

Liahona

Marcándonos el camino hacia Jesucristo



CONSERVAR A
NUESTROS HIJOS
CERCA DEL
CORAZÓN

ARMONÍA EN EL HOGAR

Una experiencia del élder Holland, pág. 8

MINISTRACIÓN A LOS PADRES

Resolver los problemas juntos, págs. 12, 16



Freetown, Sierra Leona

La capital de Sierra Leona, que también es la ciudad más grande, Freetown, alberga a más de un millón de personas. También es un centro de fortaleza para la Iglesia, con tres estacas, un programa de Seminario e Instituto, ocho centros de historia familiar, y un templo en breve. La Iglesia ha estado en Sierra Leona desde 1988 y tiene:



22 787 miembros



79 congregaciones



1 misión

Compañeros iguales

En la ciudad interior de Kenema, el presidente de estaca Jonathan Cobinah y su esposa, Amarachi Nneka Cobinah, lavan juntos la ropa. “Nos ayudamos mutuamente como esposos en igualdad de condiciones”, dice Jonathan. “Eso es lo que ‘La Familia: Una Proclamación para el Mundo’ nos enseña a hacer”.





“Sed de buen ánimo, hijitos, porque estoy en medio de vosotros, y no os he abandonado”.

DOCTRINA Y CONVENIOS 61:36



CRISTO Y LOS NIÑOS, POR MINERVA TEICHERT.

Cómo el Evangelio fortalece a nuestras familias

Hace varios años, nuestra familia decidió empacar las maletas, dejar el hogar y salir a la aventura fuera de nuestro país. Mientras nos preparábamos para este viaje, deliberamos juntos con frecuencia para asegurarnos de que todos estábamos unidos en nuestra decisión, ya que nos afectaría a cada uno de nosotros de manera diferente.

Además de hacer el equipaje para nuestras necesidades físicas, hablamos sobre cómo “empacar” para nuestras necesidades espirituales llevando nuestros hábitos de oración, de estudio de las Escrituras y de asistencia a la Iglesia. Como vivíamos en diferentes regiones, nos beneficiamos mucho de asistir a la Iglesia en lugares muy diferentes a los que estábamos acostumbrados y de hermanarnos con los santos que vivían allí. En la página 22, puede leer sobre uno de esos lugares, Dubái, y las inesperadas similitudes en los valores morales que descubrimos en nuestros vecinos musulmanes.

Nuestra membresía en la Iglesia crea una red de amor y apoyo, una familia del Evangelio de la que todos formamos parte. Mi vecina Jamie es un gran ejemplo de cómo ministrar a mis hijos. Por ejemplo, mientras mi hija esperaba para ingresar en el centro de capacitación misional y yo trabajaba durante el día, Jamie la llevaba al templo algunas veces cuando yo no podía.

- En la página 16, puede leer sobre otras formas de apoyar a los padres por medio de la ministración.
- En la página 8, puede leer el consejo del élder Jeffrey R. Holland sobre conservar a nuestros hijos cerca de nosotros.
- En la página 12, puede leer sobre las maneras de mejorar sus consejos familiares.

Disfrute de este ejemplar mientras considera la forma en que puede utilizar los principios del Evangelio para ayudar a sus propios hijos y a otras personas que forman parte de su vida.

Atentamente,

Carol Chomjak



“Todos los que vivimos en este hermoso planeta compartimos la sagrada responsabilidad de cuidar de todos los hijos de Dios [...], quienesquiera que sean y dondequiera que estén”.

Obispo Gérald Caussé, pág. 21

ARTÍCULO ESPECIAL

Revista oficial de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Junio de 2021
tomo 45 nro. 6
Liahona 17470

CUBIERTA



Fotografía de AdobeStock

ÍNDICE DE TEMAS

- 6 Principios básicos del Evangelio**
¿Qué es la Trinidad?
- 8 Conservar a nuestros hijos dentro del corazón**
Por el élder Jeffrey R. Holland
No debemos alejarnos de nuestros hijos; debemos continuar esforzándonos.
- 12 Cuatro maneras de mejorar los consejos familiares**
Por Elizabeth Pinborough
Consejos para trabajar mejor en familia a fin de resolver problemas y encontrar mayor armonía.
- 14 Para los padres**
La Trinidad y el amar a los demás
- 16 Principios de ministración**
Cómo podemos apoyar a los padres por medio de la ministración
- 18 Personas forzadas a abandonar su hogar: Ministran de manera cristiana a quienes han sido desplazados**
Por Emily Abel y Aubrey Parry
Principios para ministrar como Cristo a los refugiados y a otras personas necesitadas.
- 22 Nuestra adoración en Dubái**
Por Carol Chomjak
Nos sorprendió encontrar que teníamos mucho en común con las personas que conocimos.
- 26 Voces de los Santos de los Últimos Días**
Relatos de fe de miembros de todo el mundo.
- 30 Envejecer fielmente**
Juntos o separados
Por Rod Jeppsen
Una vez que los hijos han crecido y se han ido de casa, los matrimonios deben desarrollar una conexión emocional confiable.

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: Marcos A. Aidukaitis, Michelle D. Craig, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Jeremy R. Jaggi, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Bradley R. Wilcox
Director gerente: Richard I. Heaton
Director de Revistas de la Iglesia: Aaron Johnston
Gerente administrativo: Garff Cannon
Editor gerente: Adam C. Olson
Editores administrativos auxiliares: Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Ayudante de publicación: Enish C. Dávila
Redacción y revisión: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Richard M. Romney, Margaret Willes
Director de arte: Tadd R. Peterson
Diseño: Fay Andrus, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr
Coordinadora de Propiedad Intelectual: Collette Nebeker Aune
Gerente de producción: Ammon Harris
Producción: Ira Glen Adair, Andrea Bird, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, MARRISSA M. SMITH
Preimpresión: Joshua Dennis, Ammon Harris

Director de impresión: Steven T. Lewis
Director de distribución: Nelson González
Coordinación de Liahona: Magally Escalante, Fernando Dealba
Dirección postal: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

VEN, SÍGUEME

25 Las mujeres de los primeros días de la Restauración:

Telii usaba sus talentos para compartir el Evangelio

Por Ryan W. Saltzgeber

Un relato destacado de la vida de una persona de las islas del Pacífico.

34 Doctrina y Convenios 60–70

Artículos semanales que dan apoyo a su estudio de Doctrina y Convenios

38 Lo que viene de arriba es sagrado

Por el élder Jorge M. Alvarado

Todos los mandamientos de Dios, entre ellos el diezmo, no se deben tratar a la ligera.

JÓVENES ADULTOS

42 Cómo sanar de cualquier lucha, paso a paso

La sanación a veces toma un tiempo, pero siempre es posible por medio de Cristo.

46 ¿Dónde estaba mi milagro instantáneo?

Por Erika Lamb

Las bendiciones que se te prometieron algún día llegarán.

48 Más para ti

Mira qué otros artículos digitales se incluyen este mes para jóvenes adultos.

PÁGINAS LOCALES

Busque artículos que sean de interés para el área de la Iglesia donde resida, los cuales se insertarán en el centro de la revista *Liahona*.

ARTÍCULOS SOLO EN FORMATO DIGITAL

Los siguientes artículos se pueden encontrar en el ejemplar de este mes en la Biblioteca del Evangelio:

Lecciones que aprendí como voluntario en un campo de refugiados

Por Carly Harris

Telii: Amiga, maestra y líder

Por Ryan W. Saltzgeber

CONÉCTESE MÁS

Encuentre ejemplares de la revista en formatos de audio, digital e impreso en **liahona.ChurchofJesusChrist.org**. Utilice el vínculo que se halla en esa página para compartir preguntas, comentarios y experiencias.

Además, puede ponerse en contacto con nosotros enviándonos un correo electrónico a **liahona@ChurchofJesusChrist.org**, o por correo postal a: Liahona, floor 23 50 E. North Temple Street Salt Lake City, UT 84150-0023, EE. UU.



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, finés, francés, griego, húngaro, indonesio, inglés, islandés, italiano, japonés, kiribati, letón, lituano, malgache, marshalés, mongol, neerlandés, 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).

© 2021 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 revista *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 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; correo electrónico: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

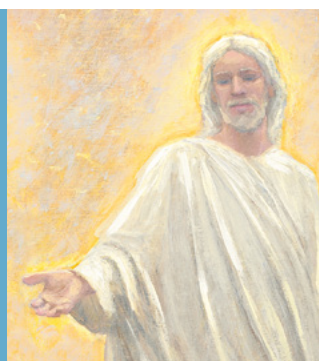
For Readers in the United States and Canada: June 2021 Vol. 45 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) Spanish (ISSN 0885-3169) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' 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.ChurchofJesusChrist.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.

¿Qué es la Trinidad?

El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo son tres seres separados con un propósito.



El editor de un periódico preguntó una vez al profeta José Smith qué creían los miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. En respuesta, el Profeta escribió trece declaraciones de creencias a los que llamamos Artículos de Fe. La primera declaración dice: “Nosotros creemos en Dios, el Eterno Padre, y en su Hijo, Jesucristo, y en el Espíritu Santo” (Artículos de Fe 1:1). Estos tres componen lo que llamamos la Trinidad.

Dios, el Eterno Padre

Dios tiene un cuerpo resucitado de carne y huesos. Es el Padre de nuestro espíritu. Él ama a cada uno de Sus hijos de manera perfecta. Dios es perfecto, tiene todo poder y sabe todas las cosas; es justo, misericordioso y bondadoso. Antes de nacer, vivíamos como espíritus con Dios. Él nos envió a la tierra para aprender y progresar. El deseo más grande de Dios es que cada uno de Sus hijos regrese a vivir con Él después de que muramos. Dios nos enseña que debemos seguir a Jesucristo para regresar a la presencia de Dios.

Jesucristo

Jesucristo también tiene un cuerpo resucitado de carne y huesos. Él es el Hijo primogénito de Dios. Antes de que naciéramos, Dios lo eligió para ser nuestro Salvador. Eso significa que Jesús vino a la tierra para ser un ejemplo para nosotros, enseñar Su evangelio, expiar nuestros pecados y rescatarnos de la muerte. Gracias a Jesucristo, podemos ser perdonados de nuestros pecados cuando nos arrepentimos. Jesucristo también sufrió muchas cosas para que Él pudiera entendernos y ayudarnos. Jesucristo murió y luego volvió a vivir, haciendo posible que todos vivan otra vez.

El Espíritu Santo

El Espíritu Santo es el único miembro de la Trinidad que no tiene un cuerpo físico; Él es un espíritu. El Espíritu Santo es capaz de comunicarse directamente con nuestro espíritu. Nos testifica que Dios es real y que Jesucristo es nuestro Salvador. El Espíritu Santo actúa como mensajero de Dios para darnos sentimientos de amor, guía o consuelo. Cuando somos bautizados y confirmados, recibimos el don del Espíritu Santo. Después de nuestro bautismo, el Espíritu Santo puede permanecer siempre con nosotros si guardamos los mandamientos de Dios.



La Primera Visión de José Smith

A lo largo del tiempo, las personas han estado confundidas acerca de la Trinidad. Además, han estado en desacuerdo sobre cómo son Dios, Jesucristo y el Espíritu Santo. Esta es una de las razones por las que la Primera Visión que tuvo José Smith fue tan importante. Él vio que el Padre Celestial y Jesucristo tienen cuerpos y son dos seres separados.

Separados pero unidos

Las Escrituras y los profetas modernos nos enseñan que Dios, Jesucristo y el Espíritu Santo son seres separados con un propósito: nuestra inmortalidad y vida eterna (véase Moisés 1:39). Como miembros del mismo equipo, Ellos trabajan juntos para ayudarnos todos los días. Podemos sentirnos más cerca de Ellos cuando nos arrepentimos de nuestros pecados y elegimos lo correcto.

Pasajes de las Escrituras sobre la Trinidad

- El Padre Celestial y Jesucristo son uno en propósito (véase Juan 10:30).
- El Padre Celestial habló a Su Hijo (véase Mateo 3:16–17).
- Jesucristo habló a Su Padre (véase Juan 11:41).
- Jesucristo oró para que algún día seamos “uno” (véase Juan 17:11).
- José Smith vio al Padre Celestial y a Jesucristo (véase José Smith—Historia 1:17).
- El Espíritu Santo testifica que Jesucristo es nuestro Salvador (véase Juan 15:26).

PALABRAS PARA RECORDAR

Esperamos que hayan disfrutado aprender sobre la Trinidad. Estas son otras palabras del Evangelio que se hallan en este ejemplar:

Bendiciones del sacerdocio: Bendiciones de sanación y consuelo de Dios a través de hombres que poseen la autoridad del sacerdocio (véase la página 25).

Diezmo: Donar una décima parte de nuestros ingresos para edificar el reino de Dios en la tierra (véase la página 39).

Ayuno: Pasar sin comida ni agua durante veinticuatro horas para acercarse más a Dios (véase la página 45).



Por el élder
Jeffrey R.
Holland

Del Cuórum de los
Doce Apóstoles

CONSERVAR A NUESTROS HIJOS cerca del corazón

No debemos alejarnos de nuestros hijos. Debemos seguir esforzándonos y dar amor, orar y escuchar.

Nota del editor: Al leer la sección 68 de Doctrina y Convenios este mes, tenga en cuenta el consejo del Señor a los padres en los versículos 25 al 28. Para ayudarnos a recordar la enorme responsabilidad que descansa sobre los padres, nos gustaría publicar de nuevo esta memorable experiencia que el élder Holland, en ese entonces rector de la Universidad Brigham Young, compartió en la sesión del sacerdocio de la Conferencia General de abril de 1983 [véase Liahona, julio de 1983, págs. 56-59]. Lo acompañó su hijo adolescente, Matt.

Todo va demostrando de un modo cada vez más patente que debemos enseñar personalmente el Evangelio a nuestros hijos y vivir esas enseñanzas en el hogar o correr el riesgo de descubrir demasiado tarde que el maestro de la Primaria o el asesor del sacerdocio o el instructor de seminario no *pudieron* hacer por nuestros hijos lo que nosotros no *quisimos* hacer por ellos.

Quisiera infundirles un poco de aliento con respecto a tan grande responsabilidad. Lo que más estimo del lazo que me une a mi hijo Matt es que él es, junto con su madre, hermana y hermano, mi mejor y más querido amigo. Prefiero estar aquí, en esta reunión del sacerdocio, con mi hijo, antes que con cualquier otra persona de este mundo. Me encanta su compañía; conversamos mucho; reímos mucho; oro por él; he llorado con él y estoy infinitamente orgulloso de él [...].

Mis hijos eran pequeños cuando yo cursaba estudios de postgrado en una universidad de Nueva Inglaterra. Mi esposa era la presidenta de la Sociedad de Socorro en el barrio y yo servía en la presidencia de la estaca. Yo estudiaba a tiempo completo y enseñaba a medio tiempo. Teníamos dos hijos pequeños en ese entonces, poco dinero y muchas exigencias; una vida como la de ustedes.

Una noche llegué a casa tras largas horas de clases, sintiendo el proverbial peso del mundo sobre mis hombros. Todo parecía ser exigente, desalentador y





sombrío, y dudaba de si volvería a brillar el sol. Cuando entré en nuestro pequeño apartamento de estudiantes, reinaba allí un silencio nada habitual.

“¿Qué pasa?”, pregunté.

“Matthew quiere decirte algo”, me dijo mi esposa.

“Matt, ¿qué quieres decirme?”. Él jugaba en silencio con sus juguetes en un rincón del cuarto, como si no oyera. “Matt”, dije en voz más alta, “¿tienes algo que decirme?”.

Dejó de jugar, pero no levantó la vista de inmediato. Luego, volvió hacia mí sus enormes ojos castaños anegados de lágrimas y con el dolor que solo un niño de cinco años tiene, me dijo: “No obedecí a mamá y le contesté mal”. Dicho eso, rompió a llorar y todo su cuerpecito se estremeció de pesar. Un pequeño había confesado pesaroso una falta infantil, la experiencia le servía y una amorosa reconciliación pudo haberse puesto magníficamente en marcha.

Todo hubiera salido perfecto de no haber sido por mí. Si pueden imaginar acto tan necio, me enfurecí, y no con el chico, sino por 101 cosas más; pero él no sabía eso, y a mí me hacía falta la disciplina para admitirlo. Él recibió la descarga de todo.

Le dije lo desilusionado que estaba y cuánto más esperaba de él [...] Luego hice lo que nunca había hecho: le ordené que se fuera derecho a la cama y le dije que no le acompañaría a decir su oración ni le contaría ningún cuento. Ahogando los sollozos, se fue obedientemente junto a su cama, donde se arrodilló —solo— a orar. Luego empapó su almohadita con las lágrimas que su padre debió haberle enjugado.

Si el silencio que encontré al llegar a casa era pesado, hay que imaginar lo que fue después. Mi esposa [Pat] no dijo palabra. No tuvo que decir nada. ¡Mi malestar era atroz!

Después, al arrodillarnos junto a nuestra cama, mi súplica de bendiciones para mi familia resonó en mis oídos de un modo horrendo. Quise ponerme de pie al instante e ir a pedir perdón a Matt, pero el niño dormía ya plácidamente.

Mi tranquilidad no volvió tan pronto, pero por fin me dormí y comencé a soñar, cosa rara en mí. Soñé que Matt y yo preparábamos dos vehículos para una mudanza. Ni su madre ni su hermanita estaban presentes. Cuando terminamos, me volví hacia él y le dije: “Y bien, Matt, tú conduces un auto y yo el otro”.

El pequeño, muy obedientemente, trepó al asiento y trató de tomar el enorme volante. Yo me subí al otro auto y puse en marcha el motor. Al partir, eché una mirada a mi hijo para ver cómo le iba. Se esforzaba con todas sus fuerzas; trataba de alcanzar los pedales, pero no podía. También movía perillas y pulsaba botones para poner el auto en marcha. Apenas se lo veía sobre el tablero de instrumentos, pero desde allí me miraba otra vez con sus bellos y enormes ojos castaños llenos de lágrimas. Mientras me alejaba, me gritó: “Papá, no me dejes. Yo no sé hacer esto; soy muy pequeño”. Y yo me alejé.

Poco después, al conducir por el camino, en mi sueño, comprendí en un momento fugaz y espantoso lo que había hecho. Detuve bruscamente el auto, salí de él de un salto y comencé a correr al límite de mis fuerzas. Dejé abandonados el auto, las llaves, todo, y corrí. El pavimento caliente me quemaba los pies y las lágrimas me nublaban la vista mientras procuraba divisar al niño en la distancia. Seguí corriendo, orando, suplicando ser perdonado y hallar al niño sano y salvo.

Al dar la vuelta a una curva, a punto de desplomarme al suelo agotado física y emocionalmente, vi el auto que había dicho a Matt que condujera a un costado del camino, y que el niño estaba riendo y jugando cerca de allí con un hombre mayor. Matt, al verme, me dijo: “¡Hola, papá. Ven aquí. Nos estamos divirtiendo!”. Evidentemente ya me había perdonado y olvidado mi terrible transgresión contra él.

Pero sentí temor de la mirada intensa del hombre, que seguía todos mis movimientos.

Intenté decirle “Gracias”, pero sus ojos denotaban intenso pesar y desilusión. Dije entre dientes una torpe excusa y él me dijo sencillamente: “No debió haberle dejado solo para hacer algo tan difícil. Eso es algo que a usted no se le hubiera pedido”.

Con eso terminó el sueño y me senté en la cama como impulsado por un resorte. Mi almohada estaba ahora empapada de sudor y lágrimas. Salté de la cama y corrí hasta (la camita) el catrecito de metal donde dormía mi hijo. Allí, de rodillas, llorando, le acuné en mis brazos y le hablé mientras seguía dormido. Le dije que todo papá comete errores, pero sin intención. Le dije que él no tenía la culpa de que su padre hubiera pasado un mal día. Le dije que cuando los hijos tienen cinco o quince años, a veces los papás lo olvidan y piensan que tienen cincuenta. Le dije que quería que él fuese niño pequeño por largo, largo tiempo, porque dentro de poco crecería y se haría hombre y no estaría jugando en el suelo con sus juguetes cuando yo llegara a casa. Le dije que lo amaba a él y a su madre y a su hermanita más que a nada en el mundo y que cualquier problema que tuviéramos en la vida lo encararíamos juntos. Le dije que nunca más me abstendría de darle mi afecto y mi perdón, y rogué que él nunca dejara de dármelos a mí. Le dije que me honraba el ser su padre y que procuraría con toda el alma ser digno de tan grande responsabilidad.

Y bien, no he demostrado ser el padre perfecto que prometí ser aquella noche, y mil noches antes y después. Pero aún anhelo serlo, y creo en el sabio consejo del presidente Joseph F. Smith: “... Si conservan a los [hijos] cerca de su corazón, al alcance de sus brazos, si les hacen sentir que los aman [...], y si los mantienen cerca de ustedes, no se apartarán muy lejos”¹.

... No debemos alejarnos de nuestros hijos. Debemos seguir esforzándonos y dar amor, orar y escuchar. Debemos conservarlos “al alcance de [nuestros] brazos”. ■

NOTA

1. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Joseph F. Smith*, 1999, 2000, pág. 271.

Cuatro maneras de mejorar los consejos familiares



¿Cómo podemos trabajar juntos como familia para resolver los problemas y hallar mayor armonía?

Por Elizabeth Pinborough

En una familia suceden muchas cosas: los niños enferman, es necesario hacer reparaciones, y el trabajo, las actividades y la Iglesia se disputan nuestro tiempo. ¡Puede ser abrumador!

Entonces, ¿qué puede hacer para que su familia esté más unida con todo lo que está sucediendo?

Afortunadamente, el Padre Celestial nos ha dado un modelo para la vida familiar y la comunicación llamado consejos familiares. A continuación se encuentran cuatro maneras para hacer que funcionen para su familia.

1. Los consejos son conversaciones, no sermones

El presidente M. Russell Ballard, Presidente en Funciones del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: “Siempre ha habido necesidad de los consejos familiares. De hecho, son eternos. En nuestra existencia pre-mortal, cuando vivimos con nuestros Padres Celestiales como Sus hijos procreados en espíritu, pertenecemos a un consejo familiar”¹.

Nuestros consejos familiares siguen el modelo de ese consejo celestial. Las madres y los padres deliberan en consejo entre ellos y con sus hijos. Los adultos solteros pueden deliberar en consejo con familiares y amigos de confianza. La deliberación en consejo es un conjunto de principios que brindarán más poder para resolver problemas en el hogar. Usted podría pensar: “¿Cómo lo puedo llevar a cabo con mis hijos? Ellos realmente no están interesados en escuchar lo que tengo que decir”.

Si trata un consejo familiar como un sermón, desaprovechará el pleno potencial que este tiene. No obstante, se puede crear un ambiente alegre cuando todas las personas sienten que son parte de la solución.

Consejo: La nuevas Guías para Niños y Jóvenes² pueden ser recursos útiles para deliberar en consejo con sus hijos. Utilicen el tiempo que pasan juntos para planificar actividades, establecer metas de estudio de las Escrituras y trabajar en el desarrollo personal.

2. Los consejos crean conexión

El entablar una conexión en consejos de manera regular le ayudará a entender lo que en realidad le está sucediendo a cada miembro de la familia. Todos deben ayudar a crear soluciones proactivas y a establecer sus propias metas. En la medida que las familias colaboren al tomar decisiones, las personas progresarán y la familia entera llegará a estar más unida.

Algunos consejos se pueden planificar mientras que otros pueden surgir de forma natural. Decida qué es lo más apropiado para su familia.

Consejo: Vea o lea el discurso de conferencia “Consejos familiares” del presidente Ballard³. Pida a su familia ideas sobre cómo llevar a cabo consejos familiares de manera más eficaz. Tome notas y ponga en práctica en consejos futuros lo que aprenda.

3. Pueden celebrar y colaborar

Los consejos familiares no son solo para resolver problemas serios. ¿Ha recibido recientemente su esposa un ascenso en el trabajo? Podrían celebrar su logro en el próximo consejo



familiar. Tal vez su familia está desarrollando el hábito de expresar gratitud. Permita que todos se turnen para expresar algo por lo que se sienten agradecidos.

Haga de los consejos familiares algo que todos esperen con ansias. Si cada integrante de la familia, hasta el más pequeño, sabe que se le escuchará y valorará, estará contento de participar.

Consejo: Elija un objeto especial que cada integrante de la familia pueda sostener mientras habla. Asegúrese de que todos tengan la oportunidad de hablar y que todos los demás presten atención.

4. Menos distracción implica más conexión

Procure que todos dejen de lado

sus dispositivos digitales durante los consejos. Cuando hable cara a cara con sus hijos sin distracciones, ellos se sentirán valorados. El orar juntos y los unos por los otros invitará el Espíritu a su hogar. Nadie tiene por qué resolver los problemas solo. Usted está dando el ejemplo de buscar la ayuda de Dios cuando las cosas se ponen difíciles.

Consejo: Considere el artículo “Consejos de familia” de Temas del Evangelio⁴. El Padre Celestial desea guiarnos en nuestras decisiones y problemas cotidianos. ¿Escucha al Espíritu durante los consejos familiares?

Si ya lleva a cabo los consejos familiares, piense en maneras de mejorarlos. Si aún no los lleva a cabo, hoy puede ser el mejor día para

intentarlo. Comience poco a poco y observe a medida que los consejos familiares se transforman en una ocasión alegre donde los integrantes de la familia aprenden de los demás y se apoyan entre sí. ■

NOTAS

1. M. Russell Ballard, “Consejos familiares”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 63.
2. Véase childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org.
3. M. Russell Ballard, “Consejos familiares”, *Liahona*, mayo de 2016, págs. 63–65.
4. Temas del Evangelio, “Consejos de familia”, topics.ChurchofJesusChrist.org.

La Trinidad y el amar a los demás

Estimados padres:

El ejemplar de este mes incluye temas como la Trinidad, el papel de los padres, el perdón y el servicio a todos los hijos de Dios, sin importar de dónde vienen o hacia dónde van. Los artículos que figuran a continuación pueden ayudarles al enseñar esos principios en el hogar.

CONVERSACIONES SOBRE EL EVANGELIO

La Trinidad

Utilice la página 6 de “Principios básicos del Evangelio” para enseñar a sus hijos acerca de la Trinidad. ¿Cuáles son las funciones individuales del Padre Celestial, de Jesucristo y del Espíritu Santo? ¿De qué manera trabajan juntos para cumplir Sus propósitos? ¿Cómo puede su familia trabajar con mayor unidad para lograr cosas extraordinarias?

Consejos familiares

Se nos ha enseñado que siempre ha habido necesidad de los consejos familiares y que son eternos (véase M. Russell Ballard, “Consejos familiares”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 63). El artículo de la página 12 brinda algunas pautas para llevar a cabo consejos familiares eficaces. ¿Cómo podría su familia ponerlos en práctica?

La crianza de los hijos

En la página 8, el élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, relata la importante lección que aprendió sobre cómo cultivar una relación cercana con su hijo. Considere la posibilidad de leer ese



artículo con su cónyuge y de analizar cómo pueden mantener a sus hijos más cerca de su corazón.

Tender una mano a los refugiados

Se nos ha pedido que sirvamos con espíritu de oración a las personas que han sido desplazadas, incluso a los refugiados, que viven en nuestras comunidades. Lean el artículo de la página 18. Analicen qué necesidades podrían tener las personas de su región y hagan planes para servirles y entablar amistad con ellas.

Apoyo para Ven, sígueme

En las páginas 34–37 encontrarán material de apoyo para el estudio en familia de Doctrina y Convenios de este mes.

MOMENTOS ALEGRES DE ESTUDIO FAMILIAR

Ponerlo a girar y por un minuto actuar

Doctrina y Convenios 64:33

1. Todos se sientan en un círculo. Analicen algunos pequeños actos de bondad que los integrantes de la familia pueden realizar los unos por los otros.
2. Pongan un lápiz en el centro del círculo.
3. Túrnense para hacer girar el lápiz.
4. La persona a quien apunte el lápiz debe representar la mayor cantidad posible de actos de bondad en un minuto.
5. Continúen hasta que cada persona haya tenido al menos una oportunidad.

Análisis: ¿Qué actos de bondad podemos efectuar por nuestros vecinos, los miembros del barrio o nosotros mismos? ¿De qué manera pueden los actos pequeños y simples conducirnos a cosas extraordinarias?

Enviado por Mitzi Schoneman

EN LA REVISTA PARA LA FORTALEZA DE LA JUVENTUD DE ESTE MES

“Puedes compartir el Evangelio con naturalidad”

A veces, el compartir el Evangelio con los demás parece intimidante. Este artículo relata dos historias que enseñan a los jóvenes cómo el ser misionero puede resultar divertido y fácil. Conversen en familia y analicen otras formas en las que pueden compartir el Evangelio con los demás.

“Permanecer firmes”

En este artículo, la hermana Lisa L. Harkness, Primera Consejera de la Presidencia General de la Primaria, comparte tres principios que se encuentran en Josué 24:15 acerca de cómo permanecer firmes en el Evangelio.

Preguntas y respuestas

¿Tiene dificultades para conectar con su hijo o hija adolescente? Trate de leer ideas y sugerencias de jóvenes

de todo el mundo acerca de cómo ellos edifican su relación con sus padres. Analicen en familia cómo pueden mejorar. Además, en este artículo hay una pregunta sobre la autoestima y cómo el Señor desea que seamos

humildes sin menospreciarnos.

Una parada divertida

¡Esta sección es para divertirse! Ve a usted y su hijo o hija adolescente pueden resolver el misterio de la semilla enigmática o completar el rompecabezas.



EN LA REVISTA AMIGOS DE ESTE MES

Ven, sígueme para los niños

Busque ideas para el estudio familiar semanal y actividades en “Momentos alegres con las Escrituras”. Para los niños pequeños, busque más ayudas para las lecciones de *Ven, sígueme* en la sección “Para los más pequeños”.

Relato mensual de las Escrituras

Lea acerca del valor de Mary Elizabeth y Caroline Rollins cuando salvaron las páginas del Libro de Mandamientos de un populacho furioso.

Invitación de Manos que Ayudan

¡Ayude a sus hijos a llevar a cabo la actividad de este mes del equipo de

Manos que Ayudan! Además, encuentre un mensaje especial de la hermana Sharon Eubank, Primera Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, acerca de otros niños que sirven alrededor del mundo.

Aprender sobre la resiliencia

Enseñe a sus hijos acerca de la resiliencia con la página del diario de este mes.

Ministrar en el hogar

Lean “Una oración por papi” para saber cómo una niña de Guatemala se sintió inspirada a servir a su papá.

Cómo podemos apoyar a los padres por medio de la ministración

Los padres necesitan amor y apoyo en su función divina como madres y padres.

Los padres afrontan desafíos únicos y, a menudo, difíciles. El apoyo amoroso de los hermanos y las hermanas ministrantes puede ser crucial para el bienestar de los padres y los hijos. Dios bendecirá nuestros esfuerzos en la medida que busquemos maneras de fortalecer a los padres y a los hijos en nuestra vida.

Anne y Kara eran nuevas en un barrio cuando a Anne se le asignó ministrar a Kara y a su joven familia. En poco tiempo, surgió una amistad entre ellas. Anne, que estaba recién casada, disfrutaba ayudar a Kara con sus cuatro hijas pequeñas, cuyas edades variaban desde una recién nacida hasta una de siete años. Un día, la bebé de Kara sufrió una fractura de cráneo que requirió cirugía.

Anne actuó de inmediato y atendió a las otras niñas hasta que la abuela llegó para cuidarlas. Una vez que la abuela llegó, Anne verificó con ella el tipo de ayuda que podría necesitar, y luego les llevó la cena esa noche. También hizo arreglos con los vecinos para que llevaran comida por algunos días.

Al día siguiente, cuando visitó a la familia de Kara, Anne se dio cuenta de que una de las niñas estaba preocupada por su hermanita, así que la invitó a hacer galletas con ella para prestarle atención personal. Además, Anne envió mensajes de texto al consejo de barrio para hacerles saber lo que había sucedido y les dijo que ella los mantendría al tanto de la situación. Durante la semana siguiente, mientras la bebé recibía tratamiento, Anne mantuvo informado al consejo de barrio y se ocupó de las necesidades de la familia. La ayuda de Anne permitió que Kara tuviera el tiempo y la paz mental que una madre o un padre necesita en una situación difícil y atemorizadora.

Consejos de ministración para ayudar a apoyar a los padres

1. Reducir el gran estrés que sienten los padres. Si la familia está experimentando tensión, la relación con usted puede aminorar el estrés que dificulta que los padres mantengan una presencia estable y amorosa

en la vida de sus hijos. Las formas de ayudar podrían incluir:

- Procurar comprender la causa del estrés. Al escuchar con detenimiento, prestar atención con el fin de que la persona formule sus propias ideas. Seguir las impresiones.
- Enseñar habilidades para buscar trabajo, ayudar a revisar el presupuesto o buscar oportunidades de formación académica o de capacitación.
- Ayudarles a conectarse con recursos útiles como cursos de autosuficiencia o ayudarles a completar documentación para solicitar ayuda financiera o servicios.

2. Fortalecer la habilidad de los padres para soportar la carga. Eso podría incluir:



FOTOGRAFÍAS POR GETTY IMAGES; ARTE INFANTIL POR ADDISON P. Y HADLEY P.





- Proporcionarles *algunos* recursos de la Iglesia que les ayuden en su situación específica.
- Fijar un horario regular para dar apoyo emocional al escuchar y consolar.
- Facilitar tiempo al padre o a la madre para cuidar de sí mismo o de sí misma.

3. Fomentar su resiliencia y esperanza al:

- Expresar esperanza y fe en Cristo y guiarlos hacia Él para encontrar paz y apoyo.
- Ayudarles a valorar lo bueno de los momentos difíciles y complicados de la paternidad y asegurarles que no están solos en momentos dolorosos.
- Mostrarles amor y reconocimiento por la enorme labor que están llevando a cabo.

4. Proporcionar diversión.
Uno de los desafíos más difíciles para los padres que están teniendo dificultades es tener la energía suficiente para jugar y divertirse con sus hijos. Usted puede ayudar al:

- Organizar una cena o una noche de juegos.
- Celebrar momentos importantes para ellos, como los cumpleaños, los días festivos u otros acontecimientos importantes.
- Invitarlos a unirse a las actividades que ustedes planifiquen. ■

RECURSOS ADICIONALES

- Busquen recursos sobre salud mental, discapacidades y otros temas en [ChurchofJesusChrist.org/study/life-help](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/life-help).

“¡Oh, no! ¡Estoy aquí para ayudarte!”.





Personas forzadas a abandonar su hogar:

Ministrar de manera cristiana a quienes han sido desplazados

Las personas desplazadas necesitan más que recursos materiales; necesitan relaciones significativas y necesitan la ministración.

Por Emily Abel y Aubrey Parry
Revistas de la Iglesia

El tener que huir del hogar puede ser la experiencia más traumática en la vida de una persona. El creciente número de grupos violentos, las dificultades económicas y la inestabilidad política pueden forzar a las familias a abandonar su hogar sin tiempo para reunir sus preciadas posesiones ni los suministros que necesiten. Con frecuencia, las familias son separadas durante el peligroso trayecto que realizan al viajar cientos de kilómetros en busca de seguridad. Los niños pueden llegar a ver o a experimentar la escasez extrema de alimentos, así como lesiones físicas. A esas personas solo les cabe



Una familia siria recibe ayuda en el Líbano. La guerra en Siria ha dejado a once millones de sirios sin hogar. En cierto momento, el Salvador mismo fue refugiado, y tiene muy presentes a quienes sufren esa prueba.

esperar que su ardua trayectoria termine en algún lugar seguro.

Durante la última década, al menos cien millones de personas tuvieron que huir de su hogar y buscar refugio, ya fuese dentro de su país o fuera de él¹. Ante estadísticas tan



Un voluntario de la organización benéfica Latter-day Saint Charities visita un campo de refugiados de Jordania. Las personas que prestan ayuda humanitaria siguen los principios de un código humanitario, el cual también puede guiarnos conforme ministremos a refugiados y a otras personas desplazadas.

No tenemos que remontarnos muy atrás para ver la época en la cual los Santos de los Últimos Días fueron expulsados con violencia de sus hogares y de los medios para ganarse la vida. También podemos ver el modo en que algunos de sus nuevos vecinos marcaron la diferencia en su trayecto. Cuando los santos fueron expulsados del estado de Misuri, los residentes de Quincy, Illinois, los recibieron y les ofrecieron ayuda. Aquellas personas fueron ejemplos de servicio cristiano y “salvaron a los Santos de los Últimos Días de sufrir más víctimas que, de otro modo, podrían haber sufrido”³.

El Salvador también experimentó el ser refugiado durante Su vida terrenal. Brett MacDonald, de la organización de beneficencia Latter-day Saint Charities, dijo sobre sus visitas a campamentos de refugiados alrededor del mundo: “Jesús y Sus padres fueron refugiados en el norte de África durante algún tiempo; percibimos Su influencia y Su gran preocupación en la vida de quienes sufren”⁴.

sobrecogedoras, las difíciles circunstancias de las personas desplazadas de su hogar resultan de gran preocupación. Si observamos el ejemplo del Salvador, podemos encontrar maneras específicas de ministrar a las personas necesitadas.

Reconocer nuestra historia en común

Para los Santos de los Últimos Días, las personas desplazadas deben ser más que algo que oímos en las noticias; debemos verlas como nuestro prójimo (véase Mateo 22:39) con quienes nosotros —y el Salvador mismo— tenemos una historia en común. “La historia de ellos es nuestra historia, de no hace muchos años”, dijo el élder Patrick Kearon, de la Presidencia de los Setenta².

Observar pautas humanitarias hoy en día

Hoy en día, tenemos la oportunidad de tender la mano y ofrecer la misma ayuda que los miembros de la Iglesia del siglo XIX recibieron de sus vecinos; pero nuestros hermanos y hermanas que son desplazados de sus hogares en la actualidad necesitan más que recursos materiales o dinero; necesitan relaciones significativas y la ministración cristiana.

Muchas organizaciones humanitarias, entre ellas, Latter-day Saint Charities, siguen un código ético humanitario que puede ser de utilidad para que ministremos a las personas desplazadas. Si bien el código se aplica a la labor humanitaria en general, contiene

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PRESTAR SERVICIO A LAS PERSONAS QUE HAN SIDO DESPLAZADAS?

- Céntrese en entablar relaciones. Si hubiera personas desplazadas cerca de usted, conózcalas por su nombre.
- Pregúntese: "Si se tratara de un miembro de mi familia, ¿cómo cambiaría mi forma de ver a esta persona?".
- Hable con las personas desplazadas sobre sus planes en cuanto al futuro.
- Pregúnteles qué les sería de mayor ayuda.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a las personas desplazadas a aprender el idioma del país que les haya dado asilo, así como otras aptitudes que sean necesarias.
- Conozca a sus vecinos, a fin de que puedan servir juntos.



Al centrarnos en cultivar relaciones, podemos hallar formas significativas de ministras. A la izquierda: Una miembro de la Iglesia regala a una madre refugiada un acolchado especial que pertenecía a su hijo adoptivo. Abajo: Podemos ayudar a los refugiados a conocer la cultura local e incluso a preparar comidas que quizás no les sean familiares.

principios del Evangelio que pueden ayudarnos de manera más eficaz a "levanta[r] las manos caídas y fortalece[r] las rodillas debilitadas" (Doctrina y Convenios 81:5).

El principio de humanidad

El principio de humanidad enseña que, al ministras, trabajamos para ver a cada persona como un hijo o una hija de Dios. Esto parece bastante sencillo, pero puede resultar difícil recordarlo cuando las personas lucen, actúan, hablan o creen de manera diferente a nosotros

A fin de ayudarle a ver lo divino en cada persona, pregúntese: "Si se tratara de un miembro de la familia o de un ser querido, ¿cómo cambiaría mi forma de ver a esta persona?".

Tal pregunta se convirtió en algo muy personal para cierta mujer Santo de los Últimos Días cuando la Sociedad de Socorro realizó una fiesta de nacimiento [baby shower] para una madre refugiada en su comunidad.

La presidencia de la Sociedad de Socorro se comunicó con una agencia local encargada de la reubicación de refugiados para buscar alguna madre a la que pudieran ayudar. Después de haberse comunicado con una mamá y su familia, la presidencia visitó la casa para preguntar cuál sería la mejor manera de ayudar (una parte importante del principio de humanidad es honrar el albedrío del refugiado al preguntarle de qué



modo desea recibir ayuda y luego escuchar con sinceridad).

La presidenta de la Sociedad de Socorro sugirió realizar una fiesta de nacimiento y explicó que esta era una forma de celebrar un nuevo hijo y de regalar cosas que el bebé y la mamá pudieran necesitar. La familia de refugiados coincidió en que aquello les sería de ayuda.

Conforme el barrio comenzaba a planificar la fiesta de nacimiento [baby shower], una hermana descubrió que se sentía especialmente conmovida con quienes debían trasladarse a un nuevo hogar tras la experiencia que había tenido al adoptar un bebé de Guatemala. Durante el largo proceso de adopción, la hermana se había mantenido ocupada haciendo un acolchado para su futuro bebé. Al comparar la experiencia de su hijo adoptivo con el futuro bebé refugiado, quiso estrechar lazos con la familia obsequiándoles el acolchado que había confeccionado.

En la fiesta de nacimiento la mujer explicó lo que la conectaba con la madre refugiada, y describió cómo su pequeño hijo también había tenido que venir a un nuevo hogar y cuánto les había gustado arroparlo con el acolchado cuando él llegó. La mujer entregó el acolchado a la mamá refugiada y dijo:

“Espero que a tu bebé también le guste”.

El principio de imparcialidad

El presidente Russell M. Nelson ha enseñado:

“Dios no ama a una raza más que a otra [...]. Él invita a *todos* a venir a Él, ‘sean negros o blancos, esclavos o libres, varones o mujeres’ [2 Nefi 26:33] [...].

“Hago un llamado a nuestros miembros de todas partes para que pongan el ejemplo de abandonar las actitudes y acciones de prejuicio”⁵.

Las palabras del presidente Nelson ayudan a explicar el principio de imparcialidad. En nuestra ministración, no debemos hacer ninguna distinción basándonos en la nacionalidad, la raza, el sexo, las creencias religiosas, la clase social ni las opiniones políticas. Servimos a los demás aunque sean diferentes a nosotros.

En la parábola de Cristo sobre el buen samaritano, en Lucas 10, vemos un ejemplo de imparcialidad. El samaritano, que en la cultura era un marginado entre los judíos, no titubeó en ayudar a alguien de otra procedencia. Incluso pensó en el futuro del hombre herido y procuró hacer todo lo necesario para lograr que se recuperara por completo.

Después de relatar esa parábola, Cristo enseñó a Sus discípulos que el buen samaritano actuó en calidad de prójimo del hombre herido al mostrarle misericordia. Enseguida, Cristo mandó: “Ve y haz tú lo mismo” (Lucas 10:37).

El principio de independencia

Independencia al proporcionar ayuda humanitaria significa que servimos sin buscar fines personales. En lugar de ello, debemos prestar servicio a fin de fomentar independencia y autosuficiencia; eso podría significar ayudar a las personas desplazadas a buscar el modo de poner en práctica sus aptitudes en la nueva comunidad, o bien ayudarlas a aprender destrezas tales como hablar otro idioma o interactuar de acuerdo con las normas culturales locales. A medida que las personas se vuelvan más independientes, tendrán más control sobre sus decisiones y

serán más capaces de contribuir a la sociedad mediante sus propias habilidades.

Una miembro de los Estados Unidos, Nicole, preguntó a algunos refugiados de su zona qué deseaban aprender a fin de ser más independientes en la comunidad. Le respondieron que querían aprender a cocinar comida estadounidense. Nicole organizó un día para reunirse con otras hermanas del barrio a fin de enseñar a los refugiados a preparar pan y bollos caseros, y les proporcionó los utensilios para que ellos los hicieran en casa. Al enseñar a los refugiados a preparar la comida por su cuenta, Nicole los ayudó a llegar a ser más independientes para adaptarse a otras maneras de cocinar⁶.

También podemos fomentar independencia al permitir que los necesitados se ayuden los unos a los otros. Si bien podemos ofrecer apoyo, si los necesitados toman la iniciativa de ayudarse a sí mismos y a los demás, crean lazos con las personas con las que trabajan. Eso les sirve para edificar sus comunidades y llegar a ser una fuerza para bien el uno para con el otro.

Ministrar más a la manera del Salvador

Tal y como el obispo Gérald Caussé, Obispo Presidente, ha dicho: “Todos los que vivimos en este hermoso planeta compartimos la sagrada responsabilidad de cuidar de todos los hijos de Dios [...], quienesquiera que sean y dondequiera que estén”⁷. Con frecuencia, el servicio más significativo ocurre cuando nos centramos en las personas de nuestra comunidad.

Un miembro que ha encontrado las bendiciones de cultivar relaciones personales con refugiados afirma: “Tan solo estar dispuestos a tenderles la mano, a ayudarlos y a amarlos puede marcar una gran diferencia. Y una vez que llegamos a conocer a una familia, nos damos cuenta de que cada persona tiene una historia en particular”⁸. Aprender sobre las historias de otras personas nos ayudará a verlos como hijos de Dios y a ministrar más como el Salvador lo haría. ■

Las autoras expresan agradecimiento por las contribuciones realizadas para este artículo a Sharon Eubank y Samantha Butterworth, de la organización de beneficencia Latter-day Saint Charities.

NOTAS

1. Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), “El 1 por ciento de la humanidad se encuentra desplazado: Informe de tendencias globales de ACNUR”, 18 de junio de 2020, acnur.org.
2. Patrick Kearon, “Refugio de la tempestad”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 111.
3. Jeffrey R. Holland, “The Mormon Refugee Experience” (transcripción), 12 de septiembre de 2016, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
4. Correspondencia por correo electrónico con Brett Macdonald, 10 de septiembre de 2020.
5. Russell M. Nelson, “Que Dios prevalezca”, *Liahona*, noviembre de 2020, pág. 94.
6. Véase Nicole Johansen, “Baking Class for Congolese Refugees”, *LaIglesia de Jesucristo*.org.
7. Gérald Caussé, en “Bishop Caussé Gives Keynote Address at UN Conference in Geneva”, 17 de septiembre de 2019, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
8. Véase Aubrey Eyre, “‘Reach Out and Help’ Resettled Refugees, Says Relief Society General President” (noticia), 21 de junio de 2019, *LaIglesia de Jesucristo*.org.

NUESTRA ADORACIÓN en Dubái

Jamás, ni siquiera una vez, me sentí incómoda por ser miembro de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días en un país musulmán.

Por Carol Chomjak

Mi familia y yo llegamos a Dubái, Emiratos Árabes Unidos, durante el otoño de 2013, y estábamos entusiasmados por asistir a la Iglesia. Nuestras experiencias al asistir a la Iglesia en diferentes lugares siempre han sido cómodamente predecibles. Nos encanta poder cruzar el umbral de la puerta por primera vez sabiendo lo que ocurrirá e instantáneamente ser parte de un grupo de personas que jamás hemos visto antes.

Nuestras expectativas se cumplieron al llegar a ser parte de aquel amoroso grupo de Santos de los Últimos Días extranjeros provenientes de muchos países y, durante el tiempo en el que estuvimos en Dubái, nuestra fe y nuestro compromiso aumentaron. Nunca olvidaré el tiempo que pasé en Dubái ni las personas maravillosas que conocí a consecuencia de poder asistir a la Iglesia y adorar como siempre he tenido la fortuna de adorar. Espero que los líderes de los Emiratos Árabes Unidos comprendan el gran don que nos han dado al permitirnos adorar.

Lo que *resultó* inesperado fue lo mucho que creció mi fe a consecuencia de vivir entre personas que no eran miembros de mi religión y de relacionarme con ellas. Jamás he vivido en un lugar en el que el carácter central de Dios en la vida de las personas fuera tan universal.

Expresar confianza en Dios

Me quedé deleitada y encantada al poder hablar sobre la influencia de Dios y de la religión en mi vida sin que otros desdeñaran lo que decía o se ofendieran por ello. Me sentía así debido a que la mayoría de las personas que conocí en Dubái hablaban como yo lo hacía, lo cual nos generaba una conexión inmediata al comunicarnos.

Al hallarme sentada junto a la piscina al lado de otra madre esperando que nuestros hijos terminaran sus prácticas de natación, conversamos sobre mis dificultades al atravesar algunas pruebas y en cuanto a cómo me sentía desanimada. Aquella madre musulmana me ofreció amables palabras de aliento,




Con mi esposo, Aaron, y con nuestros hijos, visitamos la playa Jumeirah, en la costa del Golfo Pérsico.



Nuestro centro de estaca, en Abu Dabi.



Acampando en el Cuarto Vacío, el desierto de arena más extenso del mundo.



y compartió su certeza de que Dios velaba por nosotros y que nos ayudaría en nuestras dificultades; no su Dios ni mi Dios, sino nuestro Dios.

Un día, mi hija y yo íbamos de camino al metro [tren subterráneo] y una mujer emiratí amablemente se ofreció a llevarnos. Nos contó en cuanto a sus experiencias con su hijo, quien tenía problemas médicos que requerían que viajaran a los Estados Unidos para procurar tratamiento. En el transcurso de su relato, manifestaba fe y confianza en la voluntad de Dios y Su protección. Le dije que oraría por ella y por su familia, lo cual ella aceptó con comprensión y amor.

Comprendidos y aceptados

Reunirnos con otras familias del programa de escolarización en el hogar generaba un ambiente de gran seguridad y de cosas en común. En aquel grupo, había integrantes de casi todas las religiones. Cuando hablábamos sobre Dios, sobre la oración y sobre la adoración, cada persona se sentía comprendida y aceptada por todos. Incluso entre los cristianos hay muchas religiones diferentes. Cuando me reunía con otros cristianos que educaban en casa, era encantador ser plenamente aceptada, sin importar cuál fuera mi religión ni mis creencias religiosas específicas. Teníamos valores morales y costumbres en común gracias a nuestra devoción a Dios.

Mientras hablaba con una madre hindú a cuyos hijos enseñaba mi hija, expresó lo fundamental que eran para ella su religión y sus creencias, en tanto me contaba cómo pasaba el día en meditación y adoración.

Valores en común

Y por último, debo decir cuánto valoré vivir en un lugar donde se abrazaban los mismos valores que mi esposo y yo enseñamos a nuestros hijos. Les enseñamos a cuidar su salud al no beber alcohol ni consumir drogas; les enseñamos a mostrar valores morales y modestia en el vestir y en su apariencia. Una de nuestras cosas preferidas, que encontramos a los pocos días de llegar a Dubái, era el cartel en la entrada del centro comercial en el que se indicaban el modo de vestir y la conducta debidos. Mi familia y yo comentamos de inmediato que aquello parecía tomado del cuadernillo de normas *Para la Fortaleza de la Juventud*. ¡Nos encantó!

Jamás me sentí incómoda por ser una mujer creyente en Cristo y temerosa de Dios en Dubái. Por el contrario, me sentí alentada y fortalecida en mis creencias por aquellas personas con las que me relacionaba. No he experimentado eso de manera tan generalizada en ningún otro lugar donde haya vivido.

Cuando nuestra familia escuchó el anuncio del Templo de Dubái, Emiratos Árabes Unidos, en la Conferencia General de abril de 2020, nos quedamos boquiabiertos; nos quedamos mirándonos el uno al otro, con total asombro. Rebosábamos de gozo por el hecho de que llegara un templo a Medio Oriente. Me alegra el corazón por los muchos miembros de la Iglesia que viven en esa región. Estoy muy agradecida a los líderes de los Emiratos Árabes Unidos por permitir que esa Santa Casa se erija entre sus santas casas; sus bellas mezquitas que se hallan diseminadas por todo aquel paisaje. Esta es una época verdaderamente significativa e inolvidable. ■

La autora vive en Utah, EE. UU.

Telii usaba sus talentos para compartir el Evangelio

Por Ryan W. Saltzgeber

Departamento de Historia de la Iglesia

Al igual que Telii, cada uno de nosotros puede encontrar maneras de servir a los demás, enseñar el Evangelio y defender nuestras creencias.

En mayo de 1844, Telii y Nabota, su esposo, invitaron a Addison Pratt, un misionero Santo de los Últimos Días de los Estados Unidos, a vivir en su casa, en la isla de Tubuai, en el Pacífico. Telii y Nabota enseñaron el idioma al élder Pratt y le enseñaron cómo vivían en la isla. Le proporcionaron techo y comida, y Telii incluso se encargó de su ropa.

Muchas personas curiosas visitaban al élder Pratt en casa de Telii y Nabota; y estos escuchaban cuando el élder interpretaba las Escrituras, enseñaba conceptos del Evangelio y daba bendiciones. Telii vio que las bendiciones del sacerdocio sanaron a varias personas y comenzó a llevar a todas las personas que se enteraba que estaban enfermas al élder Pratt, para que él las bendijera.

Telii y Nabota fueron de los primeros de Tubuai que se unieron a la Iglesia. Llegaron a ser muy amigos del élder Pratt y lo ayudaron a predicar el Evangelio. Telii tradujo



himnos y Escrituras de los Santos de los Últimos Días y los adaptó a *hime-ne*, un estilo de canto religioso local. Muchas tardes, congregaba a las personas para enseñarles sus canciones. Durante esas reuniones, que a veces duraban hasta la medianoche, sus parientes y amigos aprendieron por primera vez algunos conceptos del Evangelio y de las Escrituras. Enseguida se bautizaron varias personas.

Más adelante, cuando los misioneros protestantes llegaron a Tubuai para reprimir a las personas que se habían unido a la Iglesia, Telii defendió sus creencias y “fundamentó con las Escrituras tan bien el concepto”, que no pudieron refutarlo¹.

Telii y Nabota asumieron el compromiso de compartir el Evangelio y apoyar a los misioneros. Viajaban con el élder Pratt y con otros misioneros mientras ellos predicaban por todas las islas. En cada lugar, Telii enseñaba a las personas sus canciones, proporcionaba alimentos y apoyo a sus vecinos, y llevaba a los enfermos a los misioneros para que estos los bendijeran. ■

Podrá leer más sobre el servicio de Telii en la versión digital de este ejemplar o en Historias mundiales, Polinesia Francesa, en Biblioteca del Evangelio.

NOTA

1. Diario personal de Addison Pratt, 16 de septiembre de 1845, Biblioteca de Historia de la Iglesia, Salt Lake City.

La liahona que Dios me mostró

Por Godwin Aonohemba Timiun, Benue, Nigeria

En un principio, me parecía una blasfemia decir que la Iglesia de Jesucristo había sido restaurada.

Mientras cursaba mis estudios de doctorado en Australia, a menudo me trasladaba del lugar donde vivía a restaurantes que estaban cerca de la zona comercial central de Melbourne. En uno de esos recorridos, vi en el suelo una tarjeta con una imagen de Jesucristo. En mis adentros, una voz me insistió en que la recogiera.

De modo que obedecí y la examiné detenidamente. Después busqué un mejor lugar donde dejar la pequeña imagen del Salvador, pero no encontré ninguno. Por consiguiente, me la llevé a casa y la coloqué en el librero.

Tres días después, conocí a dos misioneros mientras me dirigía a almorzar. Fijamos una cita para que ellos me enseñaran y me dieron

una tarjeta similar a la que había encontrado. Al volver a casa, las comparé; ambas eran de la iglesia de los misioneros.

Cuando me visitaron, compartieron su testimonio de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Al principio, no me sentí cómodo con su testimonio. Me parecía una blasfemia decir que la Iglesia de Jesucristo había sido restaurada y que era la única iglesia verdadera sobre la tierra, pero dos factores captaron mi interés.

Primero, en las Escrituras leí que “el principio de la sabiduría es el temor a Jehová” (Salmo 111:10).


Yo necesitaba sabiduría y deseaba temer al Señor a fin de obtenerla.

Comprendí que no podía temer al Señor si no lo conocía a Él. Por consiguiente, lo que los misioneros me enseñaban tenía importancia, porque yo necesitaba conocimiento en cuanto al Señor.

Segundo, llegué a la conclusión de que el Señor me había guiado para que encontrara la tarjeta que recogí. A lo largo de los años que había vivido en Melbourne, nunca había visto una tarjeta similar en el suelo. Concluí que las tarjetas no se tiraban de manera descuidada.

Conforme recibí las lecciones misionales, me volví una persona más feliz y me sobrecogía el conocimiento que recibía de esas nuevas enseñanzas. Al poco tiempo, fui bautizado. Ahora estoy sellado a mi esposa y a mis hijos por esta vida y por la eternidad, y tengo el mismo testimonio que los misioneros compartieron conmigo: La Iglesia de Jesucristo ha sido restaurada por medio del profeta José Smith. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días es la única Iglesia verdadera sobre la tierra y es guiada por un profeta viviente. ■





Ángela Andrea Fernández Ríos Antofagasta, Chile

Cada pequeña mejoría nos traía felicidad. Poco después, Agatha comenzó a mover la cabeza. Después, pudo sentarse. Cuando empezó a sonreír, supimos que nuestra fe y nuestras oraciones estaban siendo contestadas. Y cuando dijo “mama” por primera vez, sentí una gran alegría.

DESCUBRA MÁS

- Lea la historia de Ángela en [ChurchofJesusChrist.org/go/62127](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/62127).

FOTOGRAFÍA POR LESLIE NILSSON

Las bendiciones que no había reconocido

Por Nerissa A. Molejón, Ciudad Quezón, Filipinas

Tuve que pasar dificultades para reconocer la manera en que el Padre Celestial me bendice.

Cuando llegué a mi tercera área de la Misión Filipinas Bacólod, la temporada de lluvias ya había comenzado. Se me asignó a una pequeña y encantadora ciudad rodeada de granjas y situada en el noroeste de la isla Negros, que está en el sur.

En diciembre de 2014, el tifón Ruby azotó la provincia. En nuestra área la devastación no fue tan grave, pero los caminos de tierra se volvieron fangosos y resbaladizos. A pesar de las desfavorables condiciones del tiempo, seguimos trabajando.

Uno de los lugares más prometedores era una pequeña comunidad ubicada en las afueras de la ciudad. Todas las personas a las que enseñábamos y los recién conversos eran agricultores. Debido a que durante el día trabajaban en campos de caña de azúcar, les enseñábamos por la tarde y por la noche.

Para llegar a la comunidad, teníamos que caminar por campos lodosos, cuidándonos de los perros, las

ranas, las serpientes y los mosquitos. Siempre llevábamos linternas y paraguas. Después del anochecer, algunos miembros de la Iglesia nos acompañaban a casa.

A veces, sentía deseos de darme por vencida. No sabía si podría caminar todos los días por los fangosos campos de caña de azúcar, así que oré para pedir ayuda. La respuesta llegó: “¡Compra botas para la lluvia!”.

Mi compañera y yo nos compramos un par cada una. Estaba contenta de tenerlas, pero mi alegría pronto se desvaneció porque eran pesadas e incómodas. Hacían que los pies me sudaran y me impedían caminar rápido.

Una noche, después de dar nuestras lecciones, fuimos a casa y nos pusimos los zapatos con los que andábamos normalmente. Después, nos dirigimos a otra cita que teníamos en la ciudad. Mientras caminábamos, me sentí *ligera*. Estaba contenta de andar nuevamente con mis zapatos de plástico. Me pregunté por qué

de repente sentía agradecimiento por los zapatos que había usado durante toda la misión.

La respuesta vino en forma de pensamiento: “Fueron las botas para la lluvia”. Hasta ese momento, no me había percatado de toda la comodidad que me habían hecho sentir mis zapatos de plástico.

De repente, todos los retos y las dificultades que había afrontado en la misión pasaron por mi mente. Mis zapatos de plástico habían sido mis amigos de todos los días que no había valorado. Mientras trataba de comprender esa mezcla de emociones, percibí que una voz me decía: “En la vida pasas por pruebas y dificultades para que aprendas a reconocer las bendiciones y a sentir agradecimiento por ellas”.

Me di cuenta de que había experimentado dificultades para que pudiera apreciar las bendiciones del Padre Celestial. Por medio de mis pruebas, reconocí mis bendiciones y sentí agradecimiento por ellas. ■



Un momento personal con el Salvador

Por Annelise Gardiner, Idaho, EE. UU.

Fue una de esas experiencias que solo se tienen una vez en la vida, ¿o realmente fue así?

A través de los árboles se escuchaba el eco de los gritos de la gente que huía de la lava y las rocas que caían. Me quedé detrás del escenario escuchando la banda sonora que resonaba por los altavoces al otro lado del cerro.

Ese verano, participé en el espectáculo al aire libre del Cerro Cumorah, donde se representaban varios acontecimientos del Libro de Mormón. Se me había asignado el papel de bailarina de las cosechas (véase 1 Nefi 18:23–24) y de incrédula (véase 3 Nefi 1:4–21), pero en la siguiente escena participábamos todos, incluso el personal.

Un reflector iluminó a un personaje vestido de blanco que daba la apariencia de flotar por encima del nivel más alto del escenario. Por supuesto que no era el Salvador, sino un estudiante universitario voluntario igual que yo. Sin embargo, en ese momento en el escenario, me imaginé que el auténtico Salvador estaba ahí en su lugar.

Lo imaginé caminando hacia mí y que yo lo miraba a los ojos. El Espíritu invadió mi ser con un caudal de sentimientos. En ese momento, me imaginé lo que debe ser ver a mi verdadero Salvador. Atesoré esa experiencia espiritual única.

Seis meses después, una declaración del obispo W. Christopher Waddell, que en ese entonces era el Segundo Consejero del Obispado Presidente, cambió mi perspectiva: “Cada domingo podemos tener una experiencia similar a la que contaron los sobrevivientes de la seria destrucción que tuvo lugar al momento de la crucifixión del Salvador, como se describe en el Libro de Mormón”¹.

Quedé atónita. ¿Acaso era posible que sintiera cada semana lo mismo que había sentido esa noche en el escenario? Mientras más pensaba al respecto, mejor entendía que participar de la Santa Cena constituye una



experiencia personal con el Salvador, casi como arrodillarse frente a Él y sentir las marcas de los clavos en Sus manos y pies.

No hace falta participar en un espectáculo para sentir el amor del Salvador y comprender o visualizar un momento personal con Él. Cada semana tenemos esa oportunidad. Cada domingo, Él está dispuesto a mostrarnos Su amor y comprensión. Todo lo que tenemos que hacer es venir a Él. ■

NOTA

1. W. Christopher Waddell, “Are You Ready?” (Devocional de la Universidad Brigham Young, 5 de noviembre de 2019), pág. 6, speeches.byu.edu.



Juntos o separados

Por Rod Jeppsen

Consejero clínico de salud mental

Cada vez que asesoro a matrimonios que ya no tienen hijos viviendo con ellos, a menudo describen la experiencia del “nido vacío” de esta manera: “¡Nos llegó de repente! Pareciera como si apenas estuviéramos esperando la llegada de nuestro primer hijo y, de pronto, los hijos han crecido y se han ido. ¡Los años pasaron volando! Ahora nos vemos el uno al otro y decimos: ‘¿Qué tenemos en común?’”.

No hay una lista mágica

Tal vez usted esté pensando: “¡Este artículo es justo lo que necesito!” o “¡Esto es exactamente lo que necesita mi esposa o mi esposo!”. Quizás añore tener una lista de sugerencias novedosas sobre cómo enfrentar la vida sin hijos en casa. La siguiente es una verdad que descubrí a lo largo de los años de aconsejar a matrimonios: en general, el tener una lista de cosas creativas para hacer o de maneras de volver conectarse el uno con el otro rara vez funciona a la larga, *a menos que exista una conexión emocional que sea fiable*.

Ya sea que vivamos en Ulán Bator, Mongolia, o en São Paulo, Brasil, todos somos hijos e hijas de Dios. Somos seres humanos y tenemos sentimientos. Es posible que expresemos esos sentimientos de forma distinta según nuestra cultura y la forma en que se nos crio, pero todos los tenemos y pueden ser de soledad, rechazo, temor, tristeza, felicidad y alegría. Incluso en las culturas donde varias generaciones viven bajo el mismo techo, a medida que los hijos llegan a la edad adulta, los padres a menudo comienzan a distanciarse.

Con frecuencia, los matrimonios cuyos hijos ya se han ido de casa me dicen: “Ya no tenemos nada en común”. Y si solo se fijan en lo que a uno de ellos le gusta hacer en comparación con lo que el otro desea hacer, por lo general tienen razón. *Si no hay una conexión emocional, se puede estar en la misma habitación con el cónyuge y aún sentirse solo*.

Entonces, ¿qué puede hacer una pareja a fin de fortalecer su relación en lugar de centrarse en otras cosas que los separen? Para empezar, analicemos las circunstancias en las que cada uno se crio.

¿Qué rumbo tomarán como pareja ahora que el nido ya quedó vacío?





ILUSTRACIONES POR CAROLYN VIBBERT.

Las circunstancias en las que se crio cada persona afecta el matrimonio

Todos provenimos de circunstancias diferentes. Pasamos por experiencias con nuestros padres, hermanos, parientes, amigos y conocidos que forman y moldean lo que hacemos y esperamos del matrimonio. Por ejemplo, en nuestros años de infancia, ¿teníamos un vínculo emocional cercano o distante con las personas que nos cuidaban? Basándonos en esos antecedentes, podemos hacer dos preguntas esenciales:

- ¿Cuán dispuestos estamos a conectarnos sentimentalmente con nuestro cónyuge?
- ¿Estamos dispuestos a permitir que nuestro cónyuge entre en nuestro espacio emocional?

Si nos concentramos en el comportamiento del cónyuge en lugar de tratar de indagar qué es lo que dio lugar a ese comportamiento, a menudo se producirá tensión y se alejará el cariño. El tener perspectiva y compasión por los momentos difíciles que afrontó nuestro cónyuge durante sus años de crecimiento normalmente generará el deseo de ser más comprensivos. La compasión, la dulzura y la bondad preparan el terreno para expresar los sentimientos. El

aprender a hablar de nuestros sentimientos con nuestro cónyuge es un catalizador que lleva a la seguridad y la conexión emocional.

El presidente Russell M. Nelson aconsejó: “*Comun[íquense] bien con [su] cónyuge [...]. Los matrimonios tienen que pasar tiempo a solas para hablar y escucharse de verdad el uno al otro*”¹.

Catalogar los sentimientos, sentirlos, reconocerlos y expresarlos

Aun después de años de matrimonio, puede ser difícil hablar de asuntos delicados. Sin embargo, los siguientes son algunos pasos para que sea más fácil:

1. **Catalogue sus sentimientos.** Póngales nombre, como “desesperación”, “ilusión” o “entusiasmo”.
2. **Siéntalos.** Tome las cosas con calma. Pregúntese: “¿Dónde y cuándo percibo ese sentimiento?”.
3. **Reconózcalos.** Las emociones tienen un propósito. No se avergüence, ni avergüence a su cónyuge, por tener ciertos sentimientos. En lugar de ello, procuren la ayuda y la guía del Padre Celestial.

FOTOGRAFÍAS DE GETTY IMAGES.



4. **Expréselos.** El hecho de expresar los sentimientos al cónyuge muchas veces hace que ambos se acerquen. En Temas del Evangelio dice: “Los cónyuges fortalecerán su matrimonio si dedican tiempo a hablar y escucharse, a ser considerados y respetuosos, y a expresar sentimientos de ternura y afecto con frecuencia”².

Los matrimonios de cualquier edad fortalecen su relación conforme aprenden a determinar, reconocer y comprender sus sentimientos, y hablan en cuanto a ellos. Podría ser de utilidad aplicar dos principios inspirados: (1) “El esposo y la esposa tienen la solemne responsabilidad de amarse y de cuidarse el uno al otro”, y (2) el esposo y la esposa “como compañeros iguales, están obligados a ayudarse el uno al otro”³.

Comenzar las conversaciones con un tono tranquilo

El Dr. John Gottman, quien es un reconocido investigador de temas sobre el matrimonio, señala que un aspecto fundamental de un buen matrimonio es tener la capacidad de hablar de los temas y sentimientos difíciles, y de resolverlos. Él desarrolló un modelo al que llama “comenzar las conversaciones con un tono tranquilo”. El cónyuge que tiene el problema establece con calma el marco de la conversación en lugar de criticar a la otra persona. El modelo consta de cuatro partes:

1. **Expresa cómo se siente.** Concéntrese en lo que esté sintiendo en lugar de lo que haga o diga la otra persona. Por ejemplo: “Siento preocupación, inquietud, miedo o temor”. Expresa los sentimientos con declaraciones en primera persona, como “Me siento...”.
2. **Hable de una situación o un suceso específico.** Trate de ser claro y vaya al grano. Evite evaluar o juzgar al cónyuge. Mencione lo que haya estado sintiendo debido al suceso y los sentimientos que este provocó.
3. **Exponga una necesidad positiva.** Describa lo que tenga importancia para usted en la relación. Pida a su cónyuge que siga pasos positivos a fin de satisfacer las necesidades que usted tiene. Haga esa petición de manera cortés. Si dice “por favor” o “te agradecería”, podría ser algo muy benéfico.
4. **Expresa gratitud.** Felicite a su cónyuge por las cosas que le hagan sentir bien a usted.

Las heridas del apego

La mayoría de nosotros siente ya sea un profundo agradecimiento o un fuerte anhelo por tener una conexión emocional con el cónyuge. Como dice el pasaje de las Escrituras: “Pero en el Señor, ni el varón es sin la mujer, ni la mujer sin el varón” (1 Corintios 11:11). Si tenemos una necesidad y acudimos al cónyuge y, por cualquier motivo, no esté disponible o no logre tranquilizarnos, existe una gran posibilidad de que se sufra lo que la Dra. Sue Johnson llama una herida del apego. Esas heridas provocan reacciones negativas que se presentan de diversas formas:

- **Atacar.** Arremetemos verbalmente o criticamos al cónyuge con declaraciones categóricas como: “Nunca he podido contar contigo. Lo que yo necesito no tiene importancia para ti”.
- **Apaciguar.** Estamos de acuerdo con el punto de vista del cónyuge con la esperanza de que la discusión no siga o no se intensifique, pero nada se resuelve y el resultado normalmente es que el resentimiento se acumula.
- **Ponerse a la defensiva.** Ofrecemos evidencias, como un abogado en la sala de un tribunal, de por qué nuestras reacciones tienen justificación dadas las circunstancias actuales.



- **Alejarse.** Nos apartamos y permanecemos en silencio. Guardamos la distancia y solo hablamos de lo necesario, sin que haya una verdadera conexión.
- **Insistir.** Tenemos una necesidad tan intensa de conectarnos que seguimos haciendo preguntas, exigiendo respuestas, pidiendo compromiso de la otra persona e intentando mantener el control de la agenda, no por el bien de la relación, sino con el afán de calmar nuestros sentimientos heridos.

Esas reacciones no son anormales cuando sentimos que hemos perdido el apego a la persona que amamos. No obstante, son peligrosas, ya que pueden producir un ciclo negativo. Primero, la herida del apego; segundo, la reacción negativa; después, una reacción negativa ante la primera reacción y así sucesivamente. De esa manera, cada uno de los cónyuges contribuye al ciclo y también sale lastimado en él.

La intimidad física y emocional

Por supuesto, la intimidad es un aspecto importante del matrimonio. De hecho, se podría decir que la intimidad es un aspecto *multifacético* del matrimonio. El sentirse cerca el uno del otro, tener contacto físico real y sentir una fuerte conexión emocional son cosas que se interrelacionan.

La intimidad emocional estimula la conexión y la cercanía que aumentan y enriquecen la intimidad sexual. Para un cónyuge que siente poco deseo sexual resulta desafiante participar de lleno en la sexualidad si la conexión emocional que él o ella siente es poca o nula. En ese sentido, una conexión regular y significativa crea un refugio seguro para la intimidad sexual.

A medida que envejecemos, la intimidad sexual puede llegar a dificultarse. En algunos casos, un médico o un terapeuta certificado competente puede brindar perspectiva y ayuda. No obstante, creo que puede ser de gran valor mantener el contacto físico mediante detalles tan simples como darse el beso de las buenas noches, tomarse de la mano con regularidad o darse un abrazo o un apretón de cariño.

Una mejor lista

Ahora, si aún se tiene el deseo de tener una lista de cosas creativas para hacer o de maneras de volver a conectarse el uno con el otro cuando los hijos ya se hayan ido, estas son las buenas noticias: conforme ambos se mantengan emocionalmente conectados, o se vuelvan a conectar, será mucho más fácil elaborar una lista a la que los dos puedan aportar. La lista será *suya* y, debido a que ustedes la elaboraron, habrá más posibilidades de que la lleven a cabo. Los matrimonios que forman conexiones emocionales más fuertes por lo general colaboran estrechamente y encuentran soluciones en su matrimonio, a pesar de la forma en que hayan crecido, sus pasatiempos, sus intereses o sus actividades. ■

NOTAS

1. Russell M. Nelson, "Nutrir el matrimonio", *Liahona*, mayo de 2006, pág. 37.
2. "Matrimonio", *Temas del Evangelio*, topics.ChurchofJesusChrist.org.
3. "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).





Emily Richards tenía “algo que decir”

Emily Richards subió al estrecho púlpito en la reunión de la Asociación Nacional pro Sufragio de la Mujer que se llevó a cabo en Washington, D.C., capital de los Estados Unidos. Sabía que esa era una de las experiencias más cruciales de su vida. Corría el año 1889, y el tema del sufragio de la mujer en Utah y el del matrimonio plural se debatían apasionadamente. Aunque Emily estaba nerviosa, sentía que estaba preparada para tomar la palabra a favor de su hogar, su género y su religión.

NOTAS

1. Orson F. Whitney, *History of Utah*, 1904, tomo IV, pág. 605.
2. En Orson F. Whitney, *History of Utah*, tomo IV, pág. 605.
3. *En el púlpito: 185 años de discursos de mujeres Santos de los Últimos Días*, editado por Jennifer Reeder y Kate Holbrook, 2017, págs. xxii–xxiii.

Una fuente relató: “Se temía que la dama de Utah no pudiera hacerse escuchar en todo el recinto, ya que otros oradores no lo habían logrado, pero para sorpresa y deleite de todos, los claros tonos de su voz penetraron hasta los recovecos más remotos del edificio, y su discurso fue un verdadero triunfo”¹.

Si bien no hay un registro de lo que Emily dijo ese día, un periodista informó que ella habló durante una media hora. Dio “una presentación ordenada y culta” que presentó hechos e ideas que “desarm[aron] todo prejuicio”. El periodista continuó diciendo que las palabras de Emily tenían un “dulce espíritu” que ablandó muchos corazones ese día con respecto al territorio de Utah².

Sin embargo, Emily no siempre fue una oradora talentosa. Ella recordaba que Eliza R. Snow, que entonces era la Presidenta General de la Sociedad de Socorro, le había dado algunos consejos: “La primera vez que [la hermana Snow] me pidió que hablase



en una reunión, no pude hacerlo, a lo que me dijo: ‘No te preocupes, pero cuando te vuelvan a pedir que tomes la palabra, inténtalo y ten algo que decir’”³.

Emily tomó en serio ese consejo y se aseguró de estar preparada para hablar cuando fuera necesario. Al igual que Emily Richards, debemos estar preparados en todo momento para “abrir [nuestra] boca” (Doctrina y Convenios 60:2) y proclamar la palabra de Dios.

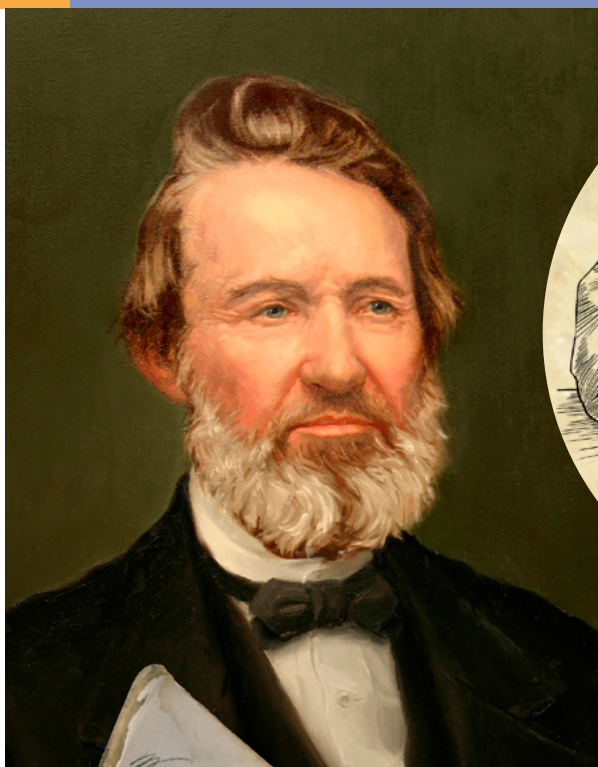


ILUSTRACIÓN POR KATHLEEN PETERSON.



¿Las revelaciones provenían de Dios?

Noviembre de 1831: William E. McLellin escuchaba atentamente durante una conferencia de la Iglesia, sentado junto a José Smith y otros élderes. Apenas unos pocos días antes, José le había dado una revelación que respondió cinco preguntas que William había compartido solo con Dios (véase Doctrina y Convenios 66). Ahora los miembros presentes en la conferencia habían decidido publicar las revelaciones del Profeta en una compilación llamada el Libro de Mandamientos, (posteriormente llamado Doctrina y Convenios).



El desafío: Algunos élderes no estaban convencidos de que las revelaciones provenían de Dios. Pensaban que el lenguaje no era lo suficientemente refinado. Como respuesta a esa afirmación, el Señor extendió un desafío: "... nombrad al que de vosotros sea el más sabio" para que escriba algo "semejante" a las revelaciones. Si uno lograba hacer eso, los élderes podrían decir que las revelaciones no eran verdaderas. Si uno no lo lograba, los élderes debían testificar que las revelaciones provenían de Dios (véase Doctrina y Convenios 67:5–8).



revelaciones se habían "dado por inspiración de Dios" y que eran "de provecho para todos los hombres, y ciertamente son verdaderas"².

NOTAS

1. Véase "History, 1838–1856, volume A-1 [23 December 1805–30 August 1834]", pág. 162, josephsmithpapers.org.
2. Véase "Testimony, circa 2 November 1831", pág. 121, josephsmithpapers.org; se ha estandarizado la ortografía.

ANÁLISIS

¿Cómo obtenemos un testimonio de las revelaciones que reciben los profetas de nuestra época?

El resultado: William, que había sido maestro de escuela, aceptó el desafío del Señor y trató de escribir una revelación. No lo logró¹. El fracaso de William fortaleció su testimonio de que José Smith era un profeta. Junto con otros élderes presentes en la conferencia, William firmó una declaración que manifestaba que él sabía "mediante el Espíritu Santo" que las



En varias oportunidades en Doctrina y Convenios, la palabra *Sion* se utiliza para designar un lugar de recogimiento físico para los santos (la ciudad de Sion, por ejemplo) o para identificar al pueblo del Señor: “los puros de corazón” (Doctrina y Convenios 97:21). El saber más acerca de estas diversas definiciones puede aumentar nuestra comprensión de dónde está Sion y de quiénes son sus habitantes.



NOTAS

1. Ezra Booth, “Mormonism—Núm. VI”, *Ohio Star*, 17 de noviembre de 1831, pág. 3.
2. Charles Joseph Latrobe, *The Rambler in North America*, 1835, tomo I, pág. 104.
3. Diario personal de Eliza P. Lyman, febrero de 1846 – diciembre de 1885, págs. 8–9, Biblioteca de Historia de la Iglesia, Salt Lake City; se estandarizaron la ortografía y la puntuación.

¿Qué es Sion?



La ciudad de Sion

En 1831, por medio del profeta José Smith, el Señor pidió a los Santos de los Últimos Días que se congregaran y construyeran Sion en Independence, Misuri (véanse Doctrina y Convenios 62:2–4; 63:24–48). Estas son algunas descripciones del lugar en aquel entonces:

Era una región que solo contenía “dos o tres tiendas comerciales, y quince o veinte viviendas, construidas en su mayoría con troncos cortados a ambos lados”¹.

Otra persona describió Independence como “muy prometedora”, pero declaró que solo tenía “cinco o seis cabañas precarias de troncos, dos o tres casas hechas con tablas de madera, dos o tres supuestos hoteles, también conocidos como cantinas; [y] unas pocas tiendas”².

Eliza Lyman describió

lo poco que su familia tenía tras mudarse allí:

“Nosotros [...] ocupábamos una pequeña casa de ladrillos que mi padre había alquilado para el invierno, ya que

aún no había tenido tiempo de construir. Vivimos con mucha pobreza ese invierno, porque la gente de esa región no deseaba comer más que pan de maíz [y] tocino y no cultivaba mucho más que eso; por consiguiente, había muy poco para comprar; pero recuerdo que teníamos un barril de miel y las verduras que podíamos encontrar, pero no pan de trigo, porque no se podía comprar trigo en la región”³.

A partir de esos humildes comienzos, los santos construyeron una vibrante comunidad de 1200 habitantes hacia julio de 1833. Sin embargo, más tarde ese otoño, los populachos los expulsaron de la zona, y luego, en 1838, de todo el estado de Misuri.



¿DÓNDE ESTÁ SION EN LA ACTUALIDAD?

“En la actualidad, el recogimiento se lleva a cabo en cada nación. El Señor ha decretado el establecimiento de Sion (véanse Doctrina y Convenios 6:6; 11:6; 12:6; 14:6) en cada lugar donde Él ha dado a Sus santos su nacimiento y nacionalidad. El lugar de recogimiento de los santos brasileños es Brasil; el lugar de recogimiento de los santos nigerianos es Nigeria; el lugar de recogimiento de los santos coreanos es Corea. Sion es ‘los puros de corazón’ (Doctrina y Convenios 97:21); es cualquier lugar donde haya santos justos”.

Presidente Russell M. Nelson, Presidente de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, “El futuro de la Iglesia: Preparar al mundo para la segunda venida del Salvador” *Liahona*, abril de 2020, pág. 10.



¿CÓMO ESTABLECEMOS SION EN NUESTROS DÍAS?

“Sion es Sion debido al carácter, los atributos y la fidelidad de sus habitantes. Recuerden que ‘el Señor llamó Sion a su pueblo, porque eran uno en corazón y voluntad, y vivían en rectitud; y no había pobres entre ellos’ (Moisés 7:18). Si queremos establecer Sion en nuestros hogares, ramas, barrios y estacas, debemos estar a la altura de esa norma. Será preciso: (1) que lleguemos a ser unidos en corazón y voluntad; (2) que individual y colectivamente lleguemos a ser un pueblo santo; y (3) que cuidemos de los pobres y los necesitados con tal eficacia que eliminemos la pobreza de entre nosotros. No podemos esperar hasta que venga Sion para que sucedan esas cosas; Sion vendrá solo cuando las hagamos”.

Véase élder D. Todd Christofferson, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “A Sion venid”, *Liahona*, noviembre de 2008, pág. 38.







Por el élder
Jorge M.
Alvarado
De los Setenta

Lo que viene de arriba es sagrado

Los mandamientos del Señor no deben tratarse con liviandad.

Cuando tenía quince años de edad, tomé la decisión de poner a prueba la ley del diezmo. Trabajaba poniendo alimentos en bolsas en un supermercado de Ponce, Puerto Rico. Cada dos horas me daban un descanso de quince minutos. Durante el descanso contaba cuánta propina me habían dado; luego apartaba el dinero de mi diezmo. Después de comenzar a hacer eso de forma sistemática, ¡noté que mis propinas aumentaron! No sé si eso fue el resultado de una intervención divina, pero sabía que estaba guardando un mandamiento y que cuando obedecemos los mandamientos, tarde o temprano recibimos bendiciones.

Por supuesto, las bendiciones no siempre llegan de la manera en que pensamos que llegarán. Tras haber pagado el diezmo por un tiempo, supe que lo que estaba haciendo era sagrado. No era solo una donación para la Iglesia, sino que estaba tratando con respeto lo que el Señor había dicho, y me estaba asegurando de pagar el diezmo de forma regular y sin demora. Me entusiasmaba hacer lo posible para ayudar a edificar el reino de Dios.

Había olvidado mi diezmo

Entonces, un domingo en la mañana, me demoré más de lo habitual en levantarme. Mis padres querían llegar a la Iglesia temprano, así que cuando finalmente me levanté, tuve que apresurarme. No fue sino hasta que estábamos en la capilla que me di cuenta de que había olvidado el dinero de mi diezmo. “Lo pagaré la próxima semana”, pensé. Sin embargo, me sentía mal. Deseaba que el Padre Celestial supiera que yo era obediente.

Luego de las reuniones, llegamos a casa y vimos que habían entrado a robar. Nos robaron las joyas, una videocámara y prácticamente todo lo que tenía valor. Corrí hasta mi habitación y revisé el cajón en el que había dejado mi diezmo. También había desaparecido. Ahora me sentía particularmente mal; sentía que si me hubiera acordado de llevar el diezmo a la capilla, este no habría desaparecido.



Corrí hasta mi habitación y revisé el cajón en el que había dejado mi diezmo. También había desaparecido.

Entonces sentí la impresión de decirle algo a mi padre: “No te preocupes; todo va a estar bien. La persona que nos robó se llevó el dinero del Señor, así que se llevó algo que es sagrado”. No creía que el Señor dejaría que eso pasara desapercibido.

No obstante, pienso que Él quería que yo aprendiese a ser más cuidadoso con lo que le pertenecía a Él. Pronto capturaron al ladrón y recuperamos *todo*, excepto el dinero de mi diezmo. Para arreglar las cosas, tomé el mismo monto de mis ahorros y se lo entregué al obispo al domingo siguiente. Desde entonces, siempre he tratado de pagar mi diezmo con prontitud. Sé que el diezmo es una ley de Dios, y eso significa que debo tomarlo en serio.

No traten las cosas sagradas a la ligera

En Doctrina y Convenios sección 63, el Señor enseña un principio sagrado: la obediencia. “[Yo], el Señor, emito mi voz, y será obedecida” (versículo 5). Lo que Él dice “es sagrado, y debe expresarse con cuidado” (versículo 64).

Cuando se recibió esta revelación, a José Smith lo criticaban varias personas que se habían vuelto en su contra. Uno de ellos era Ezra Booth. Booth había sido ministro de otra religión, pero decidió bautizarse tras ver que José le sanó el brazo a una mujer mediante el poder del sacerdocio.

Sin embargo, Booth pronto perdió la fe en aquello que había presenciado. Comenzó a criticar al Profeta. No comprendía que las señales o los milagros por sí mismos no producen una fe perdurable. Cuando empezó a tratar las cosas sagradas a la ligera, se desvió del camino y se convirtió en uno de los “inucuos y los rebeldes” (versículo 2).

Es interesante para mí que cuando el Señor habla acerca de nuestra obediencia, también habla de *Sus* decisiones. Sus decisiones no son al azar ni arbitrarias, sino que se basan en la doctrina y en principios. En la sección 82 de Doctrina y Convenios, Él declara: “Yo, el Señor, estoy obligado cuando hacéis lo que os digo” (versículo 10).

Para mí, lo que esto significa es que Él promete que, si somos obedientes, siempre guardará Sus promesas; Él nos protegerá; nos guiará. Y aunque no debemos buscar señales para convencer a otras personas de la verdad ni para probar nuestra fe, las señales y los milagros ocurren como resultado de la fe en Jesucristo, en combinación con la voluntad de Dios (véase Doctrina y Convenios 63:9–10). Nuestra obediencia en verdad influye en la capacidad del Señor para bendecirnos. Eso es profundo, para mí.

Sus juicios son justos

Otro principio de la obediencia es que la destrucción y el juicio impartidos a los inucuos, si bien son difíciles de escuchar o imaginar, serán justos. Si no se enseñara y esperara que fuésemos obedientes, eso no podría ser así. Sin embargo, debido a que las leyes eternas tienen consecuencias eternas, aun quienes reciban las consecuencias sabrán que los juicios del Señor son justos (véase Mosíah 16:1). “[Toda] carne sabrá que yo soy Dios” (Doctrina y Convenios 63:6).

El Señor es quien da las recompensas y los castigos. Cuando Él advierte a aquellos que se rebelan, lo hace por el amor que siente por ellos, a fin de instarlos a regresar al camino

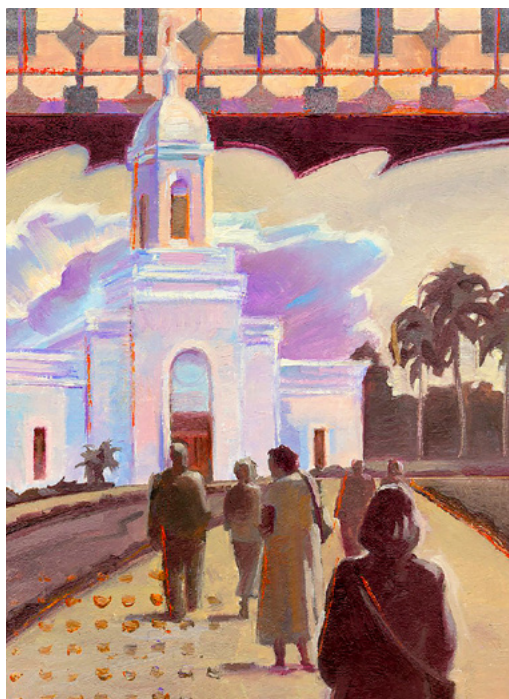
correcto mientras aún pueden, “porque sin fe ningún hombre agrada a Dios” (versículo 11).

“[E] que persevere con fe y haga mi voluntad, vencerá” (versículo 20), y “a quien guarde mis mandamientos concederé los misterios de mi reino, y serán en él un manantial de aguas vivas que brota para vida sempiterna” (versículo 23).

“Tanto por palabra como por fuga”

De hecho, el Señor dice que no solo debemos ser obedientes, sino también alentar a los demás a hacer lo mismo. Él declara: “... todo hombre [y mujer] tome la rectitud en sus manos [...] y levante la voz de amonestación a los habitantes de la tierra; y declare, tanto por palabra como por fuga, que la desolación sobrevendrá a los inicuos” (versículo 37).

“Tanto por palabra como por fuga”; me encanta esa frase. Quienes son obedientes huirán del mundo y se congregarán en Sion. Eso solía significar reunirnos en la sede de la Iglesia, pero hoy significa reunirnos en lugares de rectitud, incluso en el templo. El presidente Russell M. Nelson ha dicho: “... cada uno de nosotros necesita el continuo fortalecimiento espiritual y la tutoría que *solamente* es posible recibir en la Casa del Señor”¹.



El congregarnos en Sion debería ser un mensaje para los demás. En otras palabras, la gente debería notar que no participamos en ciertas cosas; nos alejamos de ciertos lugares; corremos hacia los templos, a las capillas y a nuestros hogares. Debería ser claro para los demás lo que consumimos y lo que no, lo que vemos y lo que no vemos, lo que leemos y lo que no leemos, y lo que decimos y lo que no decimos. *Nuestra huida del mundo debe notarse, y eso por sí mismo será un mensaje para los desobedientes.*

Además, el Señor espera que usemos nuestra voz. Conforme huimos de la maldad del mundo, también debemos declarar las glorias del Evangelio. De un modo normal y natural, las personas sentirán curiosidad acerca de la razón por la que no participamos de ciertas cosas mundanas, y debemos tener el valor de responderles, no con condescendencia ni lástima, sino con amor y el deseo sincero de salvarlas.

Tal como declaró el élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles: “No les pido que se paren en una calle con un megáfono y reciten a viva voz los versículos del Libro de Mormón. Lo que les pido es que siempre busquen la oportunidad de sacar a la luz sus creencias en formas normales y naturales con las personas, ya sea en persona o en línea. Les pido que ‘se[an] testigos’ [Mosías 18:9] del poder del Evangelio en todo momento y que, cuando sea necesario, usen palabras”².

Haz tú lo justo

Cuando comencé a pagar el diezmo hace muchos años, no comprendía plenamente la importancia de lo que estaba haciendo, pero sabía que era lo correcto y que debía tomar en serio los mandamientos de Dios, porque lo que viene de arriba es sagrado. Es interesante, para mí, que la sección 63 también habla de decisiones económicas y donaciones a la Iglesia, y da la siguiente promesa del Señor: “El que sea fiel y persevere, vencerá al mundo.

“El que mande tesoros a la tierra de Sion recibirá una herencia en este mundo, y sus obras lo seguirán, y además, un galardón en el mundo venidero” (versículos 47–48). ■

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Cómo ser Santos de los Últimos Días ejemplares”, *Liahona*, noviembre de 2018, pág. 114.
2. Dieter F. Uchtdorf, “La obra misional: Compartir lo que guardan en el corazón”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 17.

JÓVENES ADULTOS



CÓMO SANAR

de cualquier lucha, paso a paso

Ya sea que estés tratando de sanar de una lucha con la pornografía, los problema de salud mental, los traumas pasados o cualquier otra cosa, esta guía puede ayudarte a encontrar sanación por medio de Jesucristo.

Por el personal de la revista *Liahona*

“¡Y fui sanado al instante!”.
“¡Y nunca más volví a sentir tentación por la pornografía!”.
“Y mi depresión se fue completamente. ¡Ya ni siquiera me pongo triste!”.

Estas exclamaciones suenan demasiado bien para ser verdad, ¿no?

Todos hemos leído historias con “finales felices” que podrían sonar muy parecidas a estas. Historias acerca de personas que luchan con desafíos difíciles, solo para que, en un momento glorioso, superen sus tentaciones, debilidades o aflicciones y sean sanadas completamente.

Al leer este tipo de historias, sin duda podemos sentirnos inspirados y llenarnos de esperanza de que nuestras luchas y desafíos también se pueden curar para siempre, pero con frecuencia otros pensamientos pueden infiltrarse en nuestra mente, como:

“¿Por qué estoy *todavía* luchando con esto cuando he hecho muchas cosas para superarlo?”.

“Estoy haciendo mi mejor esfuerzo por acudir al Salvador, pero todavía no puedo perdonar a la persona que me hizo daño”.

“Llegado a este punto, creo que nunca voy a superar esta lucha”.

Nuestra mente trata de convencernos de lo contrario, pero la verdad es que *todos* podemos ser sanados. Esa es la promesa que el Salvador nos brinda. Tal vez la sanación no suceda en un solo momento —de hecho, probablemente no lo hará—, pero con nuestros esfuerzos sinceros y Su ayuda, es completamente posible. A continuación se muestran algunos consejos sobre cómo buscar el poder sanador del Señor, paso a paso.

RECONOCE que la sanación es una trayectoria

Lo primero que debemos comprender cuando progresamos hacia la sanación es que es una trayectoria de crecimiento. Estas son algunas verdades sobre esta trayectoria que hay que tener en cuenta:

- A medida que acudamos al Salvador a lo largo de esta trayectoria, Él puede guiarnos hacia los recursos y la ayuda que necesitamos y darnos fortaleza y orientación en nuestros esfuerzos. “Cuando el

Salvador sepa que ustedes realmente desean acudir a Él —cuando Él pueda sentir que el mayor deseo de sus corazones es obtener el poder de Él en sus vidas—, serán guiados por el Espíritu Santo para saber exactamente lo que deben hacer”¹.

- El crecimiento no se logra en un día, un mes y, algunas veces, ni siquiera en años. El plazo de tiempo de la sanación será distinto para todos.
- Ya sea que estés tratando de sanar de hábitos, adicciones, problemas de salud mental o incluso trauma no deseados, recuerda que la sanación a menudo implica cambiar los hábitos arraigados en cuanto a la manera en que pensamos y reaccionamos. Y eso requiere tiempo.
- A menudo tenemos que aprender a reconocer los problemas básicos, como patrones de pensamiento poco saludables y sentimientos difíciles, antes de poder trabajar para superar nuestros problemas.
- El proceso de sanación está lleno de altibajos.

Si te sientes desanimado, debes saber que no estás solo; incluso Nefi tuvo dificultades algunas veces y cedió a sus debilidades (véase 2 Nefi 4). Después de que su padre muriera, este profeta de fe inquebrantable escribió acerca de cuán frustrado estaba hasta el punto de tener dificultades con la tristeza, el pesar y las tentaciones. No obstante, Nefi testifica, en definitiva, que seguiría tratando y confiando en el Señor porque sabía que al final Él lo ayudaría a superar sus problemas.

CONOCE el poder de intentarlo y de tener deseos justos

A menudo no anticipamos que el camino de sanación de las experiencias difíciles puede estar lleno de contratiempos, errores, desánimo, impaciencia y turbulencia. Probablemente no será un camino directo que funcione a la perfección y sin esfuerzo la primera vez que lo intentemos. Pero está bien, porque esos contratiempos son lo que nos ayudará a confiar más en nuestro Salvador.

El Señor no espera que superemos todo ahora mismo. Sin embargo, Él *sí* espera que nos esforcemos y deseemos ser sanados, porque los verdaderos deseos de nuestro

corazón son los que marcarán toda la diferencia en conseguir nuestras metas y llegar a ser quien queremos ser. El Señor trabaja con los deseos de nuestro corazón. Como enseñó el presidente Russell M. Nelson, “el Señor ama el esfuerzo, porque el esfuerzo brinda recompensas que no pueden recibirse sin él”².

De modo que cuando todavía estés luchando para no ceder a la tentación, cuando todavía estés experimentando la oscuridad de los desafíos de la salud mental, o cuando los pensamientos de traumas pasados todavía te mantengan despierto por la noche, simplemente sigue intentándolo. Haz el esfuerzo, trabaja para perseverar y aférrate a la fe y esperanza en Jesucristo.

A medida que sigas intentándolo, los deseos justos de tu corazón se *cumplirán*, y experimentarás los milagros de la sanación (véase Mosiah 2:41).

PRACTICA la autocompasión

Es normal encontrarnos batallando a través de diferentes aspectos del proceso de sanación. Sin embargo, ser amables y pacientes con nosotros mismos es tan importante como trabajar hacia la sanación. El autodesprecio nunca ha ayudado a nadie a tener éxito. Sin importar en qué etapa de sanación estés, sé amable contigo mismo y recuerda que el Salvador siempre tendrá compasión por ti. A continuación figuran algunas ideas para practicar la autocompasión:

- Recuérdate a ti mismo del tiempo que lleva la sanación y del gran esfuerzo que requiere de tu parte.
- Date cuenta de que muchos problemas provienen de necesidades insatisfechas o de mecanismos de defensa que aprendiste de pequeño y que son difíciles de cambiar.
- Reconoce que, aunque tengas contratiempos, estás cambiando. Recuerda que los deseos de tu corazón te ayudarán a hacer un cambio duradero.
- Céntrate en tu progreso. Mira lo mucho que has logrado. (Si todavía no lo has hecho, encuentra una manera de hacer un seguimiento de tu progreso).
- Trátate a ti mismo como tratarías a alguien que amas y que está tratando de sanar.

- Considera lo que has aprendido y de qué manera tus dificultades te han ayudado a crecer espiritualmente. El Padre Celestial tiene una manera de convertir nuestros desafíos difíciles en experiencias para nuestro bien (véase Doctrina y Convenios 122:7).
- Comparte tus luchas con alguien que te apoye y te ame en tu trayectoria hacia la sanación, pero asegúrate de mantener límites y pedirle que respete tu privacidad.

UTILIZA tanto herramientas prácticas como espirituales

El Padre Celestial y Jesucristo siempre están ahí para ayudarnos y guiarnos a través de nuestro proceso de sanación. Nos han proporcionado innumerables herramientas espirituales, como la oración, el ayuno, las Escrituras y la asistencia regular a la capilla y al templo, que pueden tener una influencia en nuestro camino hacia la sanación.

El Padre Celestial también nos ha dado recursos aparte de las herramientas espirituales para ayudarnos a sanar, y Él quiere que los utilicemos. Por ejemplo, el élder Kyle S. McKay, de los Setenta, habló de una mujer que tenía una adicción a las drogas. Y aunque ella experimentó la “cercana bondad de Dios”, en su punto más bajo también necesitó la ayuda de otras personas. El élder McKay explicó: “La sanación y la liberación final [...] tomaron mucho tiempo; meses de tratamiento, capacitación y terapia, durante los cuales fue sostenida y, algunas veces llevada en brazos, por Su bondad”³.

Nuestra sanación requerirá esfuerzo y herramientas. Los médicos, los medicamentos, los profesionales de la salud mental y los grupos de apoyo son recursos asombrosos para ayudarnos a sanar. El élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, aconsejó: “Busquen el consejo de personas certificadas y con buena reputación, aptitud profesional y buenos valores [...]. Nuestro Padre en los Cielos espera que usemos *todos* los maravillosos dones que Él nos ha proporcionado en esta gloriosa dispensación”⁴.

RECUERDA el poder sanador de Jesucristo

En definitiva, dondequiera que estemos en nuestro camino hacia la sanación, debemos saber que todos podemos ser sanados completamente gracias a nuestro Salvador, Jesucristo, y Su expiación.

A veces hablamos sobre la expiación de Jesucristo sin saber realmente cómo tener acceso a Su bálsamo sanador, pero el proceso de hacerlo en realidad es bastante sencillo y personal (véase 1 Nefi 15:14). A medida que implementemos las herramientas espirituales que se nos han dado — como la oración, el ayuno, la asistencia regular a la capilla y al templo— podemos conectar con el Salvador de forma individual. Buscar Su influencia en nuestras vidas cada día también puede ayudarnos a ver que Él está con nosotros.

Recuerda que la sanación viene en etapas al avanzar hacia el Salvador, aunque también es importante darnos cuenta de que tal vez nuestros más profundos dolores y dificultades no sanen por completo en esta vida. Sin embargo, Su gracia puede llevarnos y sostenernos, cambiar nuestra perspectiva o darnos la fuerza para seguir adelante y encontrar gozo verdadero de todas formas.

Hasta entonces, mantengamos en nuestro corazón la promesa del élder Ulisses Soares, del Cuórum de los Doce Apóstoles: “Testifico que, conforme nos esforcemos continuamente por superar nuestros retos, Dios nos bendecirá con el don de la fe para ser sanados y con el de obrar milagros. Él hará por nosotros lo que nosotros no seamos capaces de hacer por nuestra cuenta”⁵.

Algún día, “todo será restablecido” (Alma 11:44), y seremos capaces de afirmar: “He sido sanado por completo”.

¡Qué glorioso será ese día! ■

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Cómo obtener el poder de Jesucristo en nuestra vida”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 42.
2. Russell M. Nelson, en Joy D. Jones, “Un llamamiento especialmente noble”, *Liahona*, mayo de 2020, pág. 16.
3. Kyle S. McKay, “La cercana bondad de Dios”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 106.
4. Jeffrey R. Holland, “Como una vasija quebrada”, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 42.
5. Ulisses Soares, “Tomar nuestra cruz”, *Liahona*, noviembre de 2019, pág. 114.

¿Dónde estaba mi milagro instantáneo?

Al leer acerca de cómo el Salvador sanó a otras personas instantáneamente, me desanimé porque yo no había visto tal bendición en mi vida.

Por Erika Lamb

He estado orando para recibir un milagro durante meses.

En septiembre de 2019, me sometí a una cirugía de los senos nasales y hubo una complicación inesperada que hizo que perdiera el funcionamiento de un ojo. Tuve una cirugía de urgencia para intentar reparar el ojo dañado, y mi cirujano estaba convencido de que sanaría completamente en tres meses. También recibí varias bendiciones del sacerdocio en las que, todas las veces, se me prometió una recuperación total.

No obstante, esos tres meses llegaron y se fueron, y nada cambió.

Se me ha prometido la sanación, varias veces, pero he tenido cirugías programadas que se cancelaron y otros contratiempos y decepciones, y mi ojo aún está lejos de sanar.

Esta experiencia me ha traído meses de lucha mental, emocional, espiritual y física. No obstante, cada vez que me dan una bendición, siempre se me promete que sanaré.

Eso me hizo pensar. ¿Qué hacemos cuando estamos esperando milagros que no parecen llegar y cuando los cielos parecen estar en silencio? ¿Cómo podemos avanzar cuando estamos atrapados en una de esas zonas intermedias en las que la vida nos pone a veces?

He estado pensando en esta pregunta durante un tiempo, intentando entender mi situación. También he estado pensando en todos los milagros sobre los cuales he leído en las Escrituras.

Estudí todas las veces que Jesús llevó a cabo un milagro o sanó a alguien durante Su ministerio. Y, para ser sincera, estuve molesta al principio, porque cada vez que alguien era llevado a Cristo, Él lo sanaba inmediatamente.

- La mujer que padece de flujo de sangre toca Su manto, y es sanada instantáneamente (véase Marcos 5).
- El hombre que nació ciego pide la sanación, de modo que Cristo le dice que se lave en el estanque de Siloé. Y, el momento que lo hace, es sanado (véase Juan 9).
- El leproso busca ser sanado y, en un instante, es completamente limpio (véase Mateo 8).
- El Salvador le dice a la hija de Jairo, quien ha muerto, que se levante de entre los muertos, y lo hace. ¡Inmediatamente! (véase Marcos 5).



- El hombre que está poseído es liberado inmediatamente cuando Cristo lo llama (véase Lucas 4).

Eso no tenía ningún sentido para mí. Todos esos milagros fueron instantáneos, así que ¿cómo es que yo todavía estaba esperando el mío? Parecía ser tan injusto.

Pero después de reflexionar un poco, me di cuenta de la verdad: Aunque todos esos milagros fueron inmediatos, aquellos que fueron sanados habían lidiado con sus dificultades y sufrimientos durante mucho tiempo antes.

- La mujer que padecía de flujo de sangre sufrió durante 12 años y había agotado todos sus recursos emocionales y financieros antes de que llegara su milagro.
- El hombre ciego no conoció más que la ceguera durante toda su vida antes de ser bendecido con la vista.
- El leproso sufrió la aterradora aparición de la lepra y el dolor de la enfermedad, viviendo como un marginado por quién sabe cuánto tiempo antes de ser sanado.
- La hija de Jairo había sufrido hasta el punto de morir antes de que llegara su milagro.
- El hombre poseído había estado atado por los espíritus inmundos durante algún tiempo antes de que hubiera una oportunidad de liberarse.

Eso me enseñó que a veces los milagros no llegan justo cuando empieza el sufrimiento. Cada persona tuvo

una trayectoria con su dolor y sus dificultades antes de ser sanada. Y, si bien algunas trayectorias fueron más largas que otras, los milagros de la sanación *siempre* llegaron.

Ojalá supiera cuánto durará mi trayectoria con esta prueba, pero tal vez no saberlo es la finalidad. Los desafíos traen oportunidades. Podemos escoger dejar que nuestras luchas nos formen y nos moldeen en la mejor versión de nosotros mismos. Podemos usar este tiempo de espera para acercarnos más al Dios que nos hizo. Podemos entablar una conexión con los demás y condolernos de ellos en su sufrimiento.

Siempre tenemos una oportunidad para el bien, el crecimiento y el desarrollo cuando estamos esperando un milagro.

Me aferro a la esperanza y a la fe de que mi milagro de sanación llegará y que un día las promesas que he recibido se cumplirán. Pero mientras tanto, puedo estar presente en mi trayectoria con este dolor. Puedo usar este tiempo de espera para llegar a ser mejor, más sabia, más fuerte, más amable, más paciente y más humilde. Puedo profundizar mi relación con el Padre Celestial y mi Salvador, Jesucristo.

Independientemente del milagro o de la promesa que puedas estar esperando ahora mismo, sin importar cuánto tiempo hayas estado esperando, no pierdas la esperanza. Cualquier cosa que el Padre Celestial te haya prometido llegará, pero los milagros llegan en Su tiempo y no en el nuestro. No pierdas la esperanza en Él, no pienses que los cielos están en silencio; Él está preparando el camino para ti. Céntrate en el presente y haz lo que puedas para avanzar hoy en tu trayecto, paso a paso. Continúa aferrado a la esperanza mientras esperas tu milagro.

Llegará. ■

La autora vive en Utah, EE. UU.

¡MÁS PARA TI!

Puedes encontrar más artículos específicamente para jóvenes adultos en la edición digital de la revista *Liahona* de junio en la Biblioteca del Evangelio (en **ChurchofJesusChrist.org** o en la aplicación móvil).

Este mes encontrarás más artículos acerca de la sanación —del abuso, la adicción, el trauma, el pesar y más— a través de la expiación del Salvador.

ARTÍCULOS DIGITALES

¿Cómo puedo perdonar cuando es tan difícil?

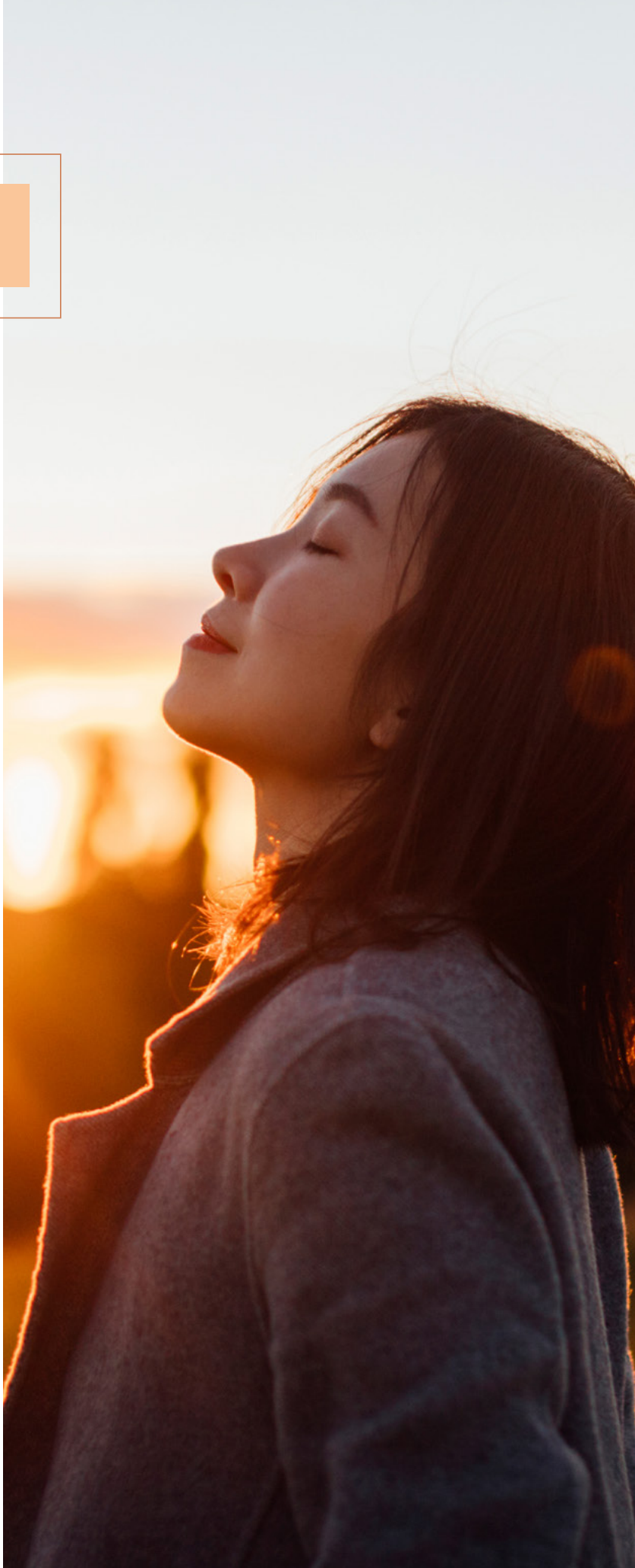
Por Sierra Shirk, Tennessee, EE. UU.

PUBLICACIÓN SEMANAL PARA JÓVENES ADULTOS

También puedes encontrar nuevos artículos cada semana en *Publicación semanal para jóvenes adultos*, en la sección Jóvenes adultos de la aplicación Biblioteca del Evangelio.

**Del campo misional:
Lo que el Padre Celestial me enseñó
acerca de cambiar corazones**

Nombre omitido



Los refugiados y cómo está ayudando la Iglesia



Millones de personas han sido desplazadas de sus hogares en los últimos años, lo que hace que esta sea una de las mayores crisis humanitarias a las que se ha enfrentado el mundo.

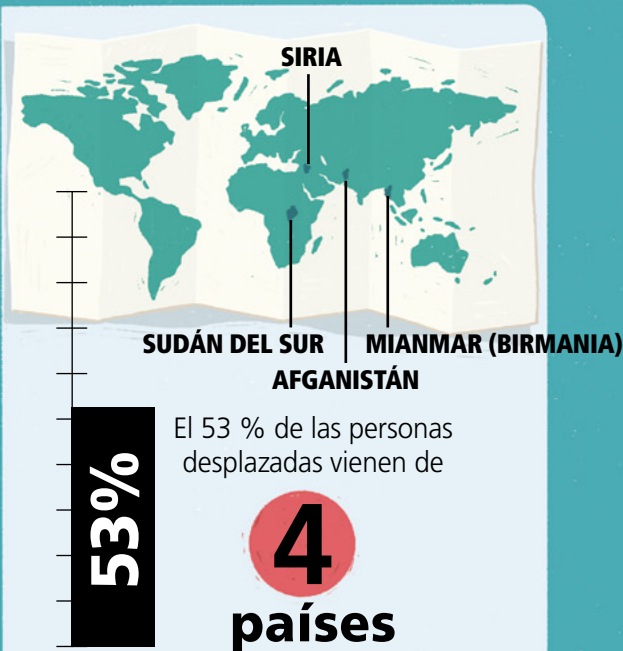
100 millones

de personas han sido desplazadas a la fuerza en la última década



El 67 % se queda en su país de origen, pero carece de las necesidades básicas

El 33 % son refugiados obligados a huir de su país, la mitad menores de 18 años



Latter-day Saint Charities participó en

387 proyectos para refugiados

en **48** países y territorios durante el 2019



UGANDA



Se construyeron **8** centros de desarrollo de la primera infancia para atender a casi **3000** niños refugiados y **210** maestros certificados

YEMEN



1000 alumnos recibieron materiales de aprendizaje

Se construyeron **40** aulas

48 000 niños recibieron comidas nutritivas



Se proporcionaron **60** aulas portátiles para

1800 niños no escolarizados y desplazados dentro del país

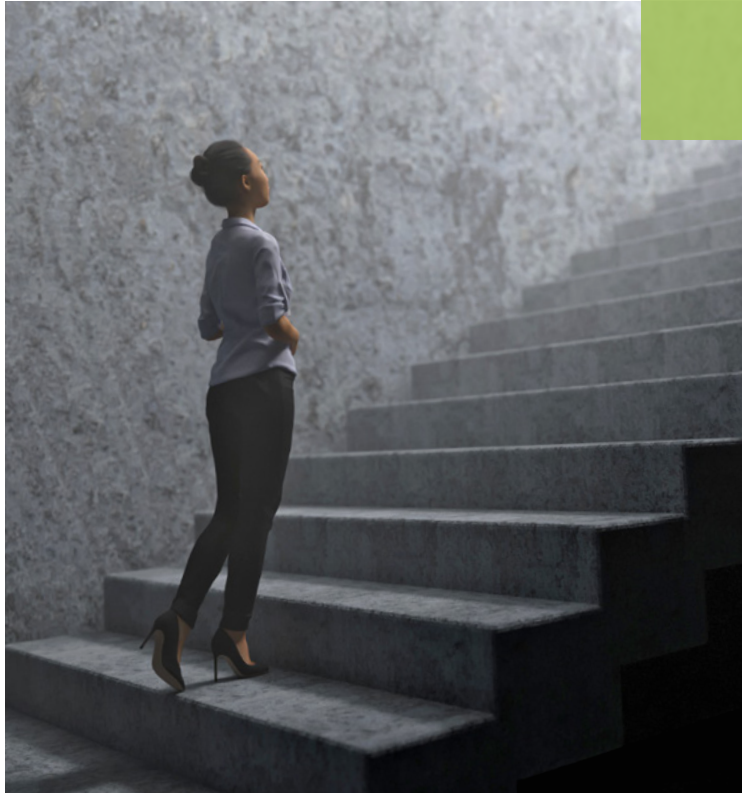
AFGANISTÁN



JÓVENES ADULTOS

*Pasos para sanar por
medio de Cristo*

42



LA TRINIDAD

**TRES SERES, UN
PROPÓSITO**

6

CUANDO LOS HIJOS SE
HAN IDO

**CÓMO MANTENERSE
CONECTADO AL
CÓNYUGE**

30

DOCTRINA Y CONVENIOS

**PERSPECTIVAS EN
CUANTO A LAS
SECCIONES 60-70**

34, 38

