL

Los misioneros duermen en habitaciones que comparten con su compañero y con otros misioneros, generalmente cuatro en una habitación. Cada día tienen tiempo para hacer ejercicio (excepto los domingos), tiempo para planificar y tiempo para las comidas. La mayor parte de su tiempo se pasa en un salón de clase, donde reciben capacitación sobre la doctrina del Evangelio, el idioma (si fuera necesario) y cómo encontrar personas para enseñar, cómo enseñar por el Espíritu y cómo planificar su tiempo. Esta capacitación es el objetivo principal del CCM: perfeccionar tu comprensión del Evangelio y aprender a compartir de manera eficaz el mensaje del Evangelio con los demás. Tus maestros serán exmisioneros que saben cómo ayudarte a desarrollar las habilidades misionales que necesitas. El horario diario es exigente, pero también gratificante.

El élder Jackson dice: “Antes de llegar aquí, pensé que esto iba a ser difícil, casi un poco deprimente; pero es solo una experiencia entretenida. Es muy divertido. Nos estamos divirtiendo y trabajando arduamente”.

Los misioneros también tienen oportunidades de prestar servicio y un día de preparación. Ese día les da tiempo para lavar la ropa, limpiar sus habitaciones y escribir a casa. También es un tiempo en el que los misioneros pueden visitar el templo.

Los domingos, los misioneros asisten a la Iglesia con los demás misioneros. Se les puede invitar a hablar en la reunión sacramental y a enseñar en las reuniones del sacerdocio o de

la Sociedad de Socorro. Los élderes participan en la bendición y el reparto de la Santa Cena. Fuera de las reuniones regulares de la Iglesia, los misioneros también participan en reuniones de distrito, tienen entrevistas con su presidencia de rama o de CCM, ven material multimedia de la Iglesia, tienen conversaciones de compañerismo y llevan a cabo su estudio personal. Los misioneros asignados a servir como líderes de zona, líderes de distrito y líderes de capacitación de las hermanas tienen capacitación de liderazgo los domingos.

Si bien la mayor parte del horario diario de los misioneros está programada, tienen cierto tiempo no estructurado. La hermana Hanks dice que se siente responsable de aprovechar bien su tiempo: “Tú decides cómo pasas tu tiempo. Depende de ti cómo utilizas el tiempo de Dios”.

TU PRIMER COMPAÑERO

La adaptación a la vida misional puede ser un desafío: se siente nostalgia, se comen alimentos diferentes, se tiene una experiencia exigente de aprendizaje. Un recurso excelente es la publicación de la Iglesia *Adaptarse a la vida misional*, disponible en formato impreso, en línea en LDS.org y en la aplicación Biblioteca del Evangelio.

Una de las mayores adaptaciones a la vida como misionero es tener un compañero contigo todo el tiempo. Él o ella quizás venga de un país diferente, hable un idioma diferente o tenga una perspectiva diferente de cómo efectuar la obra misional juntos. Los misioneros deben aprender a sentirse cómodos al pasar tanto tiempo con otra persona, y tienen que aprender a enseñar juntos. El élder Juilfs recuerda: “Tuvimos una lección que fue realmente difícil. Teníamos ideas diferentes e íbamos uno en contra del otro. Pero aprendimos cuán importante es enseñar como compañerismo y dejar fluir las ideas”.

¿Cómo logras este tipo de adaptación? Con amor, humildad y comunicación. Como lo explica el élder Lee: “Hay inventarios entre compañeros en los que dedicas un tiempo a repasar el día o la semana para comprender a tu compañero, cómo hace las cosas, y te preparas para poder ayudar a la otra persona y que ambos puedan crecer juntos”.

Al esforzarte por servir y mostrar bondad a tu compañero, también aprendes el poder de la unidad. El élder Shaw dice: “Tienes que olvidarte un poco de ti mismo, concentrarte en tu compañerismo como equipo. Una vez que eres capaz de lograr esta unidad, es muy poderosa y es increíble”.

QUIZÁS SIENTAS NOSTALGIA POR TU CASA

Como nuevo misionero en el CCM, es posible que el estrés del trabajo y el estar fuera de casa constituyan un desafío. La hermana Saliva dice: “Es normal sentir nostalgia los primeros días. Pero luego se mejora, porque encontramos consuelo el uno con el otro, y nuestros líderes nos reconfortan. El centrarme en el estudio me ayuda. Todavía extraño a mi familia, pero mi atención se centra en hacer el trabajo”.

Es normal sentir estrés y es normal sentir algunos altibajos. El élder Juilfs dice: “Vas a tener algunos días realmente buenos y, por alguna razón, a veces te sentirás un poco deprimido. Pero solo tienes que tomar distancia y recordar: ‘No estoy aprendiendo esto para mí; estoy aprendiéndolo para aquellos a quienes enseñaré. Siempre y cuando lo haga lo mejor posible, sucederá’”.

Pero hay un gran sistema de apoyo que incluye entrenadores, líderes y tu compañero. La hermana Singleton dice: “Una vez salí realmente desanimada de una lección y las cosas comenzaron a abrumarme, pero hablé con mi compañera y salimos a caminar un poco. Eso es lo que me ayudó: hablar de ello, llorar un poco. Centrarse en el trabajo y tener una actitud positiva, eso ayuda mucho”.

SALDRÁS PREPARADO

Independientemente de tus circunstancias personales, si llegas al CCM con un corazón abierto y dispuesto a aprender, confiando en que el Señor te sostendrá, este será un poderoso campo de entrenamiento para tu servicio misional. Tu testimonio se fortalecerá, aprenderás a conectarte y a amar a las personas a quienes enseñas y con las que prestas servicio, y aprenderás el lenguaje del Espíritu. También profundizarás tu comprensión del Evangelio y aprenderás a enseñarlo de manera más eficaz y a adaptarte a las diferentes circunstancias y desafíos. Cuando llegue el momento de partir para tu misión, tendrás una mayor confianza en ti mismo y en el Señor. ■



Provo UTAH



ÁREAS QUE SIRVE:
Todo el mundo

IDIOMAS DE CAPACITACIÓN:
57
idiomas diferentes.

MISIONEROS ATENDIDOS ANUALMENTE:
20 515

Buenos Aires ARGENTINA



ÁREAS QUE SIRVE:
Argentina, Chile, Paraguay, Uruguay

IDIOMA DE CAPACITACIÓN:
Español

MISIONEROS ATENDIDOS ANUALMENTE:
1180

Ciudad de México MÉXICO



ÁREAS QUE SIRVE:
México, otros países de Norte, Centro y Sudamérica

IDIOMA DE CAPACITACIÓN:
Español

MISIONEROS ATENDIDOS ANUALMENTE:
4848

Preston INGLATERRA



ÁREAS QUE SIRVE:
Europa

IDIOMAS DE CAPACITACIÓN:
Inglés, francés, alemán, griego, italiano, ruso, español

MISIONEROS ATENDIDOS ANUALMENTE:
785



CCM DE MÉXICO

**São Paulo
BRASIL**



ÁREAS QUE SIRVE:
*Angola, Brasil, Cabo Verde,
Mozambique*

IDIOMAS DE CAPACITACIÓN:
Portugués, español

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
3285

**Bogotá
COLOMBIA**



ÁREAS QUE SIRVE:
Colombia, Ecuador, Venezuela

IDIOMA DE CAPACITACIÓN:
Español

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
3434

**Lima
PERÚ**



ÁREAS QUE SIRVE:
Bolivia, Perú

IDIOMA DE CAPACITACIÓN:
Español

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
1634

**Ciudad de Guatemala
GUATEMALA**



ÁREAS QUE SIRVE:
*Costa Rica, El Salvador, Guatemala,
Honduras, Nicaragua, Panamá*

IDIOMAS DE CAPACITACIÓN:
Portugués, quekchí, español

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
1599

**Accra
GHANA**



ÁREAS QUE SIRVE:
*República Democrática del Congo,
Madagascar, África Occidental*

IDIOMAS DE CAPACITACIÓN:
Inglés, francés

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
1740

**Johannesburgo
SUDÁFRICA**



ÁREAS QUE SIRVE:
*Kenia, Madagascar, Sudáfrica,
Zimbabue*

IDIOMA DE CAPACITACIÓN:
Inglés

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
376

**Auckland
NUEVA ZELANDA**



ÁREAS QUE SIRVE:
*Australia, Fiji, Nueva Zelanda, Papúa
Nueva Guinea, Samoa, Tahití, Tonga*

IDIOMAS DE CAPACITACIÓN:
Inglés, francés, samoano, tongano

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
2302

**Manila
FILIPINAS**



ÁREAS QUE SIRVE:
Asia

IDIOMAS DE CAPACITACIÓN:
*Camboyano, cebuano, inglés,
indonesio, mandarín, mongol, tagalo,
tailandés, urdu, vietnamita*

**MISIONEROS ATENDIDOS
ANUALMENTE:**
2343

Por el élder
David F. Evans
De los Setenta



Mis años en la escuela secundaria y mi primer año de universidad transcurrieron durante la guerra de Vietnam. Para cuando comencé la universidad, la Iglesia había llegado a un acuerdo con el gobierno de los EE. UU. con respecto a cuántos misioneros podrían servir. El acuerdo era que cada barrio podía enviar solamente dos misioneros por año y que el resto de los jóvenes no serían llamados y tal vez serían reclutados por el ejército. A pesar de que toda mi vida había deseado servir en una misión, parecía muy poco probable que pudiera ir.

Me inscribí en la Universidad de Utah en agosto de 1969. A fines de enero de 1970, conocí y comencé a salir con mi futura esposa, y para esa primavera nos habíamos enamorado.

El obispo llamó

Una tarde calurosa de junio, llegué a casa y mi madre me dijo: "David, el obispo llamó. Quiere reunirse contigo".

"Estoy ocupado", le respondí.

Mi madre me miró y dijo: "Si estás demasiado ocupado para ir a ver al obispo, levanta el teléfono, llámalo y díselo".

Yo sabía que no estaba *tan* ocupado, así que fui a reunirme con mi obispo en su oficina. Él estaba sentado en su escritorio, que estaba inusualmente despejado. Rápidamente pude darme cuenta de que esa entrevista no era en absoluto lo que pensaba que sería.

"David", dijo, "hay otro barrio que no puede llenar una de sus cuotas misionales. Nos han dado la oportunidad de enviar un misionero más. Como obispado, sentimos la impresión de preguntarle a nuestro Padre Celestial si había alguien que debía ir ahora mismo. Lo que puedo decirte es lo siguiente: ahora es el momento en que el Señor desea que cumplas tu misión".

Me quedé atónito por lo que dijo. Había creído que, debido a la guerra y a la cuota limitada, nunca podría ir a una misión. Pregunté si podía

Si el Señor les pide que vayan, ¿servirán en una misión?



¿Irás?

tomarme un tiempo para pensarlo. Me preguntó cuánto tiempo necesitaba y le dije que me gustaría una semana.

Entonces terminamos la entrevista y caminé, todavía atónito, hasta mi automóvil. Comencé a conducir por Salt Lake City, permitiendo que los acontecimientos de esa tarde se asentaran en mi mente.

Decidir servir

A los pocos minutos, regresé a la capilla, estacioné el automóvil y fui a la oficina del obispo. Todavía estaba sentado allí, sin absolutamente nada sobre su escritorio.

Lo miré y le pregunté: "Obispo, ¿qué está haciendo?".

Él respondió amablemente: "Estoy esperándote".

Luego declaré: "Bueno, obispo, si ahora es el momento en que el Señor desea que sirva, por supuesto que serviré".

Cuando llegué a casa, mi madre estaba en la cocina. Estaba temeroso de que, si le decía todo lo que sentía, yo comenzaría a llorar. Así que, en cambio, le dije: "Mamá, no puedo hablar de ello en este

momento, pero debes saber que me voy a una misión y que voy a ir pronto".

Esa misma tarde hablé con mi padre acerca de mi decisión. Él me dio los consejos más amorosos y alentadores. Luego busqué a mi novia (quien ahora es mi esposa) y le conté sobre mi decisión. Caminamos, hablamos, lloramos y hablamos un poco más. Pero no hubo dudas para ninguno de nosotros. Si podía ir, debía ir e iría.

Recibí mi llamamiento para servir en Japón en agosto y, el 10 de octubre de 1970, partí hacia mi misión.

Cuando el Señor llame, ¿irás?

En el capítulo 24 de Alma, los recién convertidos anti-nefi-lehitas hacen la promesa de que nunca volverán a derramar sangre. Cuando sus enemigos vienen a atacarlos, ellos están dispuestos a morir antes que violar esa promesa. Luego, en el capítulo 27, Ammón le sugiere al rey que abandonen sus tierras y se unan a los nefitas, pero el rey

rehúsa hacerlo, pues cree que los nefitas tampoco los aceptarán (véase Alma 27:3–6). Ammón le pregunta al rey: “Iré y preguntaré al Señor, y si él nos dice que vayamos a nuestros hermanos, ¿iréis vosotros?” (Alma 27:7). El rey de los anti-nefi-lehitas responde: “Pregunta al Señor; y si él nos dice que vayamos, iremos; de otro modo, pereceremos en la tierra” (Alma 27:10). Ammón pregunta y el Señor les manda irse. Sin vacilación, los anti-nefi-lehitas se marchan.

A lo largo de tu vida, el Señor te pedirá que “vayas”. Cuando lo haga, ¿irás? ¿Lo harás cuando Él te pida que lo hagas? Sé por experiencia propia que gran parte del crecimiento espiritual y de las bendiciones que experimentamos en nuestra vida están, en última instancia, ligadas a nuestra decisión de responder cuando el Señor llama. El presidente Russell M. Nelson ha dicho: “Cada día es un día de decisión, y las decisiones que tomamos determinan nuestro destino” (“Decisiones para la eternidad”, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 108).

Durante mi misión en Japón tuve la oportunidad de enseñar el Evangelio a personas a quienes llegué a amar. En 1998, 26 años después de haber terminado mi misión, fui llamado como presidente de misión en Japón. Esta vez estaba en una zona diferente, pero estaba de vuelta con las personas que amaba y que me amaban a mí. Toda mi familia pudo participar de esa notable experiencia de edificar la Iglesia del Señor en Japón.

Unos años después de que mi esposa y yo regresamos a casa de nuestra misión, el presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) nos pidió que nos reuniéramos con

Consulten con sus padres, con sus obispos, y con el Señor por medio de la oración.

Cuando sepas que es el momento adecuado para ir, entonces debes ir.



él. Durante esa reunión me extendió el llamamiento para servir como Autoridad General. Reflexionó sobre mis experiencias como joven misionero y como presidente de misión y nos dijo que, aunque había muchas personas que reunían las condiciones para ser Autoridades Generales, el Señor haría uso de mí debido a mis experiencias y decisiones previas.

Desde que el presidente Thomas S. Monson anunció el cambio en la edad para cumplir una misión, se les ha pedido a los jóvenes que consulten con sus padres, con sus obispos, y con el Señor por medio de la oración. Cuando sepas que es el momento adecuado para ir, entonces debes ir. A medida que tengas paciencia y ejercites la fe, sé que el Señor te hará conocer Su voluntad.

Testifico que si eres obediente a la voluntad del Señor serás bendecido sobremanera. ■

TENDER LA MANO A KEN MANO



Por Ephraim Ong

Cuando tenía 16 años, me mudé a un barrio taiwanés. Ken, un jovencito de 13 años, se había bautizado recientemente, pero poco después de su bautismo, Ken casi nunca asistía a la Iglesia. Yo tenía un gran deseo de ayudarlo a volver a la Iglesia. Lo invité a venir a muchas de las actividades de la Iglesia. Ken jugaba al baloncesto en la Mutual y se unió al coro de jóvenes. Él y su hermana, Linda, también comenzaron a asistir a las clases de inglés gratuitas que enseñábamos mi familia y los misioneros. Poco después, Linda comenzó a asistir también a las actividades para los jóvenes. Yo podía ver la mano de Dios ayudándonos.

La familia de Ken se preguntaba por qué mi familia trataba de ayudar a Ken y Linda. Les dijimos que el Evangelio nos había brindado gran gozo y que realmente deseábamos que otras personas encontrarán el mismo gozo y paz que provenían del

La mano del Señor guio mis esfuerzos para ministrar.

Salvador. Más tarde, Linda y Ken aceptaron nuestra invitación para asistir a la Iglesia. Linda lo hizo y tuvo una experiencia increíble. Sin embargo, Ken estaba enfermo y, cuando oré sobre qué podía hacer yo para ayudarlo, sentí la impresión de que debíamos llevarle la Santa Cena. Con el permiso del obispo, nuestra familia fue a su casa y mi hermano y yo ayudamos a administrarle la Santa Cena. También conversamos con su familia; me sentí lleno de paz.

Nuestra familia ha orado por Ken y todos nosotros sentimos amor por él y su familia. Los jóvenes y los adultos del barrio y de la estaca continúan hermanando a Ken y Linda. Los esfuerzos combinados de los miembros para ministrar están ayudándolos a sentir el amor del

Salvador. Esta experiencia de tratar de ministrar como el Salvador ha traído gran gozo a mi vida. La ministración es la obra del Señor y, debido a que es Su obra, Su mano guiará nuestros esfuerzos para ministrar. ■

El autor vive en Taiwán.



“Sigo cediendo a las mismas tentaciones. ¿Cómo puedo superar esos pecados?”



“Aun cuando hayamos pecado de forma consciente y deliberada o hayamos afrontado el fracaso y la decepción repetidamente, en el momento en que decidamos intentarlo otra vez, la expiación de Cristo nos ayudará...”

“... Al intentarlo, perseverar y ayudar a los demás a hacer lo mismo, somos verdaderos Santos de los Últimos Días. Conforme cambiemos, descubriremos que en verdad a Dios le importa más quiénes somos y en quiénes nos estamos convirtiendo, que quiénes fuimos alguna vez”.

Élder Dale G. Renlund, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Los Santos de los Últimos Días siguen intentándolo”, Conferencia General de abril de 2015.



Aléjate de la fuente de la tentación

Si es tu teléfono a lo que eres adicto, trata de deshacerte de eso o haz que tus padres pongan restricciones sobre él. O si tus amigos son los que te están tentando, busca buenos amigos y trata de rodearte de buenas personas que te ayuden a sentir el Espíritu siempre.

Si tienes el Espíritu contigo y te rodeas de buenos amigos, entonces es más fácil ser capaz de resistir las tentaciones. Las tentaciones nos llegan a todos, pero mientras las resistamos estaremos bien.

Kolten B., 17 años, Alberta, Canadá



Ora a menudo

Soy conversadora, y las tentaciones fueron fuertes para mí porque tenía costumbres diferentes de las de la Iglesia. Poco a poco,

comencé a entender que la comunicación que tenía con mi Padre Celestial me fortalecía y me hacía superar todo más fácilmente.

Pamela S., 19 años, Provincia de Llanquihue, Chile

Controla tus pensamientos

Nuestros pensamientos son la puerta de entrada a nuestras acciones. Las tentaciones, al igual que la melodía de una canción que recuerdas, pueden penetrar en nuestra mente. Cuando te vengan a la mente, intenta alejarte de esos pensamientos al enseñarte cómo actuar y pensar. ¡Tienes el poder para hacerlo!

Taynara S., 19 años, São Paulo, Brasil



Busca el apoyo de otras personas

Siempre permanece con alguien a quien amas, como tus parientes y amigos cercanos que tengan

las mismas normas que tú. Esto puede ayudarte a mantenerte alejado de la tentación. Participa en actividades familiares y de la Iglesia, especialmente en la obra misional y de historia familiar. No te sientas frustrado; la mano del Señor siempre está extendida hacia aquellos que tienen el deseo de arrepentirse.

Élder Tucay, 20 años, Misión Ghana Cape Coast

Encuentra consuelo mediante la oración

Algo que recomendaría hacer es orar al respecto. Sé que las respuestas no llegan de inmediato, pero el consuelo siempre puede hacerlo. También puedes hallar consuelo al dejar de pensar en lo que te está molestando y pensar en algo que te hace feliz. De cualquier manera en la que encuentres consuelo, sé que puedes encontrarlo por medio de Jesucristo.

Anna P., 12 años, Utah, EE. UU.



Todavía recuerdo pecados de los que me he arrepentido, y me siento culpable. ¿Por qué no puedo olvidar mis pecados?

La expiación de Jesucristo hace posible el perdón si nos arrepentimos. El verdadero arrepentimiento incluye la humildad, la confesión, el abandonar los pecados y el compromiso de guardar los mandamientos.

El Señor ha dicho: “He aquí, quien se ha arrepentido de sus pecados es perdonado; y yo, el Señor, no los recuerdo más” (Doctrina y Convenios 58:42). Pero, ¿qué pasa si el recuerdo de *nuestros* pecados todavía nos persigue? El élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha enseñado: “Dios no nos prometió que *nosotros* no recordaríamos nuestros pecados; el hacerlo nos ayudará a evitar que volvamos a cometer los mismos errores; pero si nos mantenemos leales y fieles, el recuerdo de nuestros pecados se mitigará con el correr del tiempo. Eso será parte del tan necesario proceso sanador y santificador” (“El punto de retorno seguro”, *Liahona*, mayo de 2007, pág. 101).

A medida que nos arrepintamos verdaderamente y nos centremos en seguir al Salvador, el Espíritu Santo será nuestro compañero y nos sentiremos motivados a amar y servir a los demás. El aguijón de la vergüenza será reemplazado por la gratitud y la esperanza, y glorificaremos a Dios por Su bondad, amor y misericordia.

Las respuestas tienen por objeto servir de ayuda y exponer un punto de vista, y no deben considerarse pronunciamientos oficiales de doctrina de la Iglesia.

¿Y tú qué piensas?

“¿Cómo puedo disfrutar de la Iglesia si tengo problemas con las personas que están allí?”

Envía tu respuesta y, si lo deseas, una fotografía de alta resolución hasta el sábado, 15 de marzo de 2019 a liahona.lds.org (haz clic en “Envía un artículo o comentarios”).

Es posible que las respuestas se modifiquen para abreviarlas o darles más claridad.

Un Santo de los Últimos Días sigue intentándolo

Por el élder Dale G. Renlund
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

En Su misericordia, Dios promete el perdón si nos arrepentimos y nos alejamos de la maldad; tanto así que ni siquiera se recordarán nuestros pecados. Nosotros, gracias a la expiación de Cristo y a nuestro arrepentimiento, podemos ver nuestros hechos anteriores y decir: “Ese es quien yo era, pero ese yo malvado de antes ya no es quien soy”.

El presidente Thomas S. Monson ha enseñado: “Uno de los dones más grandes que Dios nos ha dado es el gozo que se siente al intentar algo por segunda vez; ningún fracaso tiene por qué ser terminante”¹. Aun cuando hayamos pecado en forma consciente y deliberada o hayamos afrontado el fracaso y la decepción repetidamente, el momento en que decidamos intentarlo otra vez, la expiación de Cristo nos ayudará; y debemos recordar que no es el Espíritu Santo quien nos dice que estamos tan perdidos que ni siquiera vale la pena tratar.

El deseo de Dios de que los Santos de los Últimos Días sigan intentándolo también se extiende más allá de superar el pecado. Ya sea que suframos debido a relaciones difíciles, desafíos económicos, enfermedades o como consecuencia de los pecados de alguien más, la expiación infinita del Salvador puede sanar aún —y quizás en especial— a aquellos que han sufrido inocentemente. Él entiende muy bien lo que significa sufrir inocentemente como consecuencia de la transgresión de otra persona. Como fue profetizado, el Salvador va a “vendar a los quebrantados de corazón... [dar] gloria en lugar de ceniza, aceite de gozo en lugar de luto, [y] manto de alegría en lugar de espíritu apesadumbrado” (Isaías 61:1–3; véase también Lucas 4:16–21). Sin importar las circunstancias, con Su ayuda, Dios espera que los Santos de los Últimos Días sigamos intentándolo.

Mi invitación a todos nosotros es que evaluemos nuestra vida, nos arrepintamos y sigamos intentándolo. Si no lo intentamos, solo somos pecadores de los últimos días; si no perseveramos, somos inconstantes de los últimos días y si no permitimos que los demás lo intenten, solo somos hipócritas de los últimos días; al intentarlo, perseverar y ayudar a los demás a hacer lo mismo, somos verdaderos Santos de los Últimos Días. Conforme cambiamos, descubriremos que en verdad a Dios le importa más quiénes somos y en quiénes nos estamos convirtiendo, que quiénes fuimos alguna vez. ■

De un discurso de la Conferencia General de abril de 2015

NOTA

1. Thomas S. Monson, “La fuerza de voluntad”, *Liahona*, julio de 1987, pág. 67.



Nació el
13 de noviembre
de 1952, en
**Salt Lake
City, Utah.**



Se casó
con **Ruth
Lybbert**
en el Templo de
Salt Lake en 1977.



Dedicó su carrera como
cardiólogo
a especializarse en
insuficiencia cardíaca y
trasplante de corazón.

Élder **DALE G. RENLUND**



Acerca de su llamamiento
como apóstol, dijo: "Creo
que el presidente Monson
se dio cuenta de que
**me había quedado
helado**".

Fue sostenido
como miembro del
**Cuórum de
los Doce
Apóstoles**
el 3 de octubre
de 2015.



Se convirtió en la
persona nro. 100
en ser llamada al
Cuórum de los
Doce Apóstoles en
los últimos días.

Tiene una
hija,
Ashley



Recibió su
**licenciatura
y doctorado
en Medicina**
de la Universidad
de Utah.



Fue
**profesor de
Medicina**
en la Universidad
de Utah.



Fue llamado a
**servir como
obispo**
en su tercer año
de residencia
médica en el Hospital
Johns Hopkins, de
Maryland, EE. UU.



A los 12 años,
mientras asistía
a la Iglesia en una
casa remodelada,
un amigo y él
encendieron un petardo
en la zona de ampliación adjunta
a la capilla.

Su idioma
materno fue el
sueco.

Sirvió una misión
de tiempo
completo en
Suecia.



La lectura de la historia de Navidad en Lucas 2 era
una **tradicción de Navidad** de la familia.



Como médico, aprendió
de sus pacientes que
**el dolor puede
convertirse en gozo**
por medio del Evangelio.



Recibió un
**testimonio
de la veracidad**
del Libro de Mormón
cuando tenía 11 años.



PADRES

**CONSEJOS PARA
ENSEÑAR EL
ARREPENTIMIENTO**

*¿Cómo puedes utilizar tu tiempo
extra para marcar una diferencia
en el mundo?*

40

JÓVENES ADULTOS
**TU INFLUENCIA
PARA EL BIEN**

42

FUTUROS MISIONEROS
**QUÉ ESPERAR
EN EL CCM**

50

JÓVENES
**CUANDO LLEGUE
EL LLAMADO, ¿IRÁS?**

58

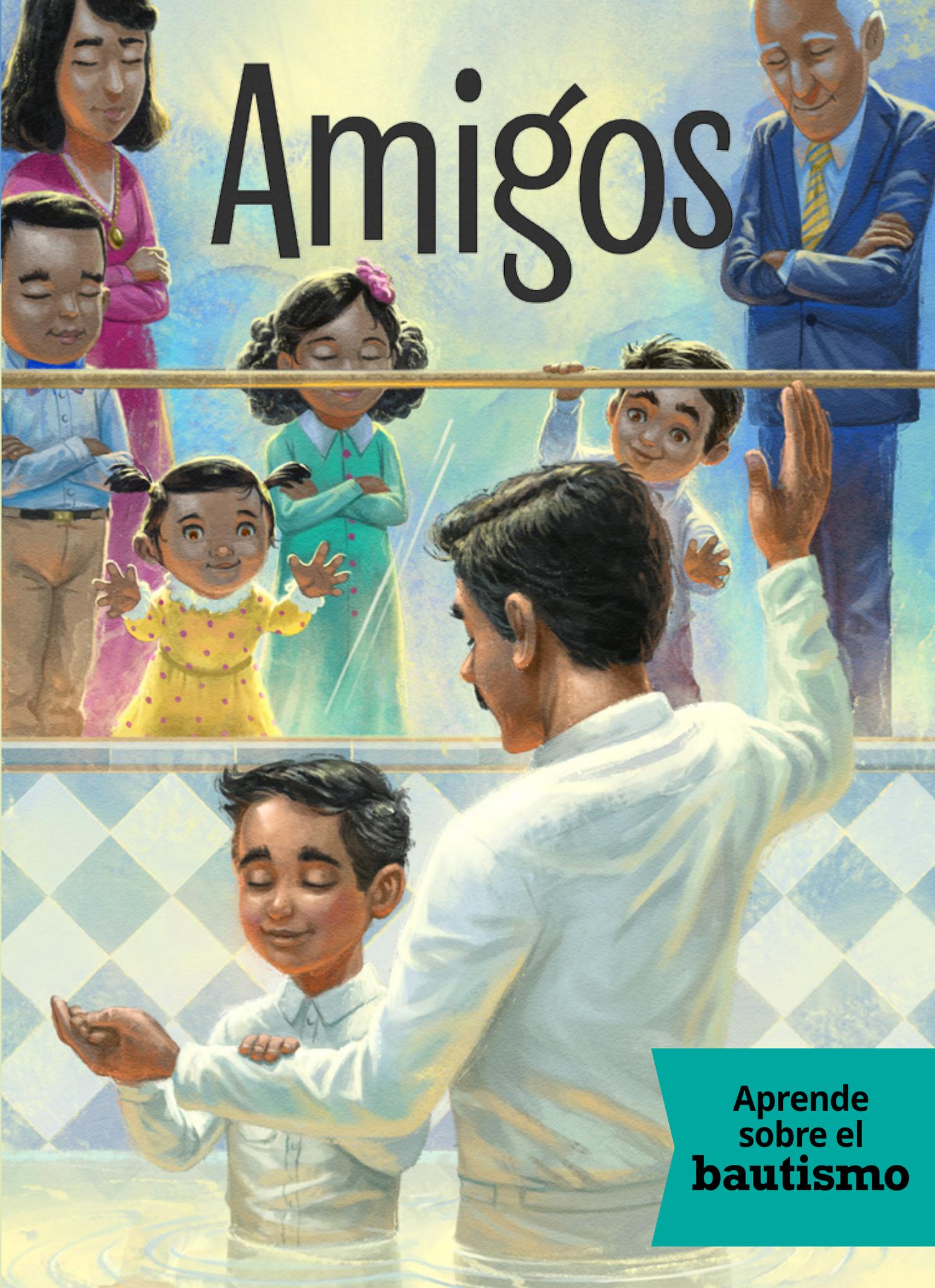
LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS



4 02186 02002 3

SPANISH

Amigos



Aprende
sobre el
bautismo



**Por el presidente
Dallin H. Oaks**

Primer Consejero
de la Primera
Presidencia

Llegar a conocer a tu familia

La historia familiar comienza cuando aprendes sobre tus antepasados. Ellos son personas reales que vivieron antes que tú y son parte de una familia. Necesitamos estar sellados a nuestros antepasados a fin de que podamos vivir con ellos en la vida venidera.

Al aprender sobre tus antepasados:

- Te sentirás más feliz y seguro.
- No te sentirás tan solo.
- Sabrás que cada persona es valiosa ante los ojos del Padre Celestial.

Estas son tres maneras en las que puedes tener esas bendiciones:

1. Descubre quiénes son tus antepasados.
2. ¡Recopila historias sobre ellos y compártelas una y otra vez!
3. Únelos a tu familia al enviar sus nombres al templo. Ellos pueden ser bautizados y se pueden efectuar otras ordenanzas a favor de ellos, como sellarse a tu familia para siempre.

Mi madre, Stella Oaks, murió antes de que nacieran nuestros nietos. Entonces, la hermana Oaks y yo tuvimos una “fiesta sobre Stella”, a fin de ayudarlos a que supieran de ella. Miembros de la familia escribieron un libro sobre ella y sobre mi padre. Tú también puedes aprender más sobre tus antepasados. Esto te dará fortaleza y guía para tu vida. ●

Adaptado de un discurso dado el Día de descubrimiento familiar de RootsTech 2018.



ILUSTRACIÓN POR DAVID HABBEN

El convenio bautismal

Recorten las tarjetas y mézclenlas. Después tomen turnos para juntar en pares las tarjetas que correspondan. Cada vez que tengan un par, hablen de esa parte del convenio bautismal.

"... tomar sobre sí el nombre de tu Hijo" (Doctrina y Convenios 20:77).

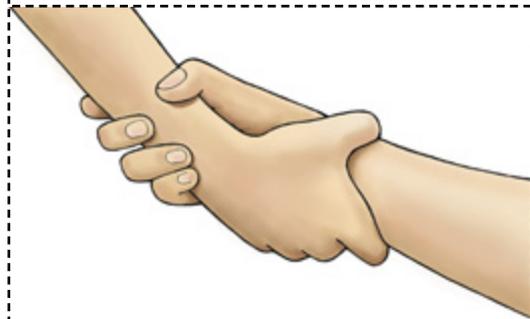
"... llevar las cargas los unos de los otros" (Mosíah 18:8).

"... recordarle siempre, y... guardar sus mandamientos" (Doctrina y Convenios 20:77).

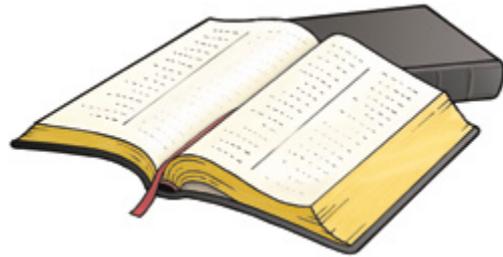
"... para que siempre puedan tener su Espíritu consigo" (Doctrina y Convenios 20:77).



Seguiré a Jesucristo.



Ayudaré a los demás.



Me esforzaré todos los días por guardar los mandamientos.

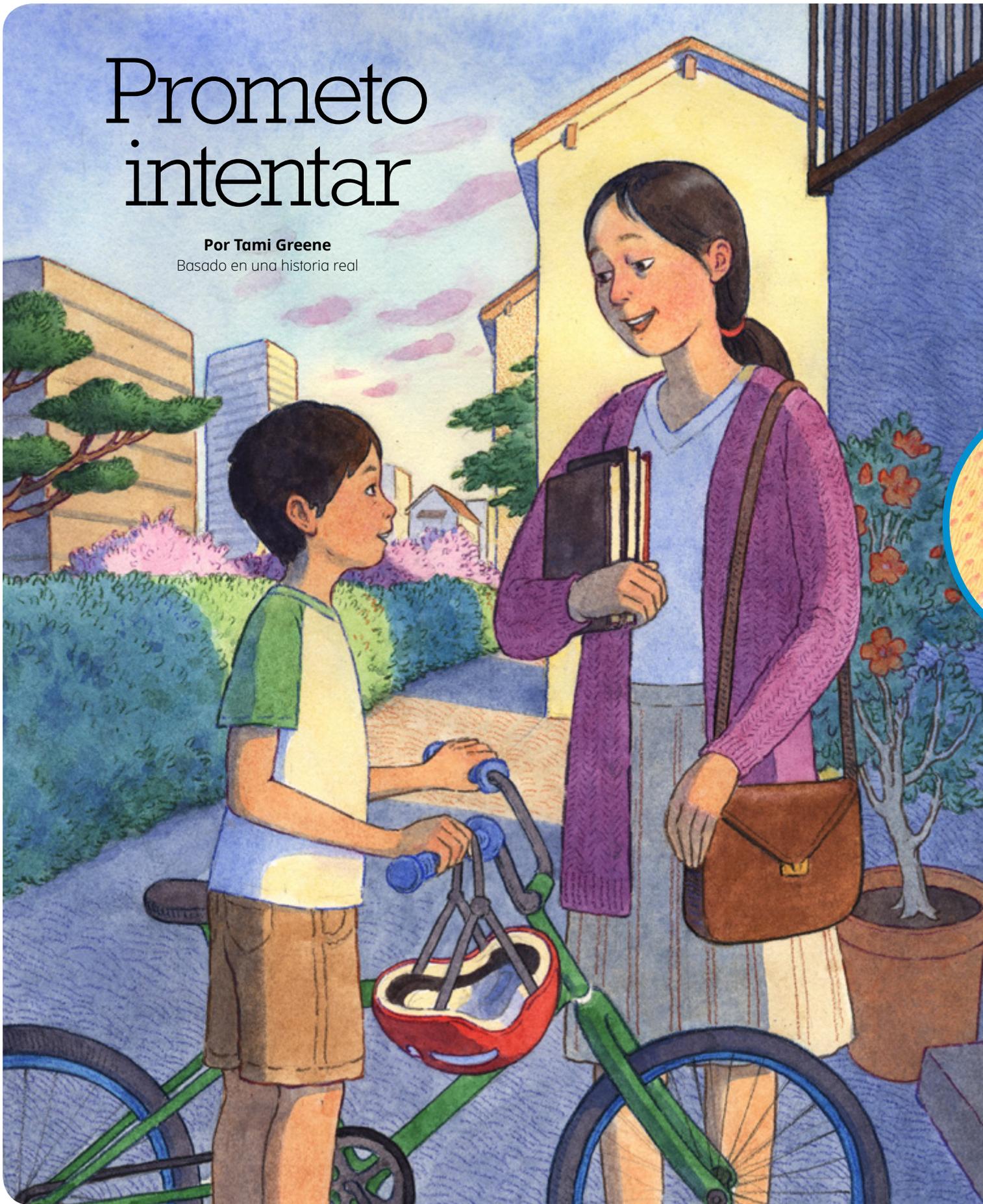


El Padre Celestial puede bendecirme con el Espíritu Santo.

Prometo intentar

Por Tami Greene

Basado en una historia real



“Ser bautizado como lo hizo Jesús... es justo lo que quiero hacer” (Children’s Songbook, pág. 104).

El sol se ocultaba conforme Tatsuki andaba en su bicicleta hacia su casa. Le encantaba bajar con rapidez la pequeña colina cercana a su casa, pero necesitaba regresar antes de que oscureciera.

Cuando Tatsuki llevó su bicicleta hasta la parada, vio que su maestra de la Primaria, la hermana Yamada, caminaba hasta el complejo de apartamentos en el que él vivía.

“Hola, Tatsuki”, dijo la hermana Yamada mientras sonreía. “Vine para que hablemos de tu bautismo”.

La familia de Tatsuki recién había comenzado a asistir de nuevo a la Iglesia. A él le gustaba estar con sus amigos en la Primaria, y ¡lo entusiasmaba mucho bautizarse! La hermana Yamada y Tatsuki subieron juntos por el ascensor y se reunieron con su mamá en el apartamento.

La hermana Yamada dijo: “Tatsuki, estoy muy contenta de que hayas elegido seguir a Jesucristo por medio del bautismo. Cuando nos bautizamos, hacemos convenios con nuestro Padre Celestial. ¿Sabes qué es un convenio?”.

Tatsuki no sabía que la hermana Yamada iba a hacerle preguntas. Empezó a sentirse nervioso, pero su mamá sonrió para alentarle.

“¿Promesas?”, preguntó con timidez.

“¡Así es!”, dijo la hermana Yamada. “El Padre Celestial nos promete que siempre podemos tener el Espíritu Santo con nosotros. ¿Sabes qué le prometemos al Padre Celestial?”

Tatsuki sacudió la cabeza. “No lo sé”.

La hermana Yamada dijo: “Te daré una pista; las promesas se encuentran en las oraciones que escuchamos antes de tomar la Santa Cena. Prometemos al Padre Celestial que estamos dispuestos a tomar sobre nosotros el nombre de Jesucristo, y recordarle siempre, y guardar Sus mandamientos. ¿Sabes lo que significa tomar el nombre de Jesús sobre nosotros?”.

Tatsuki sacudió la cabeza otra vez. Su mamá lo ayudó, diciendo: “Significa que estamos felices al decir que

somos miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Significa que haremos lo que Jesús haría si estuviera aquí”.

“¿Qué clase de cosas haría Jesús?”, preguntó Tatsuki.

“Jesús sería amable con los demás. Ayudaría a los que están enfermos o tristes”, dijo la hermana Yamada. “Y enseñaría a las personas a guardar los mandamientos”.

Tatsuki sintió un pesar en el estómago. Empezó a fruncir el ceño y dijo: “No creo que me pueda bautizar”.

“¿Por qué?”, preguntó su mamá.

“¡Son muchas promesas! ¡No creo poder ser como Jesús todos los días!”.

Su mamá lo abrazó, y le preguntó: “¿Recuerdas cuando ayudaste a Yuna ayer que estaba llorando?”.

Tatsuki asintió con la cabeza. Su hermana había estado triste, entonces él hizo caras graciosas y jugó con ella hasta que se puso feliz de nuevo.

“Y, ¿recuerdas cómo la semana pasada ayudaste a tus primos a compartir y a ser amables unos con otros? Al hacerlo, estabas siguiendo a Jesús”.

Tatsuki no sabía que eso era lo que significaba seguir a Jesús. Empezó a sentirse un poco mejor, ¡Podía hacer esas cosas!

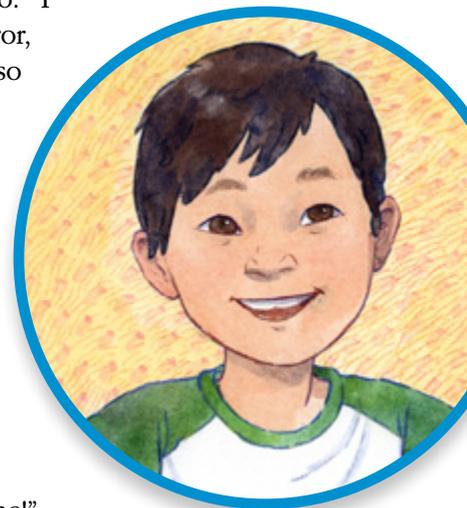
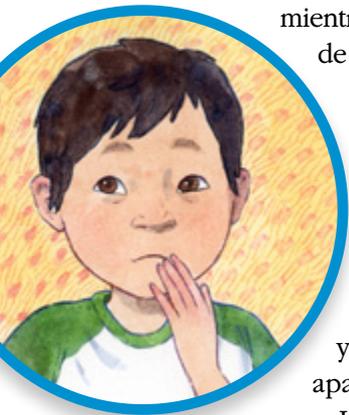
La hermana Yamada dijo: “Y cuando cometemos un error, podemos arrepentirnos. Eso significa que podemos disculparnos e intentar hacer las cosas mejor. Cuando nos arrepentimos, el Padre Celestial nos perdona. ¡Siempre podemos seguir intentando!”.

Tatsuki ya no se sentía tan preocupado. Se sentía feliz.

Dijo: “¡Quiero bautizarme!”.

Su mamá y la hermana Yamada sonrieron. La hermana Yamada le dio a Tatsuki un Libro de Mormón con su nombre grabado en él. Tatsuki se sintió feliz al saber que cada día podía tratar de ser como Jesús. ¡Ahora no podía esperar para bautizarse! ●

La autora vive en Utah, EE. UU.



Un poco mejor cada día

Nuestro Padre Celestial puede ayudarnos a tomar mejores decisiones cada día. ¡Eso es parte de lo que significa arrepentirse! Dibuja una línea para hacer corresponder las decisiones de ayer con las mejores decisiones de hoy.

LAS DECISIONES DE AYER



1. Me burlé de mi hermanita, incluso después de pedirme que parara.



2. Me enojé y grité cuando perdimos el partido de fútbol.



3. Me desperté muy tarde y no hice mi oración por la mañana.



4. Le dije algo desagradable a un niño cuando se rio de mí.



5. Cuando mi mamá preguntó, le menté sobre una olla con agua que se derramó.



LAS DECISIONES DE HOY

A. Le dije a mi mamá que lo sentía y le conté la verdad. Después ayudé a ir por más agua.

B. En el camino a la escuela, pensé en maneras para no enojarme tanto con otras personas.

C. Me disculpé con el entrenador por haberme enojado tanto.

D. Le dije a mi hermana que lo sentía y le hice un dibujo gracioso de un gato.

E. Me fui a la cama temprano y al despertar tuve suficiente tiempo para orar.

Respuestas: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

Todos cometemos errores.
**El Padre Celestial me
ayudará a aprender,
a crecer y a intentar
otra vez.**





¡Hola desde México!



Soy Margo

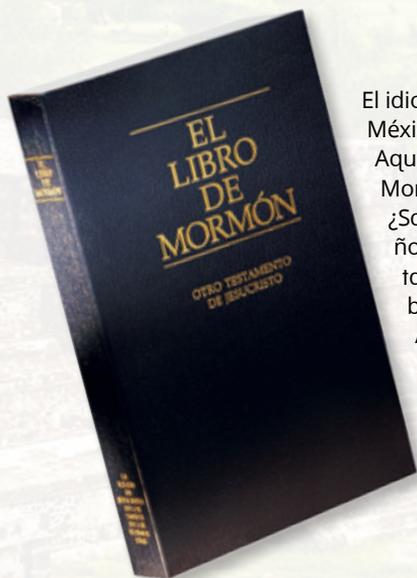


Y yo soy Paolo.



Cada mes viajamos a diferentes países para conocer acerca de los hijos de Dios alrededor del mundo. ¡Acompáñanos a visitar México!

México está en Norteamérica. Tiene más de 120 millones de habitantes. Cerca de 1.5 millones de ellos son miembros de la Iglesia.



El idioma principal de México es el español. Aquí vemos un Libro de Mormón en español. ¿Sabes qué? En español, la palabra *alma* también es el nombre de un profeta: Alma.



BANDERA, FOTOGRAFÍA DE COMIDA DE GETTY IMAGES; ILUSTRACIONES POR KATIE MCDEE

¿Sabías que el chocolate se inventó en México? El chocolate es uno de los ingredientes de un platillo llamado *mole poblano*. Esa salsa también incluye chiles, nueces, frutas y condimentos. ¡Delicioso!



En México hay trece templos. Estas fotos son de los hermosos templos de la Ciudad de México y de Tijuana.

¡Conoce a algunos de nuestros amigos de México!



La familia es muy importante para la gente de México. Las familias se reúnen con frecuencia para las celebraciones y para divertirse. Estos niños están golpeando una *piñata*, ¡llena de fruta y dulces!



“Un día tuve un problema muy grande, y me sentí muy triste. Fui a la Iglesia y escuché los testimonios en cuanto a Jesús. Sentí el Espíritu Santo, y eso me hizo feliz. Sé que el Padre Celestial me ayudó a sentirme feliz”. **Abby D., 7 años, Puebla, México**



“Sé que en la actualidad el Padre Celestial habla al profeta tal como lo hizo en el pasado. Si escucho al profeta y lo sigo, seré bendecido, y eso me ayudará a ser más como Jesucristo”. **Benjamín D., 9 años, Puebla, México**



¿Te gusta el *fútbol*? ¡Es el deporte más popular en México!

¡Gracias por explorar México con nosotros, hasta la próxima!



La sorpresa de cumpleaños de Ingrid

Por Maryssa Dennis

Revistas de la Iglesia
Basado en una historia real

“... que vinieseis a Cristo, y procuraseis toda buena dádiva” (Moroni 10:30).

“Estas son las Mañanitas...”.

El sonido de los cantos de mamá despertó a Ingrid. Abrió los ojos y la vio entrar a su habitación. La mamá de Ingrid siempre le cantaba una canción especial en su cumpleaños.

“¡Feliz cumpleaños!”, dijo su mamá.

“Vamos a prepararnos para tu fiesta”.

Ingrid percibió el olor de un pastel (torta) de chocolate en el horno. “¡Me pregunto qué regalos me darán!”, pensó. Salió de la cama y miró por la ventana. El árbol de jacarandá que estaba afuera estaba lleno de flores moradas.

Ingrid ayudó a empujar el sofá hasta la habitación de su mamá, para tener mucho espacio en la sala. Ayudó a decorar el pastel y le puso siete velas. ¡Pronto llegaría la hora de la fiesta!

Los amigos de Ingrid de la escuela y de la Primaria llegaron. Hicieron juegos



y comieron pastel. Entonces llegó la parte favorita de Ingrid, ¡los regalos! Le dieron un libro nuevo, un tigre de peluche y un brazalete.

Cuando todos se fueron, Ingrid le dio un abrazo a su mamá. “Gracias, mamá, ¡este fue el mejor cumpleaños!”.

“Aún no ha terminado”, dijo su mamá. “Tengo una sorpresa especial para ti”,

y le entregó un pedazo de papel. Decía: “¡Hora de ir a dormir!”.

“Es una pista”, explicó su mamá.

“Tienes que encontrar la siguiente”.

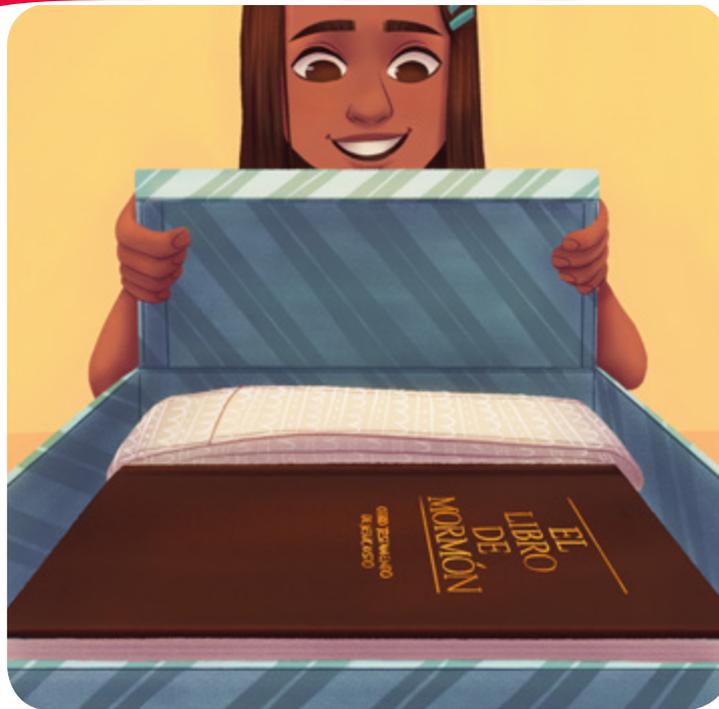
Ingrid se apresuró a su habitación. Se encontró con otro pedazo de papel bajo su almohada. Decía: “Día de lavar la ropa”.

Corrió a la cocina y abrió la lavadora. ¡Otra pista!

Ingrid encontró más pistas detrás del televisor, dentro de su libro favorito y debajo del tapete del baño. La última pista la llevó a su armario. En una repisa alta se encontraba una caja envuelta para regalo. Ella no era lo suficientemente alta, así que su mamá le ayudó a bajarla.

Ingrid rasgó el papel y levantó la tapa. Dentro de la caja se encontraba una





tela blanca doblada y un ejemplar grande del Libro de Mormón.

“El próximo año puedes bautizarte”, dijo su mamá. “Este es un regalo especial para ayudarte a que te prepares”. La mamá tocó la tela blanca. “Esto es lo que usaré para hacer tu vestido para el bautismo, y esto”

—levantó el Libro de Mormón— “es para que lo leas”.

Ingrid alzó la mirada para ver a su mamá. “Nunca he leído el Libro de Mormón”.

“Sé que puedes hacerlo”, y su mamá abrió el libro. “Mira, las letras son muy grandes; pensé que eso te lo haría más sencillo”.

Cerró el libro y se lo dio a Ingrid, quien pasó sus dedos sobre la suave cubierta.

“Es importante que sepas por ti misma si el Libro de Mormón es verdadero”, dijo su mamá. “Te prometo que, si lees y oras con toda intención, el Padre Celestial te ayudará a saber”.

Esa noche Ingrid leyó el primer capítulo del Libro de Mormón. No fue tan difícil como se lo había imaginado. Le gustó leer las Escrituras.

Volvió a leer el Libro de Mormón el día siguiente, y el siguiente; lo leyó todos los días. Después de unas cuantas semanas, decidió que no quería esperar hasta terminar de leer el libro para orar al respecto.

Ingrid se arrodilló junto a su cama. Oró con toda intención y le pidió al Padre Celestial que la ayudara a saber que el Libro de Mormón era verdadero. Entonces esperó. Pensó que podría escuchar una voz, pero no fue así. Un sentimiento de felicidad le creció en el corazón. Sabía que el Padre Celestial estaba contestando su oración.

Casi un año después, Ingrid terminó de leer el Libro de Mormón. Sabía que sin importar lo que recibiera para su cumpleaños número ocho, ¡el Libro de Mormón siempre sería el mejor regalo de todos! ●

Esta historia tiene lugar en México. ¡Ve a la página A8 para aprender más sobre ese país!



¡Encuéntralos!

Camila y Carlos están entusiasmados por la visita de todos sus primos con motivo del bautismo de Camila, que tendrá lugar mañana. ¡Hoy están ocupados jugando el mejor juego de *las escondidas* de la historia! ¿Puedes encontrar las diez lagartijas? Después de hacerlo, encuentra a Camila, A Carlos y a sus diez primos; todos visten camisetas rojas.



Él calmó las aguas



Por Daniel M., 8 años, Vanuatu

Vivo en Vanuatu, un grupo de islas en el sur del océano Pacífico. Estaba muy entusiasmado por cumplir ocho años para poder ser bautizado y confirmado.

Sin embargo, me preocupaba bautizarme en el océano que se encuentra frente a mi casa, ya que las olas de ahí pueden ser muy altas. Es divertido jugar en esas olas, pero no estaba seguro de bautizarme en ellas. Mi mamá y yo nos metimos en el agua que está cerca de nuestra casa para ver cómo sería, y me di cuenta de que estaría bien.

Elegimos la fecha de mi bautismo, y estaba muy entusiasmado, pero entonces un ciclón se acercó a nuestra isla. Tuvimos que llamar al presidente de rama y cancelar mi bautismo.

Aunque había unas cuantas inundaciones por culpa del ciclón, pudimos ir a la Iglesia el domingo. El

presidente de rama anunció que yo me bautizaría el sábado.

La mañana del sábado, las olas estaban muy altas, así que yo estaba un poco asustado. Tuvimos una reunión en mi casa, y después caminamos a la playa; le pedí a mi primo Josh que me bautizara.

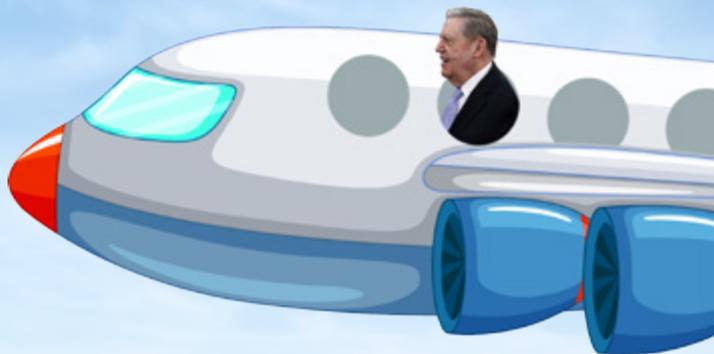
Al entrar en el agua, Josh me levantó sobre las olas, pero al bautizarme las olas se calmaron. Creo que mientras Josh decía la oración bautismal, Jesús calmó las aguas para mí.

Al salir del mar, las aguas volvieron a agitarse, pero no me importó, porque ya me había sumergido completamente. Estoy feliz de haber cumplido ocho años y de poder seguir el ejemplo de Jesús al bautizarme. Sé que el Padre Celestial escucha mis oraciones. ●

El largo viaje del élder Holland

El élder Jeffrey R. Holland y la hermana Patricia Holland acompañaron al presidente y a la hermana Nelson en su viaje para visitar a los miembros de la Iglesia alrededor del mundo. Visitaron ocho países. ¡En cada parada se reunieron con miles de personas que estaban muy felices de ver a un profeta y a un apóstol!

¡Casi en todos los lugares en los que se detuvieron ya hay un templo o lo habrá pronto! ●



1



Su primera parada fue en Jerusalén, **Israel**. Vieron el monte de los Olivos, un lugar en el que Jesús enseñó a Sus discípulos, y la antigua ciudad de Jerusalén, donde Él anduvo.

2



Después visitaron **Kenia**, un país en África, donde se va a edificar un templo. El élder Holland alentó a las personas a buscar información de su historia familiar e ir al templo una vez que esté terminado. Dijo: "Nada los bendecirá más".

3



El presidente Nelson y el élder Holland estaban entusiasmados por visitar a los miembros de la Iglesia en **India**. Buscaron un lugar para edificar un templo allí. ¡Será el primer templo en ese país, que tiene más de mil millones de personas!



Los apóstoles
viajan alrededor del
mundo con el fin de
ministrar a las personas
y enseñarles acerca
de Jesucristo.

El élder Holland visitó
todos estos lugares.
Une el país o el estado
con su bandera.

Israel



Kenia



Zimbabue



India



Tailandia



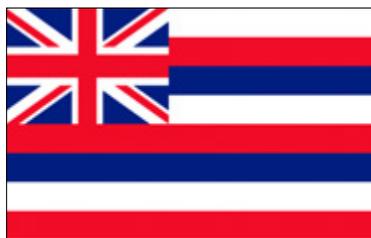
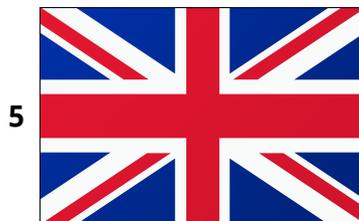
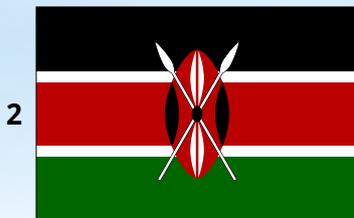
China



Reino Unido



Hawái



Respuestas: Israel-6, Kenia-2, Zimbabue-7, India-4, Tailandia-1, China-3, Reino Unido-5, Hawái-8

“Tengo un testimonio de que Dios siempre estará con nosotros. Él nos ha dado un profeta para que nos guíe. Él nunca nos abandonará. Nunca, nunca nos dejará solos”.





Por Liesl Robbin Shurtliff

Basado en una historia real

La decisión del yoyó

“El Espíritu me habla mediante una voz apacible y delicada” (Children’s Songbook, pág. 106).

Lea y su mamá estaban por terminar de hacer las compras. Entonces, su mamá se detuvo para mirar ropa.

“Serán tan solo unos minutos”, dijo su mamá.

Lea suspiró. Cuando su mamá decía: “tan solo unos minutos”, ¡en ocasiones se refería a veinte minutos!

Cerca de donde estaba, Lea encontró una repisa con juguetes. Dio vuelta a las páginas de un libro para colorear y después lanzó una pelota de goma unas cuantas veces, pero pronto eso se volvió aburrido.

Entonces sacó algo brillante y redondo. ¡Era un yoyó! Era similar al que Oskar había llevado a la escuela la semana pasada. Durante el descanso les había mostrado a todos sus impresionantes trucos. Los trucos tenían nombres como “paseando al perrito” y “la vuelta al mundo”. Lea le había preguntado si podía intentarlo, pero Oskar no se lo permitió.



Lea pasó el lazo de la cuerda por su dedo. Dejó que el yoyó cayera y después estiró la cuerda como había visto que Oskar lo hacía. El yoyó golpeó el piso con un ¡pum! Ella lo volvió a intentar. Tras intentar unas cuantas veces, ¡pudo hacer que el yoyó regresara a su mano! Si había aprendido eso tan rápido, tal vez podría aprender a hacer todos los trucos que Oskar había hecho.

Fue entonces cuando Lea miró la etiqueta con el precio. Frunció el ceño. ¡El dinero que tenía en la alcancía en casa no se acercaba siquiera a esa cantidad!

“Ya casi termino, Lea”, dijo su mamá.

Lea suspiró. Estaba a punto de poner el yoyó en su lugar cuando le vino una idea. El yoyó no era muy grande. ¡Podía guardarlo en su bolsillo y quedárselo! El dueño de la tienda no estaba prestando atención. Nadie se enteraría. Podría quedárselo para siempre y aprender a hacer trucos nuevos, y los niños de la escuela pensarían que ella era genial.

Cuando Lea miró el yoyó en su mano, se sintió molesta y nerviosa. Sus manos se sentían sudorosas. Sujetó el yoyó más fuerte. ¿Qué era este mal sentimiento? Ella deseaba que se alejara.

Entonces recordó algo que su papá le había dicho antes de bautizarse.

“Cuando te bautices, recibirás el don del Espíritu Santo”, dijo su papá. “El Espíritu Santo nos ayuda a tomar buenas decisiones. Nos habla con una voz apacible y delicada”.

“¿Me va a hablar a mí?”, preguntó Lea.

“No exactamente”, dijo su papá. “Tal vez sea como un pensamiento que viene a tu mente, o un sentimiento



que te viene al corazón”.

“¿Qué tipo de sentimiento?”.

“Es diferente para cada persona”, dijo su papá. “Pero, generalmente, cuando haces algo bueno, el Espíritu Santo te ayudará a sentirte tranquila y en paz. Cuando haya algún peligro, Él te advertirá. Y cuando quieras hacer algo incorrecto, el Espíritu Santo se irá, y te sentirás confundida o triste”.

Lea bajó la cabeza para mirar el yoyó. En *verdad* lo quería. Sin embargo, sabía que el Espíritu Santo le estaba diciendo que robar era malo.

Lea puso el yoyó de nuevo en la repisa. Tan pronto como lo hizo, se sintió tranquila y en paz. Caminó de regreso a donde estaba su mamá.

“Ya terminé”, dijo su mamá. “¿Estás lista para irte?”

Lea sonrió y contestó: “Sí”.

Al salir de la tienda, Lea se sentía tan feliz y ligera como los rayos del sol. El yoyó podría haber sido divertido por un tiempo, pero seguir al Espíritu Santo era algo que ella deseaba hacer *siempre*. ●

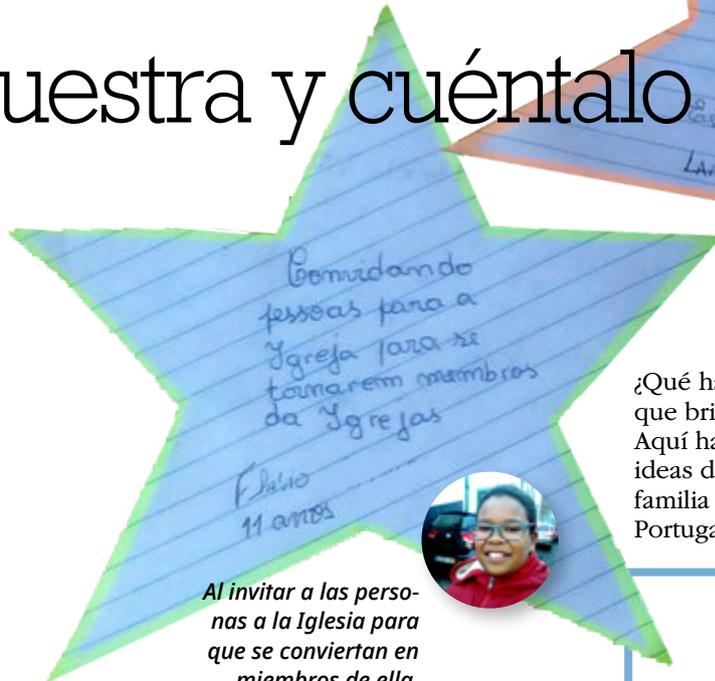
La autora vive en Illinois, EE. UU.



Un día, en la escuela estaba haciendo un examen de ortografía, y mi maestra dijo una palabra que yo no sabía cómo escribir. ¡Me puse muy nervioso! Entonces miré el examen de alguien más. Después del examen, me sentía mal del estómago. Le conté a mi mamá que había visto el examen de otro alumno. Supe que el sentimiento que tuve provenía del Espíritu Santo. Sé que siempre debo escuchar al Espíritu Santo.

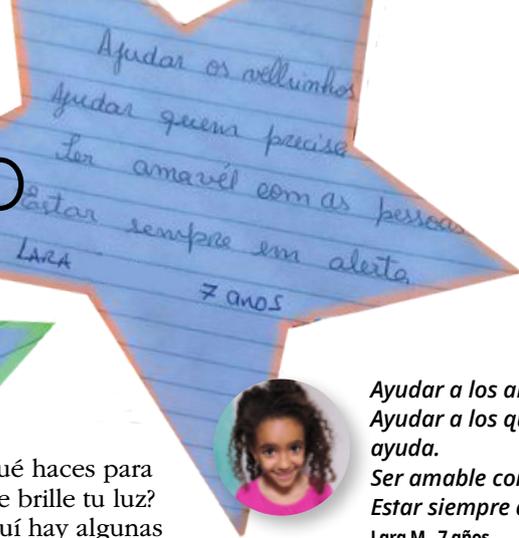
Jonah J., 8 años, Idaho, EE. UU.

Muestra y cuéntalo

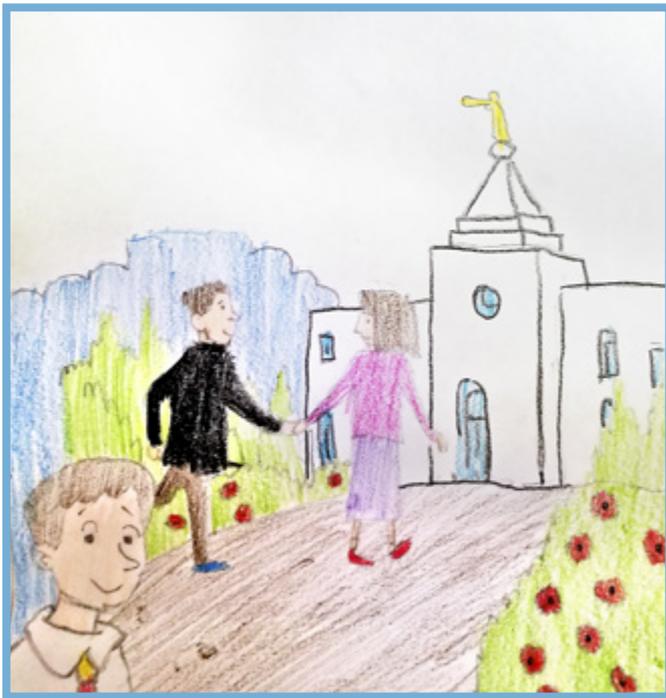


Al invitar a las personas a la Iglesia para que se conviertan en miembros de ella.
Flavio M., 11 años

¿Qué haces para que brille tu luz? Aquí hay algunas ideas de una familia en Azores, Portugal.



*Ayudar a los ancianos.
Ayudar a los que necesitan ayuda.
Ser amable con las personas.
Estar siempre alerta.*
Lara M., 7 años



Fui al Templo de Trujillo, Perú, con mis padres y hermanos. Aunque no pude entrar, sentí paz en ese hermoso lugar.
Daniel S., 11 años, La Libertad, Perú



Salome W., 6 años, Quebec, Canadá



Una clase de HLJ 3 en São Paulo, Brasil, aprendió respecto a los convenios bautismales al encontrar mensajes, citas y Escrituras en las bocas de los peces.



Por el élder
Hugo E.
Martínez
De los Setenta

Él desea lo mejor para mí



“Sí, mi Padre me ama, lo sé” (Canciones para los niños, pág. 16).

Cuando era pequeño me gustaba hacer las cosas que hacía mi papá. Él era médico. Con frecuencia iba con él al hospital, donde lo veía ayudar a los pacientes. El ver a mi papá hizo que yo también deseara ser médico.

Un día estaba caminando para entrar al hospital con él, y otro médico iba saliendo. Él me vio y le preguntó a mi papá: “¿Este es tu hijo?”. Él dijo que sí. El médico se arrodilló y me miró. Me preguntó: “¿Qué quieres ser cuando seas mayor?”.

Yo le respondí: “Quiero ser médico, como mi papá”. Entonces él contestó: “Bueno, espero que seas tan buen médico como él”. Pero mi papá dijo: “No, quiero que sea mejor que yo”.

Eso ayudó a que me diera cuenta de que mi papá en realidad me amaba; él deseaba lo mejor para mí.

Al pasar los años volví a pensar otra vez en ese momento. Los misioneros estaban enseñándonos a mi esposa y a mí. Ellos me preguntaron: “¿Cree usted que puede llegar a ser como Dios?”. Nunca lo había considerado, pero pensé: “Si el Padre Celestial en realidad es mi Padre, Él querría lo mejor para mí, de la misma manera que mi papá. Él desearía que yo llegara a ser como Él”. Entonces les dije a los misioneros: “Sí, creo que puedo llegar a ser como mi Padre Celestial”.

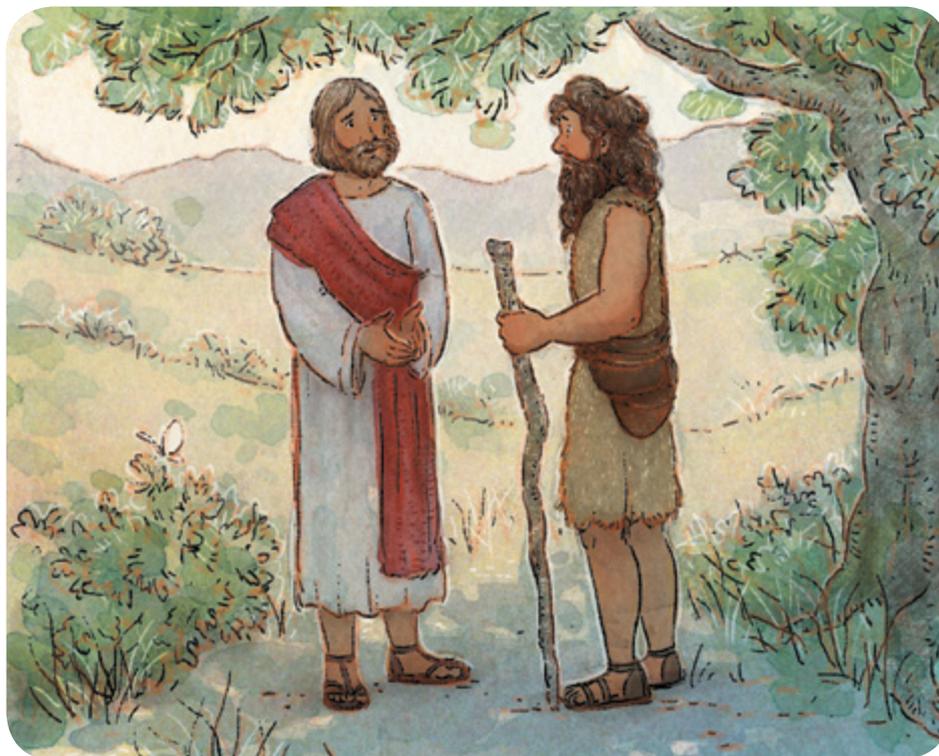
En cuanto respondí, supe que lo que había dicho era verdad.

Quiero que sepan que sus Padres Celestiales los aman mucho. Ellos desean lo mejor para ustedes; ustedes pueden llegar a ser como Ellos. ●

Jesús se bautizó



¿Alguna vez has visto a alguien bautizarse?
Cuando nos bautizamos seguimos el ejemplo de Jesús.



Jesús le pidió a su primo Juan que lo bautizara. Juan tenía la autoridad del sacerdocio para bautizar a las personas.



Juan le preguntó a Jesús por qué quería bautizarse. Jesús dijo que deseaba obedecer los mandamientos del Padre Celestial.

Juan bautizó a Jesús. Ellos sintieron el Espíritu Santo. Escucharon la voz del Padre Celestial decir: “Este es mi Hijo amado, en quien me complazco”.





Un día podré elegir bautizarme, tal como Jesús se bautizó.
Puedo prepararme para el bautismo al tratar de ser como Jesús cada día. ●

Jesús eligió bautizarse



Estimados padres

Este año todos los integrantes de las familias están aprendiendo las mismas lecciones en la Iglesia. Los adultos y los jóvenes están estudiando el Nuevo Testamento en la Escuela Dominical, y los niños están aprendiendo sobre esos mismos capítulos.

Cada mes en *Amigos*, encontrarán historias y actividades relacionadas con lo que aprenderán los domingos. Prueben usarlas en la noche de hogar o simplemente leerlas con sus hijos.

- “El convenio bautismal” (página A3)
- “Prometo intentar” (página A4)
- “Un poco mejor cada día” (página A6)
- “La sorpresa de cumpleaños de Ingrid” (página A10)
- “La decisión del yoyó” (página A16)
- “Jesús se bautizó” (página A20)

Nos encantará escuchar sus experiencias sobre el uso de estas historias y actividades con su familia.

New Friend

50 E. North Temple St., Room 2393

Salt Lake City, UT 84105

liahona@ldschurch.org

Con amor,
Amigos

ÍNDICE

- A2** De la Primera Presidencia: Llegar a conocer a tu familia
- A3** El convenio bautismal
- A4** Prometo intentar
- A6** Un poco mejor cada día
- A7** Póster: Una idea brillante: Todos cometemos errores
- A8** ¡Hola desde México!
- A10** La sorpresa de cumpleaños de Ingrid
- A12** ¡Encuétralos!
- A13** Él calmó las aguas
- A14** Apóstoles alrededor del mundo: El largo viaje del élder Holland
- A16** La decisión del yoyó
- A18** Muestra y cuéntalo
- A19** Él desea lo mejor para mí
- A20** Seguir a Jesús: Jesús se bautizó
- A23** Página para colorear: Jesús eligió bautizarse



**¡Encuentra la Liahona
escondida adentro!**

EN LA CUBIERTA DE **AMIGOS**
Ilustración por Brandon Dorman