

Liahona



Yo, mi familia y el plan de Dios

Nueve principios para tu familia,
ahora y en el futuro, pág. 12

La importancia de las mujeres así
como de los hombres, página 24

Hermana Aburto: Cómo Dios
sanó a mi familia, página 26

LA
IGLESIA
ESTÁ AQUÍ

Carmen

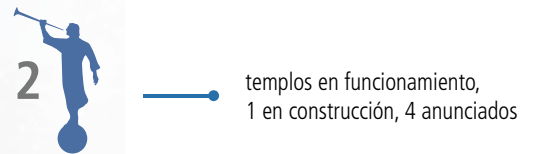
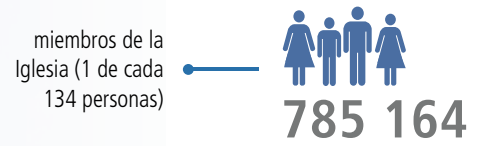
Filipinas





FOTOGRAFÍA DE GETTY IMAGES.

La Rama Carmen, representada por esta ubicación en Bohol, está en la Estaca Tagbilarán y es una de las muchas congregaciones en las Filipinas. A continuación figuran algunos datos sobre la Iglesia en las Filipinas:



1967 Se organiza la primera misión

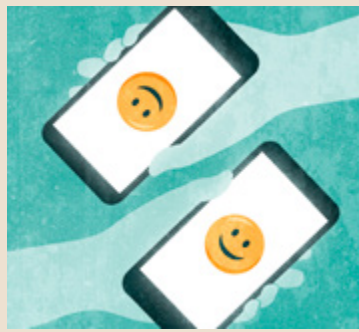
1969 El mayor número de bautismos en comparación con cualquier otro país del mundo

1973 Se forma la primera estaca

2017 Quinta nación en la Iglesia en llegar a las 100 estacas



Conozca más sobre la Iglesia en diversos lugares en history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



Ministración por medio de Ven, sígueme

8



La proclamación sobre la familia en la actualidad

12



Milagros de sanación mediante las ordenanzas del templo

Reyna I. Aburto

26



¿Cómo hablo con mis hijos acerca de la importancia de las mujeres, así como de los hombres?

24

Parte de una familia eterna

Por medio de mis experiencias personales y mi servicio en la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, he visto de primera mano que muchas personas en el mundo no viven en situaciones familiares perfectas. De hecho, ¡no sé si alguien viva de esa manera! El ideal que se describe en "La Familia: Una Proclamación para el Mundo", nos recuerda la amorosa familia eterna a la que ya pertenecemos. Nos enseña que todos formamos parte de la familia de Dios y nos recuerda que, independientemente de nuestra situación familiar en la tierra, a cada uno de nosotros nos rodean hermanos y hermanas.

- Debido a que todos somos seres mortales imperfectos, es probable que nuestras situaciones familiares nunca sean perfectas en esta vida. Sin embargo, nuestro Salvador puede brindarnos sanación. En la página 26, comparto la forma en que la obra del templo brindó la sanación de Dios a mi familia en ambos lados del velo.
- El conocimiento de los principios que se encuentran en la proclamación le puede ayudar a fortalecer su fe y la de las personas que le rodean, sin importar sus circunstancias familiares. A partir de la página 12, podría inspirarle con ideas de cómo aplicar esas enseñanzas en su vida.

Nuestros padres celestiales nos aman a nosotros, Sus hijos, y el Padre Celestial tiene un plan para cada uno de nosotros. Eso quiere decir que Él tiene un plan para usted. Siga avanzando hacia Él con fe. Ayude a los miembros de su familia eterna a lo largo de su trayecto de regreso a Él. Él compartirá esperanza y sanación con usted en su jornada. Y un día, cada uno de nosotros tendrá la oportunidad de volver a un hogar celestial perfecto y eterno.

Que Dios le bendiga y le fortalezca,

Hermana Reyna I. Aburto

Segunda Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro

Índice de temas

- 5** ¿Qué pasa si mi familia no se ve así? 🕒
- 6** **Retratos de fe** 🕒
Kevin y Kendra Henderson
Dios guio a la familia Henderson al Evangelio mediante las impresiones del Espíritu Santo.
- 8** **Principios de ministración**
Ministración por medio de *Ven, sígueme*
Ven, sígueme se creó para ayudar a las personas en los barrios, en las familias y las clases a unirse y a ministrarse unos a otros.
- 12** **Cómo vernos a nosotros mismos en la proclamación sobre la familia**
Recursos para ayudarnos a comprender mejor la proclamación sobre la familia y llevarla a la práctica.
- 24** **¿Cómo hablo con mis hijos acerca de la importancia de las mujeres, así como de los hombres?** 🕒
Nueve consejos para ayudarlo a enseñar a sus hijos que a los hombres y a las mujeres se les debe valorar y respetar por igual.
- 26** **Milagros de sanación mediante las ordenanzas del templo**
Por Reyna I. Aburto
La hermana Aburto nos habla sobre la forma en que la obra del templo sanó a su familia y cómo el Salvador puede sanar a cada uno de nosotros.
- 32** **Voces de los Santos de los Últimos Días** 🕒
Una maestra siente la inspiración de enseñar de manera diferente; una carta que no se envió recibe respuesta; el accidente automovilístico de un hermano enseña sobre el amor del Padre Celestial; una madre y su hijo fortalecen los lazos que los unen al leer juntos el Libro de Mormón.
- 36** **Ven, sígueme: Libro de Mormón** 📖 🕒
Estos artículos semanales pueden dar apoyo a su estudio del Libro de Mormón durante este mes.
- 40** **Mi cuaderno de la conferencia general: Conferencia General de abril de 2020** 🕒

🕒 Lectura rápida

📖 Apoyo para *Ven, sígueme*



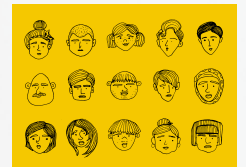
En la cubierta
Fotografía por Cody Bell.

Secciones

Jóvenes adultos

42

Cada uno de nosotros experimentamos **dificultades con nuestra salud mental**, pero no tenemos que hacerlo solos. Podemos **acudir a otras personas y a nuestro Salvador** en busca de amor, conexión y fortaleza. Lee acerca de cómo algunos jóvenes adultos han solicitado ayuda en épocas difíciles.



Una guía de **3** pasos para cuidar la salud mental



Jóvenes

Prepárate para la conferencia y toma apuntes con el **Cuaderno de la conferencia general**.

Niños

Amigos

Puedes **escuchar a profetas antiguos y modernos** enseñar sobre Jesucristo.



ARTÍCULOS DE SEPTIEMBRE, SOLO EN FORMATO DIGITAL



Elegí seguir aquí. Cómo puedes ayudar a que otra persona también siga aquí

Por Shantelle Avery

Una joven adulta que experimenta depresión clínica comparte la visión que tiene de ayudar a otras personas a elegir la vida antes que el suicidio.



Cómo la infertilidad fortaleció mi testimonio de la proclamación sobre la familia

Por Carena Castello

Una hermana comparte su increíble historia de infertilidad y adopción y cómo las pruebas más grandes por las que pasó fortalecieron su fe.



Finalmente admití que tenía depresión. Jesucristo me ayudó a salir de la oscuridad

Por Nephi Tangalin

Una joven adulta de Filipinas relata su experiencia de cómo sanó de una enfermedad mental.

DESCUBRA MÁS

En la aplicación Biblioteca del Evangelio o en liahona.ChurchofJesusChrist.org puede:

- Encontrar el ejemplar de este mes.
- Descubrir contenido solo disponible en formato digital.
- Buscar ejemplares anteriores.
- Enviar sus relatos y comentarios.
- Suscribirse o regalar una suscripción.
- Mejorar el estudio mediante las herramientas digitales.
- Compartir sus artículos y videos preferidos.
- Descargar o imprimir artículos.
- Escuchar sus artículos preferidos.

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Envíe sus preguntas y comentarios a liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Envíe sus relatos a liahona.ChurchofJesusChrist.org o por correo postal a:

Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, EE. UU.

SEPTIEMBRE DE 2020, VOL. 44 NÚM. 9 LIAHONA 16724 002

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

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

El Cuórum de los Doce Apóstoles:

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

Editor: Randy D. Funk

Asesores: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Director gerente: Richard I. Heaton

Director de Revistas de la Iglesia:

Allan R. Loyborg

Gerente administrativo: Garff Cannon

Editor gerente: Adam C. Olson

Editor administrativo auxiliar: Ryan Carr

Ayudante de publicación: Enish C. Dávila

Redacción y revisión: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Director de arte: Tadd R. Peterson

Diseño: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandy Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Coordinadora de Propiedad

Intelectual: Collette Nebeker Aune

Gerente de producción: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Producción: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrison M. Smith

Preimpresión: Joshua Dennis, Ammon Harris

Director de impresión: Steven T. Lewis

Director de distribución: Nelson González

Coordinación de Liahona: Fernando Dealba

Dirección postal: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

Liahona (un término del Libro de Mormón que significa "brújula" o "director") se publica en albanés, alemán, armenio, bislama, búlgaro, camboyano, cebuano, coreano, croata, checo, chino, chino (simplificado), danés, esloveno, español, estonio, fijiano, finlandés, francés, griego, holandés, húngaro, indonesio, inglés, islandés, italiano, japonés, kiribati, letón, lituano, malgache, marshalés, mongol, noruego, polaco, portugués, rumano,

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

© 2020 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. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; correo electrónico: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: September 2020 Vol. 44 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Spanish (ISSN

0885-3169) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store .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 PASA SI MI FAMILIA NO SE VE ASÍ?

Cuán agradecidos estamos por profetas y apóstoles vivientes que promulgaron “La Familia: Una Proclamación para el Mundo” hace 25 años! Nos enseña la doctrina eterna de la familia y enumera los principios de acuerdo con los cuales viven los matrimonios y las familias que logran tener éxito.

Sin embargo, algunas personas pueden preguntarse cómo se aplica a ellos la proclamación cuando “su situación actual no sea precisamente la que se describe en la proclamación sobre la familia”¹.

El élder Richard G. Scott (1928–2015), del Cuórum de los Doce Apóstoles, trató esta preocupación en una conferencia general y compartió estas palabras de aliento: “... aun cuando

todavía no se cumplan aspectos importantes [del plan de felicidad] en tu vida, se cumplirán en el debido tiempo del Señor. Te prometo también que puedes alcanzar progreso y felicidad significativos ahora, en las circunstancias en las que te encuentres. Como hija o hijo de Dios, vive lo que puedas del plan haciendo lo mejor posible”². ■

NOTAS

1. Neil L. Andersen, “El ojo de la fe”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 36.
2. Richard G. Scott, “El gozo de vivir el gran plan de felicidad”, *Liahona*, enero de 1997, págs. 84.

A partir de la página 12, miembros y líderes de la Iglesia hablan sobre la forma en que la proclamación sobre la familia los ha guiado.





Kevin y Kendra Henderson

Carolina del Norte, EE. UU.



Al principio, Kendra estaba en contra del interés que Kevin sentía por la Iglesia. Ahora, al mirar atrás, ven cómo el Señor los guio a ambos al Evangelio.

LESLIE NILSSON, FOTÓGRAFO

Kevin:

Le dije al Padre Celestial que haría cualquier cosa si Él me hacía saber el camino que quería que yo tomara. Cuando pensé en el bautismo, sentí una descarga de emoción que me invadía como una ráfaga de viento; era el Espíritu Santo que me decía: "Esto es lo que debes hacer".

Kendra:

Me sentía un poco vacilante cuando fijamos una fecha para mi bautismo. Los misioneros vinieron a verme y hablamos sobre eso.

Finalmente, le pregunté a mi hija, Aryan-na: "¿Quieres bautizarte?".

Ella dijo: "Mamá, estoy lista cuando tú lo estés".

En el bautismo de Aryanna, ella derramó lágrimas de gozo. Cuando la vi, pensé: *Estoy donde debo estar.*

Kevin:

Sé que nuestro Padre Celestial trajo el Evangelio a nuestra familia porque nos ama y se preocupa mucho por nosotros.

CONOCE MÁS

Lee la historia de conversión de los Henderson y mira más fotografías en la versión en línea o de la Biblioteca del Evangelio de este artículo en ChurchofJesusChrist.org/go/9206.

Aprende del élder Dieter F. Uchtdorf sobre cómo el Espíritu puede guiarnos hacia la luz y la verdad en ChurchofJesusChrist.org/go/9207.

Principios de ministración

MINISTRACIÓN POR MEDIO DE *VEN, SÍGUEME*

¿Cómo puede Ven, sígueme ayudarte a marcar la diferencia para los demás?

Ya sea que estés con tu familia, en un salón de clase de la Escuela Dominical como maestro o alumno, en el trabajo o en otro lugar, *Ven, sígueme* brinda amplias oportunidades para ministrar a los demás. La enseñanza, después de todo, “implica mucho más que dirigir un análisis el domingo; implica ministrar con amor y ayudar a que otras personas reciban las bendiciones del Evangelio”¹.

Establecer conexión con los alumnos

Cuando Ofelia Trejo de Cárdenas fue llamada para enseñar a los jóvenes adultos en su barrio de la Ciudad de México, sintió que tener una relación cercana con cada uno de sus alumnos de la Escuela Dominical aumentaría su capacidad de enseñarles y fortalecerlos.

“Si no tengo una relación cercana con mis alumnos y si no sienten mi amor, tal vez no me crean cuando esté enseñando una clase o expresando mi testimonio”, dice ella. “Podrían pensar que soy *solo* una maestra de la Escuela Dominical”.

Pero ¿cómo podría la hermana Cárdenas cultivar una relación así si solamente enseñaba una vez cada dos semanas? Encontró la respuesta a través de la tecnología. Usando la aplicación WhatsApp para teléfonos móviles, ella y sus alumnos no tardaron en conectarse a diario por medio de mensajes de texto y de voz. Ahora, todos los días anteriores a la siguiente lección de la Escuela Dominical, un voluntario de la clase envía a los demás miembros de la clase un versículo de las Escrituras de esa próxima lección, junto con una reflexión personal relacionada. Después de leer el versículo y la reflexión, los miembros de la clase responden con sus propias reflexiones.





“Cuando leen el pasaje de las Escrituras de ese día, envían una cara feliz, para que yo sepa que han leído”.

“Cuando leen el pasaje de las Escrituras, envían una cara feliz para que yo sepa que han leído o estudiado ese pasaje y que han meditado en cuanto a él”, dice la hermana Cárdenas. Cuando llega la hora de la siguiente lección dominical, los alumnos están listos para participar.

Recientemente, esa conexión diaria bendijo a un joven adulto cuyos padres no están activos en la Iglesia.

“Me encanta cuando lo veo venir a la Iglesia porque sé que, para llegar allí, tuvo que pasar por varios desafíos”, dice la hermana Cárdenas. “Estoy segura de que los pasajes de las Escrituras y las reflexiones que han enviado sus compañeros de clase y los pasajes de las Escrituras y las reflexiones que él ha enviado cuando fue su turno lo han fortalecido mucho”.

La hermana Cárdenas dice que la ministración por medio de las Escrituras no termina con su lección dominical y la conexión diaria de su clase con las Escrituras.

“Mi preparación incluye orar por mis alumnos”, dice ella. “Pienso en ellos no solo los domingos, sino también todos los días de la semana. Cada uno de ellos tiene necesidades específicas y diferentes. Cada uno es hijo o hija de Dios. Pienso en ellos mientras preparo mis lecciones”.

Y cuando enseña, ella escucha, tanto a sus alumnos como al Espíritu Santo.

“El maestro es el Espíritu”, al cual ella a menudo escucha en las voces de sus alumnos. “Tengo que prestar atención porque lo que dicen es la revelación que el Espíritu les está dando”.

Nuestra clase es “como una noche de hogar”

Carla Gutiérrez Ortega Córdoba se siente bendecida de ser miembro de la clase de la Escuela Dominical de la hermana Cárdenas debido a su ambiente enriquecedor y de ministración. Carla atribuye ese ambiente a varios factores, entre ellos:

- Preparación: El compartir pasajes de las Escrituras y reflexiones ayuda a los alumnos a prepararse para la siguiente clase. “Los pasajes diarios de las Escrituras nos nutren y expanden nuestro conocimiento”, explica ella.
- Participación: “Todos participamos. Eso me permite conocer a mis compañeros de clase más profundamente, como amigos y como hermanos y hermanas”.
- Amor: “La hermana Cárdenas te lleva de la mano. Nuestra clase se siente como una noche de hogar, con varios hermanos y hermanas. Es muy especial”.
- El Espíritu Santo: “Tenemos un espíritu agradable y armonioso en nuestra clase porque estamos en sintonía con el Espíritu”.
- Testimonio: “*Ven, sígueme* me ha ayudado a estar lista para compartir mi testimonio. Tengo un conocimiento más profundo del Libro de Mormón y de la Biblia; eso me permite compartir lo que estoy aprendiendo con mis compañeros

de clase en la escuela y con las personas en mi trabajo”.

La ministración en las necesidades espirituales

Cuando Greg y Nicky Christensen, de Kentucky, EE. UU., leyeron acerca del convenio de Abraham en las Escrituras con sus tres hijos, les resultó difícil explicárselo a ellos. Decidieron como familia que cada uno estudiaría el convenio de Abraham por su cuenta y que luego compartirían lo que encontraran.

“Obtuvimos algunos comentarios interesantes”, dice Greg. “Nuestro hijo de ocho años aprendió que el nombre de Abraham antes era Abram. Su nombre cambió porque hizo una promesa al Señor de apartarse del pecado y vivir una vida recta. Realmente me sorprendió que fuera capaz de descubrir eso”.

Todos aprendieron algo nuevo y tuvieron una buena conversación sobre lo que es el convenio de Abraham y lo que significa para los Santos de los Últimos Días en la actualidad.

“Para nuestro estudio de las Escrituras en familia, solíamos tan solo tomar turnos para leer los versículos de las Escrituras”, dice Nicky. “*Ven, sígueme* está más orientado hacia enseñar por el Espíritu. Ahora, cuando estudiamos juntos, siento

pequeñas impresiones del Espíritu para llevar nuestras conversaciones en una dirección diferente según las necesidades de nuestra familia”.

El uso de *Ven, sígueme* no solo ha ayudado a su familia a participar más e interesarse en el estudio del Evangelio en familia, sino que también ha ayudado a Greg y a Nicky a atender las necesidades espirituales de sus hijos.

“*Ven, sígueme* me ayuda a enseñarles a mis hijos”, dice Nicky. “También me ayuda a manejar los diferentes desafíos que a veces tengo con mis hijos. Me siento más en sintonía con el Espíritu, escucho más atentamente y he recibido impresiones sobre cómo puedo ayudar a cada hijo”.

Greg disfruta de los análisis del Evangelio más largos que *Ven, sígueme* ayuda a generar en la familia. “Nuestros hijos son todos diferentes en el punto en el que se encuentran en su conocimiento del Evangelio”, dice él. “*Ven, sígueme* nos ha proporcionado una forma de ayudar a cada uno de ellos a aprender según sus necesidades. Verlos crecer en su amor por el Evangelio y verlos descubrir cómo pueden aplicar el conocimiento del Evangelio en sus vidas ha sido una bendición maravillosa. ■

NOTA

1. *Ven, sígueme* — *Para la Escuela Dominical: Libro de Mormón 2020* (2019), pág. 19.

MINISTRAR POR MEDIO DE *VEN SÍGUEME*

Las siguientes son algunas ideas para usar *Ven, sígueme* en tus esfuerzos por ministrar a amigos o vecinos.

1. Comparte lo que estás haciendo con *Ven, sígueme* y cómo estás estudiando las Escrituras.
2. Comparte lo que estás aprendiendo de las Escrituras.
3. Invita a aquellos a quienes ministras a compartir algo que están aprendiendo o sobre la forma en que estudian.
4. Utiliza *Ven, sígueme* con ellos y estudien juntos.
5. Vean juntos un video del Libro de Mormón.
6. Comparte un relato del Libro de Mormón.
7. Lleva un ejemplar impreso de *Ven, sígueme* o ayúdales a descargar la aplicación Biblioteca del Evangelio y a aprender a usarla.
8. Comparte algunas de las obras de arte que hay en *Ven, sígueme* y conversen sobre ellas.

COMPARTAN SUS EXPERIENCIAS

Envíanos tus experiencias en cuanto a ministrar a los demás o de cuando otras personas te hayan ministrado. Dirígete a iahona.ChurchofJesusChrist.org y haz clic en “Envíe un artículo o comentarios”.

MÁS ALLÁ DEL SALÓN DE CLASE

“Los que han sido confiados a su cuidado son hijos del Padre Celestial, y Él sabe lo que ellos necesitan y cuál es la mejor manera de llegar a ellos. Por medio del Espíritu Santo, Dios le guiará a medida que se prepare y mientras esté enseñando. Él le revelará lo que debe decir y hacer”.

Ven, sígueme — *Para la Escuela Dominical: Libro de Mormón 2020* (2019), pág. V.



Cómo vernos a nosotros mismos en la proclamación sobre la familia

Aunque las circunstancias familiares de cada persona son singulares en algún aspecto, “La Familia: Una Proclamación para el Mundo” contiene principios eternos que nos brindan un ideal al cual aspirar conforme nos esforzamos por alcanzar nuestro potencial divino. Las siguientes páginas ofrecen ideas que nos ayudan a entender mejor los inspirados principios de la proclamación sobre

la familia. Si aplicamos tales principios a nuestras circunstancias de la mejor manera que podamos, seremos bendecidos mientras avanzamos hacia la vida eterna.

1. Cada uno de nosotros es parte de una familia eterna con un propósito divino

Sin importar cómo esté constituida nuestra familia terrenal, cada uno de nosotros “es un amado hijo o hija procreado como espíritu por padres celestiales”, quienes nos aman. Como parte de esa familia eterna, nuestro propósito divino es “progresar hacia la perfección y finalmente lograr [nuestro] destino divino como herederos de la vida eterna”. (Salvo que se indique lo contrario, las citas corresponden a “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”).

TODOS TENEMOS UNA NATURALEZA Y UN DESTINO DIVINOS

“Porque el Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu de que somos hijos de Dios.

“Y si hijos, también herederos; herederos de Dios, y coherederos con Cristo” (Romanos 8:16–17).

TODOS SOMOS HIJOS DE PADRES CELESTIALES

“... [S]omos hijos,

¡pero en qué familia y con qué Padres! Podemos imaginarnos tal como fuimos, por más tiempo del que podemos suponer, hijos e hijas que se relacionaban en nuestro hogar celestial con padres que nos conocían y nos amaban”.

Véase Henry B. Eyring, Segundo Consejero de la Primera Presidencia, “La familia”, *Liahona*, octubre de 1998, pág. 15.

2. Nuestra familia terrenal nos ayuda a alcanzar nuestro destino eterno

Dios nos dio familias a fin de ayudarnos a aprender y progresar a medida que procuremos “progresar hacia la perfección” y heredar la vida eterna. “... [L]a familia es fundamental en el plan del Creador”, y aunque ninguna familia es perfecta, Dios puede ayudarnos a progresar con la familia que tenemos.

DIOS NOS DIO FAMILIAS PARA AYUDARNOS A REGRESAR A ÉL

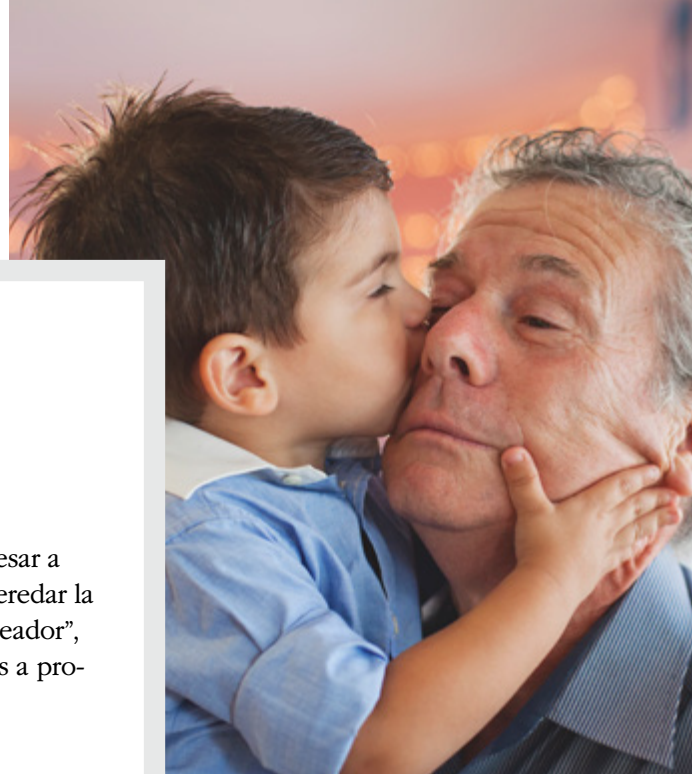
“Aunque las familias terrenales están lejos de ser perfectas, brindan a los hijos de Dios la mejor oportunidad de ser acogidos en el mundo con el único amor de la tierra que se acerca a lo que sentimos en el cielo: el amor de los padres. Las familias son también el mejor modo de conservar y transmitir las virtudes morales y los principios verdaderos que tienen la mayor posibilidad de conducirnos de vuelta a la presencia de Dios”.

Presidente Henry B. Eyring, “Congregar a la familia de Dios”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 20.

LA FAMILIA FOMENTA EL PROGRESO

“El progreso individual se fomenta en la familia, la cual ‘es la parte central del plan del Creador para el destino eterno de Sus hijos’. El hogar ha de ser el laboratorio de Dios para el amor y el servicio”.

Véase presidente Russell M. Nelson, Presidente de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, “La salvación y la exaltación”, *Liahona*, mayo de 2008, pág. 8.



PODEMOS APRENDER SIN IMPORTAR CUÁL SEA NUESTRA SITUACIÓN FAMILIAR

“La realidad es que la mayoría de los miembros de la Iglesia no viven en una situación familiar perfecta. No tengo la certeza de que *alguien* viva en tal familia perfecta e ideal. Entonces, ¿por qué seguir poniendo énfasis al respecto? Porque la **familia es nuestro destino**; y estamos sobre la tierra para aprender las habilidades necesarias para entablar vínculos familiares fuertes, sin importar cuál sea nuestra propia situación.

“... El Señor les ve [...]. Si le confían la vida a Él, Su mano les guiará en cada paso del camino hasta que sean felices y sientan paz en cuanto a todos los deseos de su corazón”.

Hermana Sharon Eubank, Primera Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, “A Letter to a Single Sister”, *Ensign*, octubre de 2019, págs. 40, 41; negrita agregada.

DESCUBRA MÁS

- Lea lo que una madre soltera aprendió en cuanto a esforzarse por mantener una “familia para siempre” con sus hijos tras un divorcio devastador: vaya a [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92014).



MI FAMILIA FUE SUFICIENTE PARA SUS PROPÓSITOS

Por Miranda Gaubatz, Utah, EE. UU.

Mi familia no es lo que llamaríamos la “familia ideal”. Mis padres se separaron cuando yo acababa de cumplir los once años, así que me crio mi trabajadora y dedicada madre soltera. Me parecía que en la reunión sacramental resaltábamos como algo fuera de lo común.

Cuando era adolescente, recuerdo haber asistido a una clase sobre “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”, y haberme conmovido al oír a un líder de los jóvenes testificar acerca de las familias, y llegar a obtener mi propio testimonio de que mi pequeña familia tenía la aprobación divina y de que podía brindarme todo lo que necesitara durante la existencia terrenal.

Aun con ese conocimiento, algunos años después, me aterraba realizar el curso obligatorio de la Universidad Brigham Young sobre Familias Eternas. No quería sentarme a escuchar clase tras clase sobre cómo mi familia era “inferior a lo ideal”. Sin embargo, mi profesor comenzó la primera clase con estas palabras: “Predicamos lo ideal, pero vivimos en la realidad y confiamos en que la expiación del Salvador compensa la diferencia”.

Sé que la familia es fundamental en el plan del Padre Celestial; incluso las familias que no alcanzan lo ideal, tal como lo experimenté cuando era adolescente, pueden ayudarnos a aprender y progresar. Al Salvador mismo lo crio un padrastro terrenal. Estoy muy agradecida de que Jesucristo pueda tomar nuestras familias “no ideales” y convertirlas en lo suficiente para cumplir Sus propósitos para con nosotros.

3. “Familia” puede significar más que tan solo los padres y los hijos

Hay muchos vínculos familiares que pueden ser una mayordomía sagrada. Hermanos, hermanas, tías, tíos, primos, parientes políticos y otras personas pueden ejercer una influencia singular. “Otros familiares deben brindar apoyo cuando sea necesario”. El cultivar tales lazos familiares puede brindar el apoyo que sea necesario, y estos pueden llegar a ser vínculos apreciados.

PODEMOS SER BENDECIDOS POR FAMILIARES A AMBOS LADOS DEL VELO

“Cuando digo familias, no me refiero [solo] al concepto moderno de una mamá, un papá y los hijos. Utilizo el término de la manera que el Señor lo usa, como sinónimo de parientes o de familias de múltiples generaciones, ya que cada persona tiene una familia. El plan de nuestro Padre Celestial para Sus hijos se centra en esa clase de familia: con hijos que obtienen fortaleza de los antepasados de muchas generaciones atrás y con padres que procuran bendecir a su posteridad durante generaciones venideras”.

Élder Bradley D. Foster, de los Setenta, “Reunir, sanar y sellar familias”, discurso pronunciado en la Conferencia de Historia Familiar RootsTech en Salt Lake City, Utah, EE. UU., 14 de febrero de 2015.





USTEDES PUEDEN BENDECIR SU FAMILIA EN DIFERENTES FUNCIONES

Por la hermana Sharon Eubank, Primera Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro

Las Escrituras están repletas de ejemplos de hombres y mujeres justos que marcaron una gran diferencia en la vida de la red familiar. Abraham, como tío de Lot, cambió la vida de este. José de Egipto salvó a sus hermanos y a las familias de estos. Siendo ya adultas, las hermanas María y Marta fueron una bendición la una para la otra, así como para su hermano Lázaro. Ruth, como nuera, sustentó a Noemí, quien luego la bendijo eternamente mediante sus consejos. Elisabet y María, que eran primas, se apoyaron mutuamente durante los desafíos inherentes a sus embarazos. Incluso Zoram, que no era pariente consanguíneo, fue un sostén tan fiel para Nefi, que él y sus hijos fueron adoptados como si fueran familiares. Esa noción más amplia de la familia es de tanta importancia para muchas personas que tienen mucho para dar, pero se sienten privadas al no tener la familia nuclear que desean.

DESCUBRA MÁS

- Lea el modo en que el vínculo de una mujer con un antepasado mediante la historia familiar la ayudó a fortalecerse mediante “El poder de la fe y de los relatos familiares”, *Liahona*, septiembre de 2018, págs. 36–39.

4. Ustedes pueden marcar la diferencia al iniciar o restaurar familias eternas

“Las ordenanzas y los convenios sagrados disponibles en los santos templos hacen posible que las personas regresen a la presencia de Dios y que las familias sean unidas eternamente”. Desafortunadamente, en ocasiones, los matrimonios terminan, las familias se deshacen o los eslabones de la cadena de una familia quedan rotos. Por medio de tales “ordenanzas y [...] convenios sagrados”, es “posible que las personas regresen a la presencia de Dios”, sin importar sus circunstancias familiares. Con la ayuda de Dios, el hacer y el guardar dichos convenios sagrados de la mejor manera que podamos contribuye a que creemos, reparemos o fortalezcamos nuestra familia, con la esperanza de unirla algún día eternamente.

HAGAN LO MEJOR QUE PUEDAN; DIOS SE ENCARGARÁ DEL RESTO

“Les hago una promesa que un miembro del Cuórum de los Doce Apóstoles me hizo a mí en una ocasión. Yo le había dicho que, debido a las decisiones que algunos de nuestros familiares habían tomado, yo dudaba que pudiéramos estar juntos en el mundo venidero. Él me dijo, según recuerdo: ‘Se está preocupando por el problema equivocado. Usted simplemente viva digno del Reino Celestial, y la situación de su familia será más maravillosa de lo que pueda imaginar’.

Pienso que él extendería esa feliz esperanza a todos los que, en la vida terrenal, hayamos hecho todo lo posible para hacernos merecedores de la vida eterna para nosotros y para nuestros familiares. Sé que el plan del Padre Celestial es un plan de felicidad. Testifico que Su plan hace posible que todos los que hayamos hecho nuestro mayor esfuerzo seamos sellados en familia por la eternidad”.

Presidente Henry B. Eyring, “Un hogar en el que more el Espíritu del Señor”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 25.





¡PUEDE COMENZAR (O COMENZAR DE NUEVO) CON USTEDES!

“A ustedes que han experimentado la angustia de un divorcio en su familia o han sentido que fueron defraudados, ¡por favor recuerden que comienza con ustedes! Quizás se haya roto un eslabón en la cadena de sus generaciones, pero los otros eslabones rectos y lo que queda de la cadena son eternamente importantes. Ustedes pueden reforzar su cadena e incluso ayudar a restaurar los eslabones rotos. Esa labor se logrará uno por uno”.

Élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Un eslabón conexasivo” (devocional mundial para jóvenes adultos, 10 de septiembre de 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

5. El matrimonio es una sociedad que requiere fe y oración

La proclamación sobre la familia afirma que el esposo y la esposa, “como compañeros iguales, están obligados a ayudarse el uno al otro”. No obstante, llegar a ser verdaderos compañeros en el matrimonio puede ser un desafío. Nuestra crianza, cultura, formación académica, circunstancias económicas, experiencias y otros aspectos pueden influir en el modo en que planteamos las relaciones, así como en el modo en que dirigimos a nuestra familia. La proclamación enseña que “[l]os matrimonios y las familias que logran tener éxito” se establecen mediante la fe, la oración, el arrepentimiento, el perdón, el respeto, el amor y otros principios conforme deliberamos en consejo y nos esforzamos juntos por atender nuestras circunstancias personales.

EL ESPOSO Y LA ESPOSA SON COMPAÑEROS IGUALES

“El esposo y la esposa son compañeros iguales; sus responsabilidades son distintas pero complementarias. La esposa puede dar a luz los hijos, lo cual bendice a toda la familia; el esposo puede recibir el sacerdocio, lo cual bendice a toda la familia; pero en los consejos familiares, el esposo y la esposa, como compañeros iguales, toman las decisiones más importantes. Deciden cómo se enseñará y se disciplinará a los hijos, cómo se administrará el dinero, dónde vivirán y muchos otros asuntos familiares. Las decisiones se toman juntos, después de procurar la guía del Señor. La meta es llegar a ser una familia eterna”.

Élder Quentin L. Cook, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Jesús es mi luz”, *Liahona*, mayo de 2015, pág. 64.





DEBEMOS PROCURAR RECIBIR GUÍA PARA NUESTRA SITUACIÓN FAMILIAR ESPECÍFICA.

“Tenemos un modelo divino a seguir, según se describe en ‘La Familia: Una Proclamación para el Mundo’, pero sabemos que la vida terrenal puede ser complicada [...].

“Cuando ustedes conocen la voluntad del Señor, pueden seguir adelante con fe para lograr su propósito personal. Una hermana podría recibir la inspiración de continuar sus estudios y asistir a la facultad de medicina, lo cual podría permitirle ejercer una influencia significativa en sus pacientes y realizar investigaciones médicas. A otra hermana, la inspiración podría guiarla a renunciar a una beca en una institución prestigiosa y, en vez de ello, comenzar una familia mucho antes de lo que ha llegado a ser común en esta generación, lo cual podría permitirle ejercer una influencia significativa y eterna en sus hijos ahora.

“¿Es posible que dos hermanas igualmente fieles reciban respuestas tan diferentes a las mismas preguntas básicas? ¡Absolutamente! Lo que es adecuado para una mujer tal vez no lo sea para otra. Por eso es tan importante que no cuestionemos las decisiones de los demás ni la inspiración detrás de ellas”.

Presidente M. Russell Ballard, Presidente en Funciones del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Women of Dedication, Faith, Determination, and Action” (Conferencia de la Mujer, Universidad Brigham Young, 1 de mayo de 2015), womensconference.byu.edu.

DESCUBRA MÁS

Aprenda más sobre lo que podemos hacer para fortalecer a nuestra familia:

- Lea o mire “Unidos para llevar a cabo la obra de Dios”, por Jean B. Bingham, Conferencia General de abril de 2020.

6. El potencial de ser padres es parte del plan de Dios para llegar a ser semejantes a Él

Una de las maneras en que podemos llegar a ser más semejantes a nuestros padres celestiales es ser padres y madres. “El primer mandamiento que Dios les dio a Adán y a Eva se relacionaba con el potencial que, como esposo y esposa, tenían de ser padres”. Aunque el casarse y tener hijos no siempre sucede de acuerdo con lo que nosotros planificamos, no significa que no sea parte del plan de Dios. Para muchos de nosotros, el prepararse con fe y esperar en el Señor es una parte importante de llegar a ser lo que Dios desea que seamos.

NO TEMAN LA PATERNIDAD

“Hace algunos años, una de nuestras jóvenes hijas casadas y su esposo nos hicieron a la hermana Rasband y a mí una pregunta muy importante, que influye en la vida: ‘¿Sigue siendo seguro y sabio traer hijos a este mundo aparentemente inocuo y aterrador en el que vivimos?’.

“... Nuestra respuesta fue un firme: ‘Sí, está más que bien’ [...].

“... Sí, vivimos en tiempos peligrosos, pero mientras permanezcamos en la senda de los convenios no debemos temer. Los bendigo para que, al hacerlo, no se turben por los tiempos en los que vivimos ni por los problemas que se les presenten”.

Élder Ronald A. Rasband, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “No os turbéis”, *Liahona*, noviembre de 2018, págs. 18, 21.



A VECES DEBEMOS ESPERAR CON FE

“Permítanme decir una palabra de consuelo para los sentimientos [...] de todos los que pertenecen a esta Iglesia. Muchas hermanas sufren porque no son bendecidas con posteridad [...]. Sean fieles, y si por ahora no son bendecidas con hijos, lo serán en el más allá”.

Presidente Brigham Young (1801-1877), en *Journal of Discourses*, tomo VIII, pág. 208.

LA INFERTILIDAD Y NUESTRA FAMILIA DEL BARRIO

Por John McMullin, Alberta, Canadá
Mi esposa Gennie y yo siempre quisimos tener muchos niños. Siempre. Sin embargo, después de un año de intentarlo, se nos diagnosticó infertilidad.

Al principio, hubo mucha oración. Cada noche nos tomábamos de la mano y pedíamos al Padre Celestial que nos bendijera con el hijo para el que nos habíamos preparado toda la vida. Ayunábamos todos los meses y, en ocasiones, incluso más. Cada mes que pasábamos sin concebir era más difícil que el anterior.

No solo carecíamos de un hijo a quien amar, también parecía no haber respuesta a nuestras oraciones. Parecía como si Dios nos hubiera oído pedir lo que habíamos querido toda la vida y hubiese dicho “No”.

Comenzamos a cuestionar nuestra dignidad; era fácil creer que Dios hubiera reservado a Sus hijos procreados en espíritu para que nacieran en familias más fieles.

Se tornó difícil asistir a la Iglesia. Era doloroso oír cómo habían sido contestadas las oraciones de los demás y cuánto los amaba el Padre Celestial.

Hubo dos cosas que nos impulsaron a seguir asistiendo. Primero, habíamos hecho convenios con el Señor y el uno con el otro al sellarnos en el templo. Nos pertenecíamos mutuamente, y teníamos la determinación de estar unidos tanto ahora como en las eternidades.

Lo segundo era nuestra familia del barrio. Tuvimos la bendición de





7. Dios otorga y custodia el poder de crear vida

tener líderes que conocían la infertilidad por experiencia propia. Gennie tuvo una hermana ministrante que también había padecido la infertilidad y hablaba sin rodeos sobre las dificultades de no tener hijos en la Iglesia. Aunque teníamos dificultades, sabíamos que otras personas de nuestra comunidad de la Iglesia habían afrontado la misma lucha.

Aún carecemos de muchas respuestas; aún no tenemos hijos, incluso después de recibir la atención de profesionales de la medicina. Ignoramos las razones que tiene el Padre Celestial, pero debido a que tenemos nuestros convenios y a que tenemos la familia del barrio, que nos ha aceptado y apoyado, hemos tenido tiempo para cultivar más paciencia y fe (véase Hebreos 12:12–13).

Esperamos con gran anhelo ser padres; y mientras esperamos ese feliz día, tenemos un grupo del cual somos parte aquí, en la Iglesia.

En la proclamación, los apóstoles del Señor “afirma[n] la santidad de la vida”. Puesto que la vida es sagrada, Dios ha dado mandamientos en cuanto a dar vida y a quitarla. La forma en que respetemos dicho poder tiene efectos de gran repercusión para bien o para mal sobre nosotros mismos y sobre la sociedad.

LA INTIMIDAD SEXUAL TIENE UN PROPÓSITO DIVINO.

“... [L]a intimidad física no es solamente una unión simbólica entre marido y mujer —la unión misma de sus almas— sino que también es un simbolismo de la relación que ellos comparten con su Padre Celestial [...].

“En esos momentos, no solo reconocemos Su divinidad, sino que en un sentido muy literal tomamos sobre nosotros algo de esa divinidad. Un aspecto de esa divinidad que se da prácticamente a todos los hombres y a todas las mujeres es el uso del poder de Dios para crear... [u]n hijo, el hijo de ustedes, con ojos, orejas y dedos, y con un futuro de grandeza indescriptible [...].

“... A ustedes y a mí se nos ha dado una porción de esa santidad, *pero bajo las más serias y sagradas restricciones. El único control que se nos ha impuesto es el dominio de nosotros mismos: el autodomínio que nace del respeto por el divino poder sacramental que ese don representa*”.

Véase Élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “La pureza personal”, *Liahona*, enero de 1999, págs. 91–92.

LA EXPRESIÓN ADECUADA DE LA INTIMIDAD SEXUAL TRAE BENDICIONES ETERNAS

“Las relaciones sexuales son ‘una de las máximas expresiones de nuestro potencial y naturaleza divinos’. La adecuada expresión de nuestra sexualidad hace posible que el plan de Dios se lleve a cabo en la tierra y en las eternidades, haciéndonos merecedores de llegar a ser como nuestro Padre Celestial. Dios promete la vida eterna

DESCUBRA MÁS

- Aprenda más sobre cómo planificar y prepararse para formar una familia. Lea la sección para los jóvenes adultos del ejemplar de *Liahona* de junio de 2019.
- Aprenda sobre la forma en que un matrimonio halló la paz gracias a los relatos bíblicos que hablan de la infertilidad: vaya a ChurchofJesusChrist.org/go/92020 (incluye material concerniente a apoyo económico y social).



a los fieles, la cual incluye el matrimonio eterno, hijos y todas las demás bendiciones de una familia eterna”.

Élder Dale G. Renlund, del Cuórum de los Doce Apóstoles, y Ruth Lybbert Renlund, “Los propósitos divinos de la intimidad sexual”, *Liahona*, agosto de 2020, págs. 14–15.

DESCUBRA MÁS

- Consulte el ejemplar de agosto de 2020 de *Liahona* para aprender más sobre la perspectiva de Dios en cuanto a la sexualidad, incluso sus propósitos divinos, su desarrollo adecuado y cómo enseñar a los niños al respecto.

8. La responsabilidad de ser padres es otorgada por Dios

Para ayudarnos a llegar a ser semejantes a Él, Dios ha dado a muchos de nosotros la oportunidad y la responsabilidad de ser padres. Somos responsables ante Él “del cumplimiento de estas obligaciones”. No obstante, también contamos con Su ayuda al buscar la felicidad y el éxito en el matrimonio y en la vida familiar conforme nos esforcemos por criar a nuestros hijos con amor y rectitud, y sostenerlos durante los desafíos que afronten.

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA FUNCIÓN DE LOS PADRES

“Nuestras asignaciones más importantes y poderosas están en la familia; son importantes porque la familia tiene la oportunidad, al comienzo de la vida de un niño, de poner sus pies firmemente en el sendero de regreso al hogar”.

Presidente Henry B. Eyring, “Ayúdenlos en el camino de regreso al hogar”, *Liahona*, mayo de 2010, pág. 23.





DIOS QUIERE QUE SE CRÍE A SUS HIJOS CON AMOR Y RECTITUD

“El fortalecer a los niños para que lleguen a ser resistentes al pecado es una tarea y una bendición para los padres, los abuelos, los miembros de la familia, los maestros y los líderes; cada uno tiene la responsabilidad de ayudar [...].

“Cómo ‘criar a [nuestros] hijos en la luz y la verdad’ puede ser una pregunta desafiante, ya que se personaliza para cada familia y cada hijo, pero el Padre Celestial ha dado pautas universales que nos ayudarán. El Espíritu nos inspirará de las maneras más eficaces para que podamos inmunizar espiritualmente a nuestros hijos.

“Para comenzar, el tener una comprensión de la importancia de esta responsabilidad es esencial. Debemos entender nuestro propósito e identidad divinos, y los de nuestros hijos, antes de que podamos ayudarlos a ver quiénes son y por qué están aquí. Debemos ayudarlos a saber, sin ninguna duda, que son hijos e hijas de un amoroso Padre Celestial y que Él tiene expectativas divinas para ellos [...].

“... [A]yudar a los hijos a llegar a ser resistentes al pecado es comenzar a muy temprana edad a enseñarles con amor las doctrinas básicas y los principios del Evangelio —de las Escrituras, los Artículos de Fe, el folleto *Para la Fortaleza de la Juventud*, las canciones de la Primaria, los himnos y nuestros testimonios personales— que los guiarán al Salvador”.

Hermana Joy D. Jones, Presidenta General de la Primaria, “Una generación resistente al pecado”, *Liahona*, mayo de 2017, pág. 88.

NUESTRA FAMILIA NECESITA DE NUESTRO APOYO

“En efecto, nada está más íntimamente relacionado con la felicidad, tanto la nuestra como la de nuestros hijos, que la forma en que *nos amemos y apoyemos unos a otros dentro de la familia*”.

Presidente M. Russell Ballard, “Lo más importante es lo que perdura”, *Liahona*, noviembre de 2005, pág. 42, cursiva agregada.

DESCUBRA MÁS

- Para averiguar más sobre la crianza de los hijos en ChurchofJesusChrist.org, vaya a “Escrituras y estudio”, y busque “Crianza de los hijos” en “Temas del Evangelio”.



9. Podemos defender el plan que Dios tiene para Su familia

Desde antes del principio del mundo, nuestra función ha sido difundir el plan que el Padre tiene para Su familia y defenderlo de la desintegración que puede ocurrir desde su interior, así como de los ataques que provienen del exterior. “Hacemos un llamado a los ciudadanos responsables y a los funcionarios de gobierno de todas partes para que fomenten aquellas medidas designadas a fortalecer a la familia y a mantenerla”. Resulta esencial comprender por qué y cómo.

POR QUÉ DEFENDEMOS EL MATRIMONIO Y LA FAMILIA

“En definitiva, la obra por la que La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días se preocupa es preparar a los hijos de Dios para el Reino Celestial y, muy en particular, para su mayor grado de gloria, la exaltación o la vida eterna. Alcanzar el estado más elevado solo es posible mediante el matrimonio por la eternidad. La vida eterna abarca los poderes de la procreación inherentes a la unión del hombre y de la mujer, lo que la revelación moderna describe como la ‘continuación de las simientes por siempre jamás’.

“En su discurso para los jóvenes adultos, el presidente Nelson enseñó: ‘Obedecer las leyes de Dios los mantendrá a

salvo en tanto que progresan hacia la exaltación final’; esta consiste en llegar a ser como Dios, con la vida exaltada y el potencial divino de nuestros padres celestiales. Ese es el destino que deseamos para todos los que amamos”.

Presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, “Los dos grandes mandamientos”, *Liahona*, noviembre de 2019, pág. 74.

PODEMOS DEFENDER A LA FAMILIA SIN SER OFENSIVOS

“...cuando los creyentes promueven sus ideas en público, deben ser siempre tolerantes a las opiniones y la ideología de los que no concuerden con sus creencias. Los creyentes deben expresarse siempre con amor, demostrando pacien-

cia, comprensión y compasión hacia sus adversarios. Los cristianos creyentes tienen el mandamiento de amar a su prójimo (véase Lucas 10:27) y de perdonar (véase Mateo 18:21–35). Además, deben recordar la enseñanza del Salvador: ‘... bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen’ (Mateo 5:44)”.

Presidente Dallin H. Oaks, “El equilibrio entre la verdad y la tolerancia”, *Liahona*, febrero de 2013, págs. 34–35.

DESCUBRA MÁS

- Lea sobre la experiencia de un matrimonio que defendió a la familia en “Defendimos nuestro caso ante el parlamento” en el ejemplar digital de este mes.

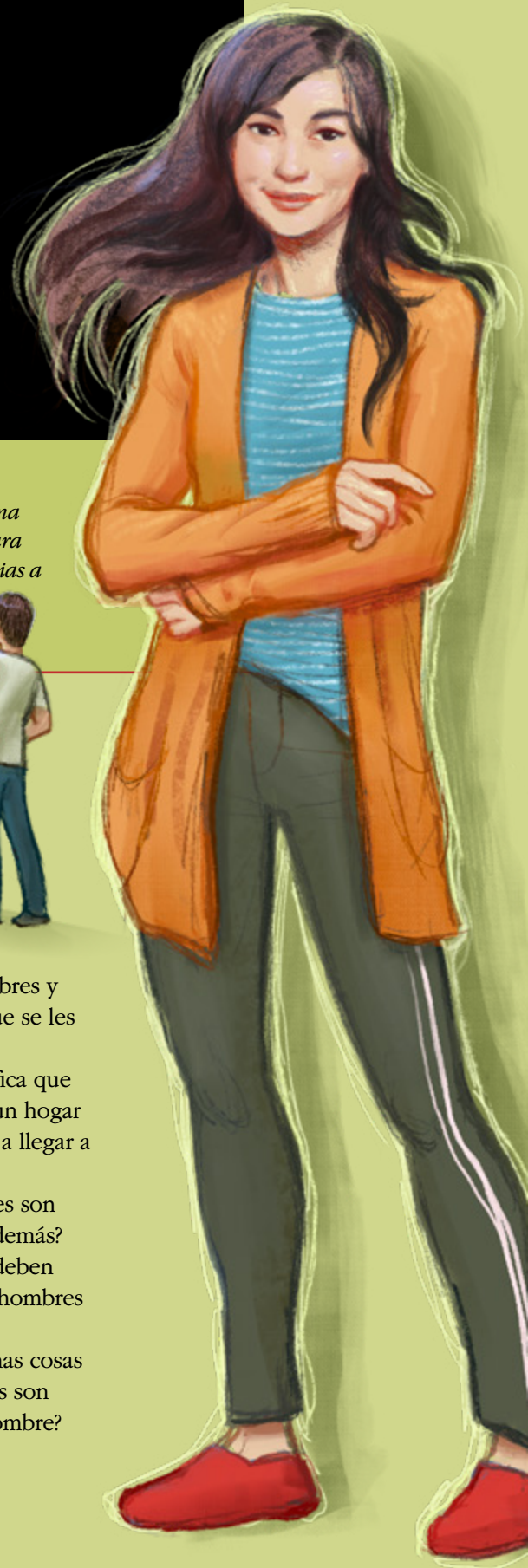


¿Cómo hablo con mis hijos acerca de la importancia de las mujeres, así como de los hombres?

Este mes se cumplen 25 años desde que un profeta de Dios compartió “La Familia: Una Proclamación para el Mundo” en una reunión general de la Sociedad de Socorro para toda la Iglesia. Las siguientes son algunas de las cosas importantes que sabemos gracias a la proclamación.

5 verdades que se pueden analizar

- Cada uno de nosotros es un hijo o una hija “de padres celestiales”. Esa verdad nos recuerda que los hombres, al igual que las mujeres, son parte importante del plan de felicidad. ¿De qué manera sería el mundo un mejor lugar si todos los hombres y las mujeres, las niñas y los niños, se respetaran mutuamente y sintieran que se les valora y necesita por igual?
- Tanto las mujeres como los hombres tienen un “destino divino”. Eso significa que los niños, así como las niñas, tienen la oportunidad de vivir algún día en un hogar celestial perfecto. ¿Cuáles son algunas buenas decisiones que te ayudarán a llegar a tu destino divino?
- La esposa y el esposo deben “amarse y [...] cuidarse el uno al otro”. ¿Cuáles son algunas maneras en que puedes poner en práctica el amar y cuidar a los demás?
- El padre y la madre pueden ayudar a su familia de distintas formas, pero deben trabajar juntos “como compañeros iguales”. ¿En qué ocasiones has visto a hombres y mujeres trabajar en unidad en algo importante?
- Los padres deben criar a sus hijos “con amor y rectitud”. ¿Cuáles son algunas cosas buenas que has aprendido de una mamá, una abuela u otra mujer? ¿Cuáles son algunas cosas buenas que has aprendido de un papá, un abuelo u otro hombre?





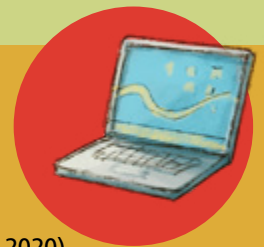
4 ideas para actividades



- Busca distintos utensilios o herramientas que juntos funcionen para hacer algo. Por ejemplo, un cuchillo y un tenedor son muy diferentes, pero ambos te ayudan al comer. Los hombres y las mujeres son diferentes, pero ambos son importantes; y si trabajan juntos, pueden hacer cosas asombrosas.

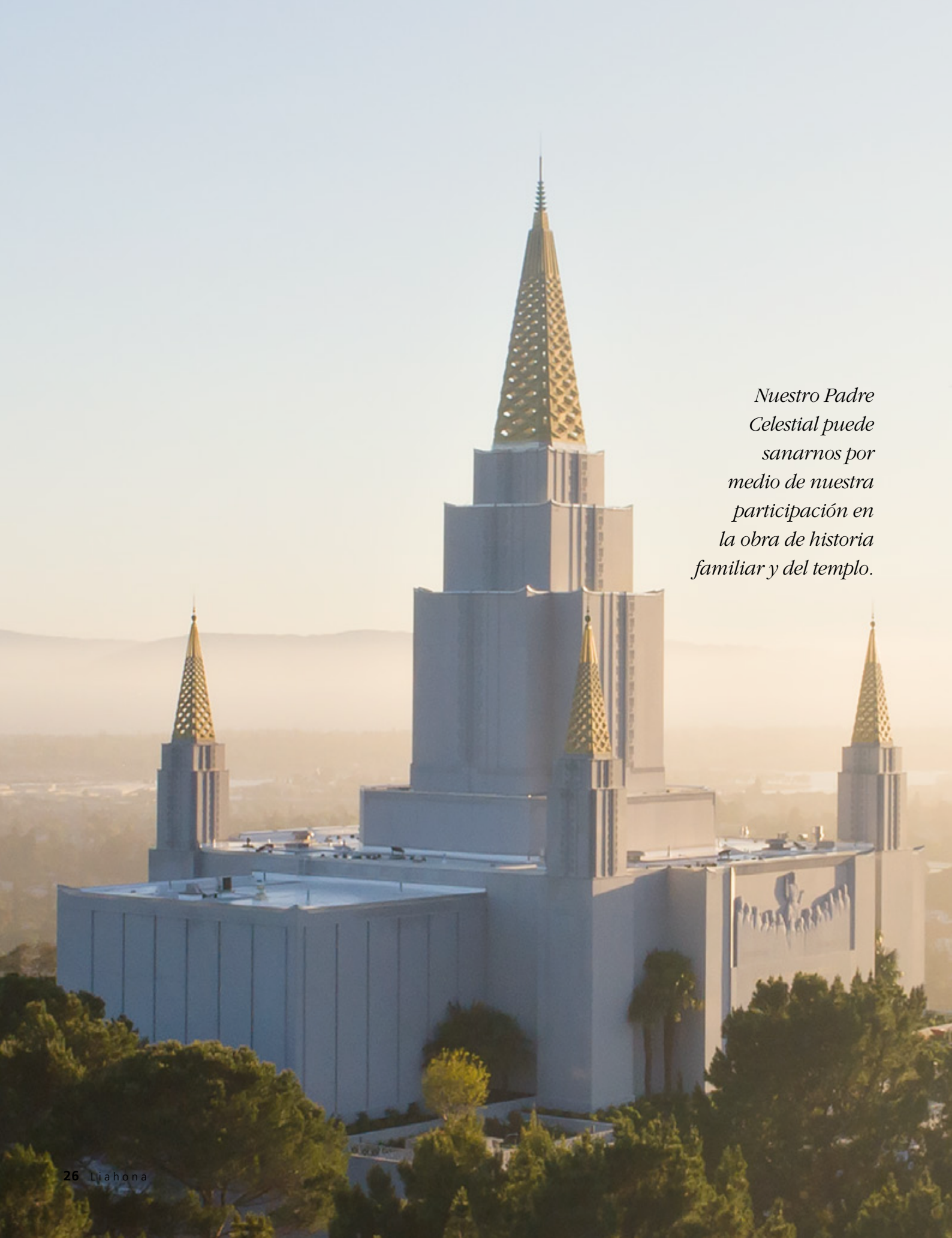


- Colorea las páginas de la revista *Amigos* de este mes que muestran a las mujeres y a los hombres que ayudan a dirigir la Iglesia.
- Ponte la meta de ayudar a tu familia a mostrar más respeto y bondad, tanto hacia las mujeres como hacia los hombres.
- Piensa en alguien que no sepa que es importante y que se le ama. ¿De qué manera puedes ayudarlo a comprender que es un amado hijo o hija de padres celestiales?

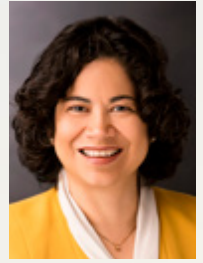


Otros recursos útiles para los niños

- "Una idea brillante" (*Amigos*, septiembre de 2020)
- "Amar a nuestra familia" (*Amigos*, septiembre de 2020)
- "Mi cuaderno de la conferencia general" (*Amigos*, septiembre de 2020)
- "Mujeres que ayudan a dirigir la Iglesia" (*Amigos*, septiembre de 2020)



*Nuestro Padre
Celestial puede
sanarnos por
medio de nuestra
participación en
la obra de historia
familiar y del templo.*



Por Reyna I. Aburto

Segunda Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro

Milagros de *sanación mediante las ordenanzas del templo*

Todos los hijos de Dios que sean responsables de sus decisiones —independientemente del lugar, de la época y las circunstancias en las que vivan o hayan vivido— necesitan recibir la oportunidad de ejercer fe en Jesucristo, de arrepentirse y de aceptar Su evangelio, en ambos lados del velo. Cada uno de los hijos de Dios necesita ser sanado espiritualmente, y, como Sus discípulos, hemos sido llamados para que ayudemos a hacer eso posible.

Gracias al sacrificio expiatorio del Salvador, las ordenanzas salvadoras del templo nos permiten a nosotros y a nuestros antepasados nacer otra vez, ser cambiados a un estado de rectitud, ser redimidos por Dios y llegar a ser nuevas criaturas (véase Mosíah 27:25–26).

El presidente Russell M. Nelson enseñó: “El templo es el objeto de toda actividad, de toda lección y de todo paso de progreso en la Iglesia. Todos nuestros

esfuerzos por proclamar el Evangelio, por perfeccionar a los santos y por redimir a los muertos conducen al santo templo. Las ordenanzas del templo son absolutamente cruciales; no podemos regresar a la gloria de Dios sin ellas”¹.

Cuando los escribas y los fariseos murmuraron contra Sus discípulos, Jesucristo les respondió: “Los que están sanos no necesitan médico, sino los que están enfermos. No he venido a llamar a justos, sino a pecadores al arrepentimiento” (Lucas 5:31-32).

El presidente James E. Faust (1920-2007), Segundo Consejero de la Primera Presidencia, declaró: “El Señor ha provisto muchas vías por las cuales podemos recibir [Su] influencia sanadora [...]. [Él ha] restaurado la obra del templo en la tierra, ya que es una parte importante de la obra de salvación, tanto para los vivos como por los muertos. Los templos proporcionan un santuario al que podemos acudir para dejar a un lado muchas de las preocupaciones del mundo. Nuestros templos son lugares de paz y tranquilidad. En esos recintos sagrados, Dios ‘sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas’ (Salmos 147:3)”².

Al viajar, escuchamos relatos de milagros de sanidad que ocurren en los santos templos de todas partes. Escuchamos de miembros fieles que llegan al templo en autobuses y pasan todo el día y la tarde efectuando ordenanzas de salvación por sus antepasados. Escuchamos de dedicados jóvenes que asisten al templo temprano por la mañana antes de ir a la escuela para efectuar bautismos y confirmaciones por los muertos, y ayudar con distintos aspectos de esas sagradas ordenanzas. Escuchamos de grupos de jovencitas y jovencitos que van cada semana en transporte público después de la escuela para ofrecer a sus antepasados la oportunidad de nacer espiritualmente otra vez. Escuchamos de familias que viajan en bote



Mi abuela, Isabel Blanco

“Nuestros templos son lugares de paz y tranquilidad.

En esos recintos sagrados, Dios ‘sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas’”.

durante horas para asistir al templo y recibir sus propias ordenanzas de salvación en el templo, a fin de que, por medio de la expiación de Jesucristo, puedan ser cambiadas a un estado de rectitud. Escuchamos de miembros y familias que encuentran en el día de reposo nombres de sus amados antepasados fallecidos y después llevan esos nombres al templo para dar a esos familiares la oportunidad de ser redimidos por Dios. Escuchamos de niños y niñas de 11 años que están deseosos de ir al templo y que tienen que pararse en el último escalón de la pila bautismal porque el agua

es demasiado profunda para ellos, todo para dar a sus antepasados la oportunidad de llegar a ser nuevas criaturas.

Si nos ponemos a pensar en ello, nos damos cuenta de que todos vamos al templo con el fin de ser sanados espiritualmente y de dar a los que están del otro lado del velo la oportunidad de ser sanados también. En lo que respecta a sanación, todos necesitamos al Salvador desesperadamente. Ilustraré esto con relatos de dos de mis antepasados.

Sanación para mi abuela y mi papá

Mi abuela, Isabel Blanco, nació en Potosí, Nicaragua. La recuerdo como una mujer cariñosa, trabajadora y de mucha fe. Cuando yo era niña, ella sembró en mi tierno corazón la semilla de la fe cada vez que la veía orar a Dios con fervor y me llevaba a misa los domingos para adorar a Jesús. Sin embargo, ella no tuvo una vida fácil. Entre muchas otras cosas que hizo, cuando era joven, trabajaba de empleada doméstica para una familia rica. Como era tristemente común, su empleador la embarazó y, cuando ya no podía ocultar su embarazo, la despidieron.

De ese embarazo nació mi padre Noel, y aunque Potosí era un pueblo pequeño y todos ahí, incluso Noel, sabían quién era su papá, Noel nunca tuvo ningún contacto directo ni ninguna relación con él.

Isabel nunca se casó y tuvo otros dos hijos fuera del matrimonio. Después de un tiempo, ella y sus tres hijos se mudaron a Managua, la capital del país, en busca de mejores oportunidades de empleo y educación.

En sus últimos años de adolescencia, Noel se volvió adicto al alcohol. Con el tiempo,

Todos vamos al templo con el fin de ser sanados espiritualmente y de dar a los que están del otro lado del velo la oportunidad de ser sanados también.

conoció a mi mamá, Delbi, se casó con ella y tuvieron cuatro hijos. Con el paso de los años, el alcoholismo afectó su matrimonio y, después de irse a vivir a San Francisco, California, teniendo ya cincuenta y tantos años, se separaron. Lamentablemente, unos años después él se suicidó.

Mi madre y yo nos unimos a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días años antes de que mi papá falleciera. Pocos años después de su muerte, se efectuaron todas las ordenanzas vicarias del templo a favor de él, excepto una: la ordenanza de sellamiento. En ese entonces, yo no me atrevía a preguntarle a mi madre si quería sellarse a él, porque sabía lo tensa que había sido la relación entre ellos.

Entonces, sucedió un milagro. Mi madre tuvo un sueño en el que vio a su esposo, Noel, fuera de la puerta de la cocina de su casa en Managua, extendiendo la mano hacia ella e invitándola a ir con él. Ella se despertó con un sentimiento de dulzura en el corazón. No mucho tiempo después, un día me llamó y con calma me dijo: “Este sábado voy a ser sellada a tu papá. Si quieres puedes ir”.

Le respondí con emoción: “¡Por supuesto que quiero estar ahí!”. Después de esa conversación, con regocijo me di cuenta de que yo también podía ser sellada a ellos.

Una gloriosa mañana de sábado, mi madre, mi esposo y yo nos arrodillamos en el altar del sagrado templo y efectuamos las ordenanzas selladoras personales y vicarias que nos dieron a mis padres y a mí la oportunidad de estar juntos para siempre. Mi hijo también estuvo presente como representante de mi hermano que había fallecido años atrás. En ese momento sagrado, todos los dolores y pesares quedaron en el olvido. Todos sentimos el reconfortante y sanador bálsamo que nuestro Salvador Jesucristo nos brinda por medio de Su expiación, en ambos lados del velo.

Años después, tuve un sueño en el que vi a mi papá en lo que parecía un púlpito de uno de nuestros centros de reuniones. Llevaba puesta camisa blanca y corbata, y estaba pronunciando un mensaje inspirador. En el sueño, percibí que él era un experimentado líder de la Iglesia. No sé exactamente cuál es el significado de ese sueño, pero me brinda la esperanza de que tal vez él haya aceptado el evangelio de Jesucristo en el mundo de los espíritus.

En su momento, también efectuamos la obra del templo por mi abuela Isabel, excepto la ordenanza de sellamiento a un cónyuge, ya que ella



Mis padres, Noel y Delbi Blanco



Gracias al sacrificio expiatorio del Salvador, las ordenanzas salvadoras del templo nos permiten a nosotros y a nuestros antepasados nacer otra vez.

no se casó en vida. Pensemos en esto: una mujer como Isabel, a quien los hombres no trataron con respeto y que tuvo que afrontar tanta tribulación en su vida, puede recibir del otro lado del velo la oportunidad de ejercer el albedrío y hacer un convenio sagrado con Dios mediante una ordenanza vicaria en el templo. Ella, al igual que todos nosotros, necesita aumentar su fe, necesita arrepentirse, necesita amor, necesita santificación; en pocas palabras, necesita sanar.

Al mirar atrás, me doy cuenta de que, a pesar de que Noel tuvo una infancia difícil y una adicción nociva, el amor que sentía por sus hijos era más fuerte que sus debilidades. Cuando estaba con nosotros, se manifestaban sus mejores cualidades. Siempre nos trataba bien y no recuerdo ni una sola ocasión en la que haya

perdido los estribos cuando se trataba de sus hijos. Gracias a que Dios es misericordioso, Noel también tiene la oportunidad de ejercer fe, de arrepentirse y aceptar a Jesucristo como su Redentor mediante las ordenanzas de salvación efectuadas en el santo templo. Noel, al igual que todos nosotros, tiene necesidad de sanar.

Estos son solo dos ejemplos de las bendiciones eternas de sanidad que se brindan a personas y familias en todos los templos del Señor alrededor del mundo. Tal como enseñó el presidente Nelson: "... invitamos a todos los hijos de Dios en ambos lados del velo a venir a su Salvador, recibir las bendiciones del santo templo, tener gozo duradero y calificar para la vida eterna"³.

Cada vez que pienso en todo lo que tuvo que pasar para que Isabel y Noel recibieran esa dádiva eterna, me doy cuenta de que es un milagro hecho posible por un Padre Celestial y un Salvador amorosos que nos aman con un amor perfecto, y que nos han llamado a cada uno de nosotros para que ayudemos en la obra y la gloria de Dios.

Refiriéndose al recogimiento de Israel, el presidente Nelson ha dicho: "[C]ada uno de los hijos de nuestro Padre Celestial, a ambos lados del velo, merece escuchar el mensaje del evangelio restaurado de Jesucristo. Ellos deciden por sí mismos si quieren saber más". Después explicó: "Cada vez que hacen algo que ayuda a cualquiera, a ambos lados del velo, a dar un paso hacia hacer convenios con Dios y recibir sus ordenanzas esenciales del bautismo y del templo, están ayudando a recoger a Israel. Es así de sencillo"⁴.

No sé si mi abuelita Isabel, mi padre Noel y el resto de mis antepasados por quienes ya se ha efectuado la obra del templo han aceptado



el evangelio de Jesucristo en el mundo de los espíritus. Sin embargo, puedo tener esperanza, puedo ejercer la fe, puedo hacer y guardar convenios con Dios, y puedo vivir mi vida de manera tal que me permita estar con mis antepasados “en un estado de felicidad que no tiene fin” (Mormón 7:7).

Y cuando llegue al otro lado del velo, si ellos aún no han aceptado el evangelio de Jesucristo, ¡entonces me aseguraré de enseñárselo! Añoro darles un abrazo, decirles cuánto los quiero, tener conversaciones de corazón a corazón que nunca tuve con ellos cuando estaban con vida, y testificarles que “Jesús es el Cristo, el Eterno Dios”⁵.

El poder para sanar

En ocasiones, el hombre o la mujer natural que hay en nosotros nos hace pensar que hemos sido llamados para “reparar” a otras personas. No hemos sido llamados para ser los “reparadores” de los demás ni hemos sido llamados para sermonear ni desdeñar. Hemos sido llamados para inspirar, para elevar, para invitar a los demás, para ser pescadores de personas, para ser pescadores de almas a fin de que reciban la oportunidad de ser sanadas espiritualmente por Jesucristo, nuestro Salvador y Redentor.

En Isaías 61, leemos las palabras del Señor, que también citó al comenzar su ministerio en Jerusalén (véase Lucas 4:18–19). Él declaró:

“El espíritu de Jehová el Señor está sobre mí, porque me ha ungido Jehová para proclamar buenas nuevas a los mansos; me ha enviado a vendar a los quebrantados de corazón, a proclamar libertad a los cautivos y a los prisioneros apertura de la cárcel;

“a proclamar el año de la buena voluntad de Jehová y el día de la venganza del Dios nuestro; a consolar a todos los que lloran;

“a ordenar que a los que están de duelo en Sion se les dé gloria en lugar de ceniza, aceite de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar de espíritu apesadumbrado; y serán llamados árboles de justicia, plantío de Jehová, para que él sea glorificado.

“Y reedificarán las ruinas antiguas, y levantarán lo que antes fue desolado y restaurarán las ciudades asoladas, los asolamientos de muchas generaciones” (Isaías 61:1–4).

El élder Dale G. Renlund enseñó: “La obra del templo y de historia familiar aport[a] el poder de sanar lo que requ[iere] ser sanado [...]. Dios, con Su capacidad infinita, sella y sana a personas y familias a pesar de las tragedias, pérdidas y adversidades”⁶.

El presidente Nelson ha enseñado que “el verdadero poder para sanar [...] es una dádiva de Dios”⁷ y también explicó que “la Resurrección es el supremo acto de sanidad del Señor. Gracias a Él, todo cuerpo será restaurado a su debida y perfecta forma. Gracias a Él, ninguna

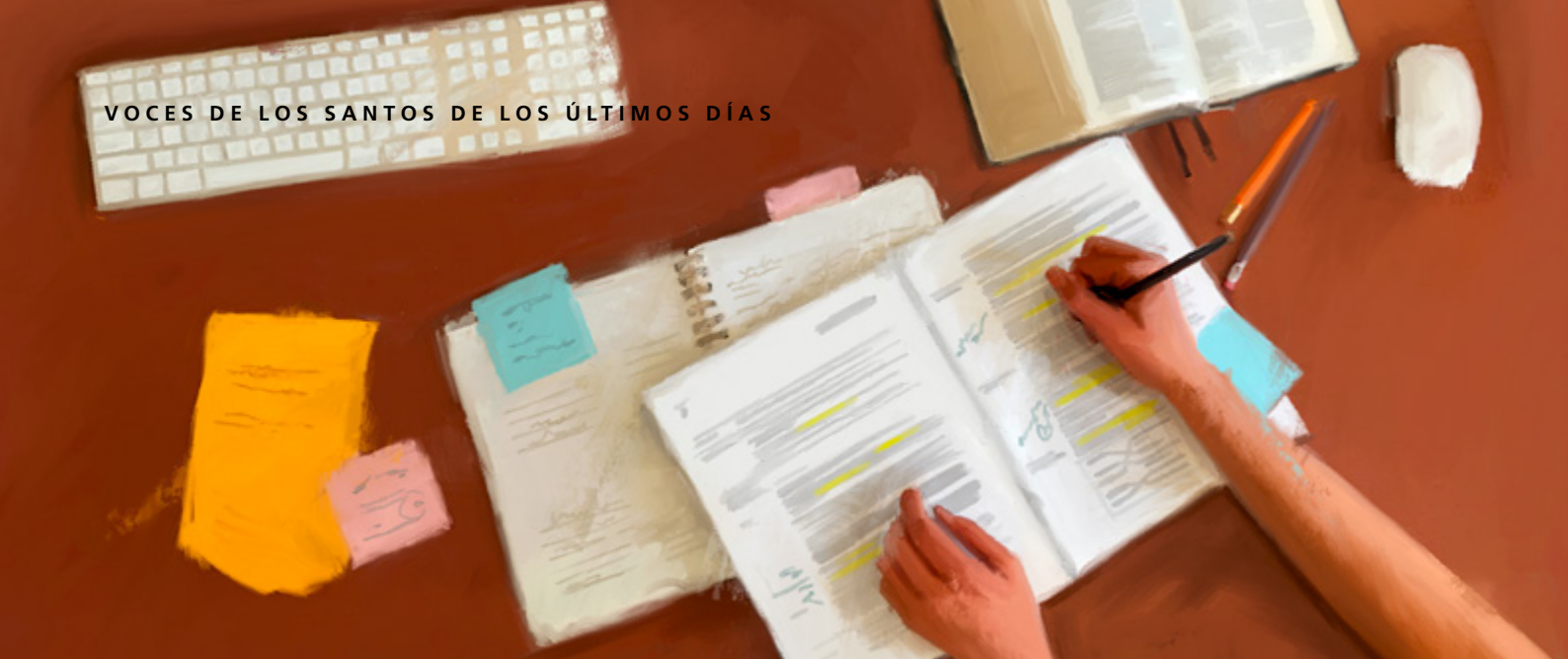
afección carece de esperanzas. Gracias a Él, mejores tiempos nos esperan más adelante, tanto en esta vida como en la vida venidera. El verdadero regocijo nos aguarda a todos y a cada uno... una vez que hayamos pasado esta vida de pesares”⁸.

Testifico que nuestro Padre Celestial nos ama tanto a cada uno de nosotros que ha preparado “un camino”⁹ para que podamos ser sanados física y espiritualmente conforme ejerzamos fe en Jesucristo, hagamos y guardemos nuestros convenios con Dios, y sigamos Sus mandamientos. Testifico que Cristo vino a la tierra “a sanar a los quebrantados de corazón, a pregonar libertad a los cautivos” (Lucas 4:18) para que todos nosotros podamos “lleg[ar] a ser santos, sin mancha” (Moroni 10:33). ■

De un discurso dado a presidentes y directoras de las obreras de templo el 17 de octubre de 2019.

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “Preparémonos para las bendiciones del templo”, *Liahona*, octubre de 2010, pág. 41.
2. Véase James E. Faust, “Sanidad espiritual”, *Liahona*, julio de 1992, pág. 7.
3. Russell M. Nelson, “Trabajemos hoy en la obra”, *Liahona*, mayo de 2018, págs. 118–119.
4. Russell M. Nelson, “Juventud de Israel” (devocional mundial para jóvenes, 3 de junio de 2018), Hope of Israel.ChurchofJesusChrist.org.
5. Portada del Libro de Mormón.
6. Dale G. Renlund, “La obra del templo y de historia familiar: Sellamiento y sanación”, *Liahona*, mayo de 2018, págs. 46, 48.
7. Russell M. Nelson, en Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson*, 2019, pág. 150.
8. Russell M. Nelson, “Jesucristo: El Maestro Sanador”, *Liahona*, noviembre de 2005, págs. 87–88.
9. Véanse Isaías 42:16; 51:10; 1 Nefi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nefi 8:10; 9:10; Éter 12:8; Doctrina y Convenios 132:50.



Inspiración y *Ven, sígueme*

Saimar Karina Romay de Rojas, provincia de Guayas, Ecuador

Mientras preparaba una lección para las jóvenes, decidí probar algo nuevo.

Hojeé las páginas de la lección de las Mujeres Jóvenes que iba a dar el domingo siguiente. Las citas de Autoridades Generales que se incluían eran importantes y se podían aplicar a la vida, pero eran antiguas.

Por ejemplo, el presidente Spencer W. Kimball (1895–1885) era el Presidente de la Iglesia cuando fui bautizada. Valoré sus palabras, que llenaban el manual, pero me preocupaba que las jóvenes no se identificaran con las palabras de líderes que no conocían.

Oré para pedir guía y tuve la impresión de intentar algo nuevo. Actualicé algunas de las historias e incluí citas de la conferencia general más reciente, citando al presidente Thomas S. Monson (1927–2018). Los resultados fueron asombrosos; tuvimos una lección especial con mucha participación. A partir de entonces, usé el manual de lecciones como una guía para prepararlas.

Dicha preparación requirió trabajo extra; debía estudiar más, conocer mejor a las jóvenes y pensar en las experiencias que estaban atravesando. Luego buscaba ejemplos y palabras de líderes vivientes de la Iglesia que pudiera utilizar para relacionarlos con la vida de ellas. Me sentía feliz de hacer un esfuerzo adicional por las jóvenes debido a mi amor por ellas.

Mis líderes finalmente se dieron cuenta de lo que estaba haciendo. Tenía miedo de que me reprendieran por ser rebelde, pero me animaron a continuar.

Varias semanas antes del fin de 2012, se pidió a los líderes de los jóvenes de nuestra estaca que asistieran a una reunión de capacitación en la que los líderes de estaca presentaron un nuevo curso de estudio para los jóvenes llamado *Ven, sígueme*.

Apenas podía dar crédito a lo que escuché. Los líderes de estaca explicaron que debíamos enseñar como lo hizo el Señor, buscar inspiración de los profetas y apóstoles vivientes para las lecciones y conocer mejor a nuestros jóvenes. Yo ya tenía un testimonio de esas cosas.

Otras personas hicieron preguntas sobre cómo preparar las lecciones, pero para mí, el nuevo enfoque era muy claro. Sentí que *Ven, sígueme* era la respuesta del Señor de que no estaba siendo rebelde, que Él me había estado preparando para enseñar este nuevo curso de estudio. Sé que si somos humildes y diligentes y escuchamos al Espíritu Santo, estaremos en armonía con todos los cambios anunciados por nuestros profetas y apóstoles. ■

Una carta que no se envió fue contestada

Elisabeth Allen, Utah, EE. UU.

*Vi la carta en el bolso de mis Escrituras y la abrí.
¡Estoy tan contenta de no haberla enviado!*

Mis maravillosos padres recibieron en su hogar con los brazos abiertos a cuatro hijos varones y a mí, su única hija, en rápida sucesión. Siempre nos hemos sentido cerca el uno del otro, incluso más de lo cercanos que somos en edades. Nos hemos apoyado mutuamente y tenemos muchos recuerdos preciados del tiempo que pasamos juntos. ¡Siempre hemos sido tan buenos amigos!

Por eso me sentí tan destrozada cuando uno de mis hermanos decidió terminar con su vida. Me preocupaba que mi corazón no fuera capaz de aguantar el dolor, aunque *dolor* no es realmente la palabra adecuada. No hay palabra lo suficientemente fuerte que pueda transmitir la horrible experiencia de perder a un ser querido que se ha suicidado; pone tu mundo al revés.

Me apoyé en el Señor para que me ayudara a cuidar de mi familia y a cumplir con mis demás obligaciones, a la vez que lidiaba con las preguntas angustiosas del alma sobre mi hermano y su muerte.

Cuando le pedí ayuda al Señor, tuve la impresión de escribir mis preguntas en una carta al profeta. Pensaba realmente que mis preguntas eran tan grandes y profundas

que solo un profeta podría darles respuesta, pero sabía que tal vez no hacía falta enviarle una carta al profeta. Dudaba, pero luego recordé el éxito que había tenido en el pasado al actuar en cuanto a las impresiones recibidas.

Seguí adelanté y escribí una emotiva carta al presidente Russell M. Nelson. Escribí cómo me sentía y cómo podría seguir adelante si tan solo tuviera respuesta a las preguntas que me daban vueltas en la cabeza. Terminé la carta, la puse en un sobre dirigido al presidente Nelson y la metí en el bolso de mis Escrituras.

Me olvidé de la carta; la vi en el bolso algún tiempo después y la abrí. Mientras la leía, me di cuenta de que mediante la fe y mi propio estudio de las Escrituras, la oración, la asistencia al templo y la paciencia, ¡el Espíritu Santo me había guiado a las respuestas de cada una de las preguntas que había escrito! Me sentí cerca del Salvador y de Su amor.

¡Estoy tan contenta de no haber

enviado la carta! En lugar de ello, obtuve importantes experiencias que me enseñaron otra vez que el Señor me valora a mí y a todos Sus hijos individualmente, y que Él nos guiará y dirigirá.

Una vez pensé que mis preguntas eran tan complejas que solo un profeta podría darles respuesta, pero he llegado a conocer por mí misma la verdad de estas palabras del Salvador: “No os dejaré huérfanos; vendré a vosotros” (Juan 14:18). ■



La recuperación de mi hermano y el amor de mi Padre Celestial

Makarena Molina, Viña del Mar, Chile

Después del accidente de mi hermano, me di cuenta de que tengo un Padre que me ama.

Mi hermano, Yerko, tenía 19 años cuando lo atropelló un conductor borracho. Afortunadamente, el amigo de Yerko había tomado un curso de primeros auxilios dos semanas antes, así que mantuvo a mi hermano con vida hasta que el equipo de emergencia pudo llevarlo al hospital.

La mayoría de los hospitales locales solo disponen de un neurólogo de guardia, pero cuando Yerko llegó, un grupo de neurólogos se hallaba reunido para una conferencia especial, por lo que todos ellos lo atendieron inmediatamente.

Yerko pasó seis meses en el hospital, tres de ellos en coma. Mientras estuvo allí, mi madre permanecía con él desde las 7:00 hasta las 19:00 h todos los días. Los miembros del barrio y de la estaca oraron y ayunaron por Yerko y le dieron bendiciones del sacerdocio. Nuestras oraciones recibieron respuesta el 1.º

de enero de 2011, cuando se despertó. Los miembros continuaron visitando a Yerko y nos ayudaron a cuidarlo mientras se recuperaba en el hospital; fueron como ángeles ministrantes durante esos difíciles momentos.

En la actualidad, Yerko todavía tiene algunos problemas físicos, entre ellos la pérdida de memoria a corto plazo. Sin embargo, puede caminar y mantener una conversación normal; los médicos no lo pueden creer.

Yo pertenecía a las Mujeres Jóvenes cuando Yerko sufrió el accidente. Todas las semanas recitaba: “Somos hijas de un Padre Celestial que nos ama”, pero en realidad no comprendía el significado de esas palabras. Después del accidente, me di cuenta de que en verdad tengo un Padre que me ama.

El templo es una manifestación de ese amor. Yerko y yo estábamos sellados a nuestros padres, así que sabía que si perdía a mi hermano, estaría con él otra vez. Eso fue un

tremendo consuelo para mi familia y para mí.

Inmediatamente después del accidente, cuando los médicos nos dijeron que a Yerko solo le quedaban unas horas de vida, oré con fervor para que el Padre Celestial lo salvara. Cuando Yerko sobrevivió, quise servir en una misión para compartir con los demás los milagros que habíamos experimentado.

La historia de la recuperación de mi hermano fue una bendición para muchas personas a las que enseñé como misionera en Perú. Mientras compartía nuestras experiencias, sobre todo con personas que se enfrentaban a situaciones difíciles, se les conmovía el corazón.

Con frecuencia, nos preguntamos por qué pasan cosas difíciles, pero cuando confiamos en el amor de nuestro Padre Celestial, sabemos que, con el tiempo, todo obrará juntamente para nuestro bien (véase Romanos 8:28). ■



Mi hijo, el Libro de Mormón y yo

Anne Maxson, Idaho, EE. UU.

Así como el Salvador ministró y enseñó a uno por uno, Él nos ayuda a enseñar a nuestros hijos uno por uno.

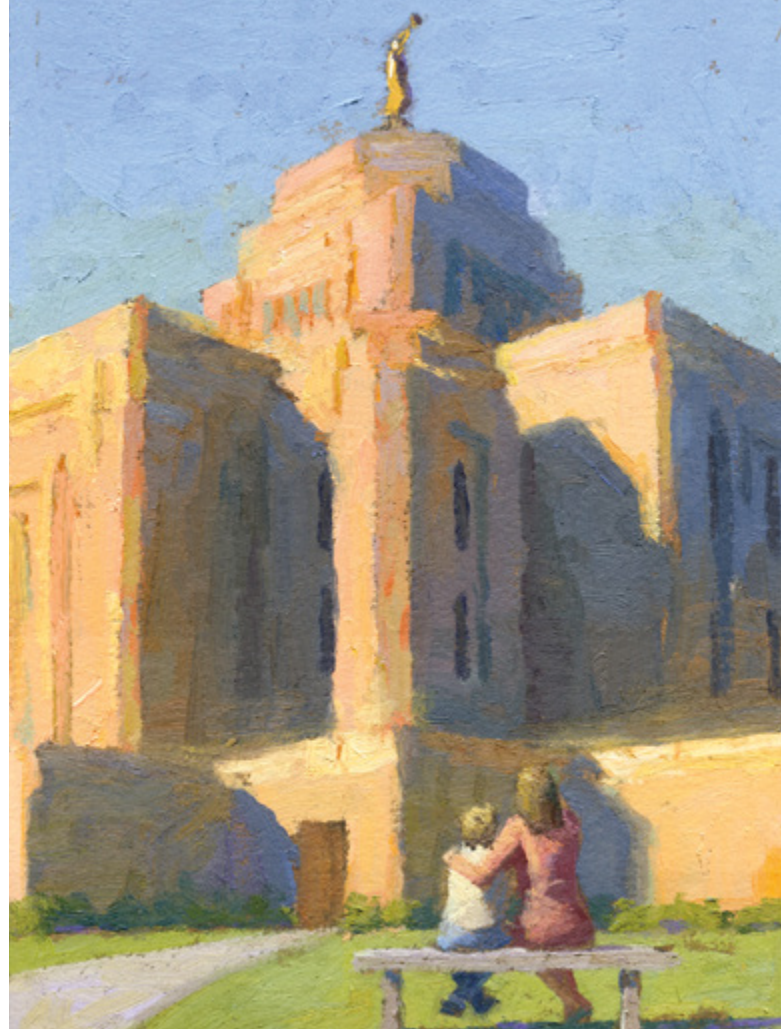
Un día, vi una entrevista con el hermano Tad R. Callister, que en ese entonces era el Presidente General de la Escuela Dominical. Mientras tomaba notas, tuve una impresión sobre la manera de sanar la relación con mi hijo, John. Tuve la impresión de que debíamos leer todo el Libro de Mormón juntos, antes de su bautismo seis meses después.

Esa impresión fue tan clara, que incluso sabía en qué habitación debíamos leerlo y a qué hora debíamos hacerlo. También recibí la impresión inconfundible de que debíamos terminar nuestra lectura en los terrenos del Templo de Meridian, Idaho.

Al tomar el tiempo para leer juntos cada noche, nuestra relación se enterneció, desarrollamos más paciencia mutua, comprendimos mejor las perspectivas el uno del otro y sentimos la presencia del Espíritu Santo con regularidad.

La noche antes de terminar el libro, leímos la promesa de Moroni de que si preguntamos a Dios con un corazón sincero, con verdadera intención y con fe en Cristo, si el Libro de Mormón es verdadero, sabremos que lo es por el poder del Espíritu Santo (véase Moroni 10:4-5). Sentimos la confirmación de que el Libro de Mormón es verdadero, de que José Smith fue un profeta y de que La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días es el Reino de Dios sobre la tierra.

Al día siguiente, nos sentamos en un banco en los terrenos del templo, contemplamos la estatua del ángel



Moroni y leímos de nuevo su testimonio final. Desde ese día, John ha mencionado en múltiples ocasiones la vez que leímos el Libro de Mormón juntos en el templo. Ahora, cada vez que asisto al templo, veo el banco y reflexiono sobre el momento especial que John y yo tuvimos cuando terminamos nuestra meta inspirada.

El presidente Henry B. Eyring, Segundo Consejero de la Primera Presidencia, dijo: “De modo que un padre o una madre sabios entenderán que la oportunidad reside en guiar a cada hijo, y a sí mismos, a aceptar más plenamente la invitación del Señor de venir a Él”¹.

Creo que hay importancia en la frase “cada hijo”. Así como el Salvador ministró y enseñó a uno por uno, Él nos ayuda a enseñar a nuestros hijos uno por uno.

La dirección espiritual que recibí para leer con John me mostró que el Señor conoce a mis hijos mejor que yo. Sé que si escucho y sigo Su consejo, Él me dará orientación sobre cómo puedo ayudar a dirigir y guiar a cada uno de mis hijos a regresar a Él. ■

NOTA

1. Henry B. Eyring, “Un hogar en el que more el Espíritu del Señor”, *Liahona*, mayo de 2019, pág. 23.



Helamán 13–16

31 AGOSTO – 6 SEPTIEMBRE

¿Cómo puedo sostener al profeta?

Samuel el lamanita fue un profeta que predicó a los nefitas. Muchos lo rechazaron, pero algunos lo escucharon y creyeron en sus enseñanzas inspiradas. Durante la conferencia general y en otras ocasiones, tenemos la oportunidad de escuchar y sostener al presidente Russell M. Nelson, el profeta actual.

Al leer sobre Samuel el Lamanita, piense de qué maneras puede sostener hoy en día al profeta, tanto con palabras como con hechos.

NOTA

1. Russell M. Nelson, “The Love and Laws of God”, devocional en la Universidad Brigham Young, 17 de septiembre de 2019, speeches.byu.edu.

Instrucciones para nuestra época

En los días de Samuel, los nefitas se habían vuelto inicuos, así que Samuel invitó a las personas a arrepentirse. Testificó asimismo del nacimiento de Jesucristo y advirtió de los peligros del pecado (véase Helamán 14:11–12). ¿Qué otros principios enseñó Samuel? ¿Qué ha enseñado el presidente Nelson en la actualidad?

No se trata de popularidad

La mayoría de las personas se enojaron por las enseñanzas de Samuel y lo atacaron con piedras y flechas. Samuel dijo que solo estaban dispuestos a seguir a los que afirmaban que el pecado no acarrea consecuencias (véase Helamán 13:25–27).

En la actualidad, el presidente Nelson ha dicho: “Los profetas rara vez son populares”¹. ¿Cómo podemos evitar usar las “piedras” y “flechas” que las personas arrojan a los profetas en la actualidad?

¿Lo escuchará usted?

Aunque muchas personas rechazaron a Samuel, algunas aceptaron su mensaje y luego actuaron de acuerdo con sus palabras, arrepintiéndose y siendo bautizados. ¿Qué puede hacer usted para no solo oír sino también actuar de acuerdo con las enseñanzas de nuestros profetas y apóstoles de los últimos días?



3 Nefi 1-7

7 - 13 SEPTIEMBRE

¿Cómo podemos impedir que olvidemos las experiencias espirituales?

Los nefitas se maravillaron por el cumplimiento de la profecía que Samuel el Lamanita hizo acerca del nacimiento de Cristo, cuando vieron un día y una noche sin oscuridad (véase 3 Nefi 1:15-21). Desafortunadamente, unos años más tarde, “el pueblo comenzó a olvidarse de aquellas señales y prodigios” (3 Nefi 2:1) y se entregaron a la iniquidad.

¿Cómo pudieron los nefitas olvidarse tan rápido?

Hay varias razones por las que los nefitas olvidaron las señales y los prodigios que habían presenciado. Lea 3 Nefi 1:22 y 3 Nefi 2:1-3, 10 y enumere de qué maneras las personas olvidaron al Señor.

¿Cómo utiliza Satanás en la actualidad esos mismos métodos para engañarnos?



ANÁLISIS

¿De qué otras maneras podemos impedir que olvidemos las experiencias espirituales “inolvidables” de nuestra vida?

¿Qué experiencias espirituales ha tenido usted? Si lo desea, escribalas. También podría compartirlas con su familia.

NOTA

1. Ronald A. Rasband, “Para que no te olvides”, *Liahona*, noviembre de 2016, pág. 114.

¿Cómo conseguimos no olvidar?

El élder Ronald A. Rasband, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha dicho: “Los animo a recordar [...], sobre todo en tiempos de crisis, cuando sintieron que el Espíritu y su testimonio eran fuertes; recuerden los cimientos espirituales que han edificado. Les prometo que si lo hacen [...], ese tiempo preciado en que su testimonio prosperó volverá otra vez a su recuerdo mediante la humilde oración y el ayuno. Les aseguro que una vez más volverán a sentir la seguridad y el calor del evangelio de Jesucristo”¹.

¿Qué puede hacer usted para recordar mejor las experiencias espirituales que ha tenido?





3 Nefi 8–11

14 – 20 SEPTIEMBRE

Justo antes del ministerio del Salvador entre los nefitas, después de Su resurrección, ellos oyeron la voz del Padre Celestial que presentaba a Jesucristo como “mi Hijo Amado, en quien me complace” (3 Nefi 11:7). La experiencia de los nefitas puede enseñarnos mucho sobre cómo podemos oír la voz de Dios por medio del Espíritu Santo en nuestra propia vida.

ANÁLISIS

Al prestar más atención y desear entender, los nefitas finalmente oyeron al Padre Celestial presentarles a Su Hijo.

¿Cómo puedes centrarte mejor en buscar guía espiritual para tu vida?

¿Cómo podemos oír la voz de Dios?



Asistir al templo

Los nefitas se hallaban reunidos en los alrededores del templo en la tierra de Abundancia (véase 3 Nefi 11:1). Estar en ese lugar sagrado les proporcionó la oportunidad de oír la voz de Dios.

¿Cómo podemos prepararnos para asistir al templo y oír la voz de Dios por medio del Espíritu?



Sentir el poder

Al principio, los nefitas oyeron una “voz suave”, pero “no entendieron la voz” (3 Nefi 11:3). Esa voz “penetró hasta lo más profundo de los que la oyeron” (3 Nefi 11:3).

¿Cómo podemos sentir el poder de la “voz apacible y delicada” del Espíritu? (véase 1 Reyes 19:11–12).



Aguzar el oído

Después de que los nefitas oyeron la voz por tercera vez, “aguzaron el oído para escucharla” (3 Nefi 11:5). Se humillaron y estuvieron dispuestos a escuchar.

¿Cómo podemos humillarnos para oír la voz de Dios a través del Espíritu?



Volverse hacia la Fuente

Una vez que los nefitas aguzaron el oído, “mira[ron] atentamente hacia el cielo, de donde venía el sonido” y “entendieron la voz que oyeron” (3 Nefi 11:5–6).



ILUSTRACIONES POR CAROLYNN VIBBERT.



3 Nefi 12-16

21 – 27 SEPTIEMBRE

Bajo la ley de Moisés, la carne tenía que sazonarse antes de utilizarla como ofrenda (véase Levítico 2:13). Del mismo modo que la sal preparaba la carne para ser una ofrenda, nosotros podemos ayudar a preparar al mundo para el Señor convirtiéndonos en “la sal de la tierra” (3 Nefi 12:13).

“Siendo la ‘sal de la tierra’, somos también la ‘luz del mundo’ y nuestra luz no se debe esconder” (véase Mateo 5:13-16).

Presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, “Arrepentimiento y cambio”, *Liahona*, noviembre de 2003, pág. 40.

Pierde su sabor:

Debemos ser una “luz al mundo” y ayudar a los demás a venir a Cristo. Si descuidamos el hacer eso, podríamos llegar a ser “como la sal que ha perdido su sabor” (Doctrina y Convenios 103:9-10).

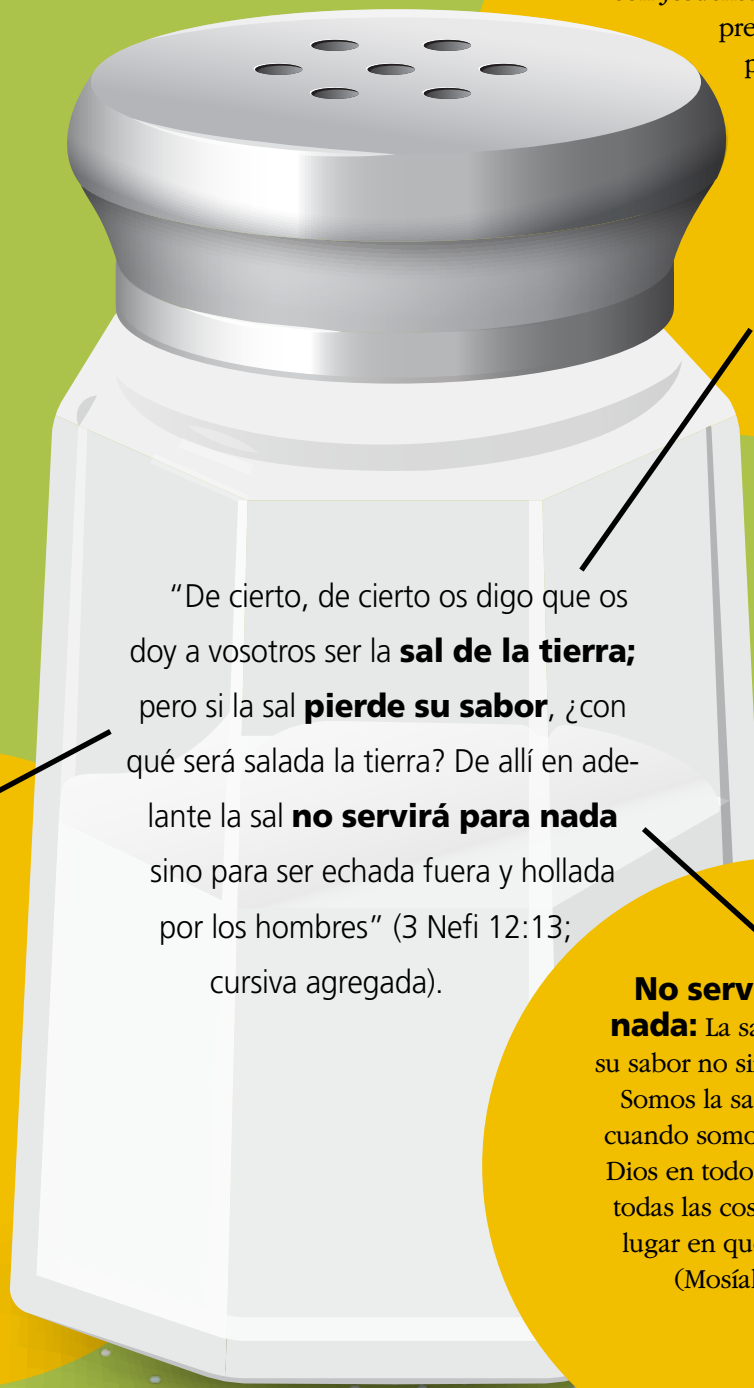
ANÁLISIS

¿Cómo puedo honrar mejor mis convenios con Dios?
¿Cómo puedo ser “la sal de la tierra” y bendecir a las personas que me rodean?

¿Cómo puedo ser yo la sal de la tierra?

Sal de la tierra:

Cuando hacemos convenios con Jesucristo, prometemos preparar al mundo para Su segunda venida (véase Doctrina y Convenios 34:5-7).



“De cierto, de cierto os digo que os doy a vosotros ser la **sal de la tierra**; pero si la sal **pierde su sabor**, ¿con qué será salada la tierra? De allí en adelante la sal **no servirá para nada** sino para ser echada fuera y hollada por los hombres” (3 Nefi 12:13; cursiva agregada).

No servirá para nada: La sal que pierde su sabor no sirve para nada. Somos la sal de la tierra cuando somos “testigos de Dios en todo tiempo, y en todas las cosas y en todo lugar en que est[emos]” (Mosíah 18:9).



SE ANUNCIAN OCHO TEMPLOS NUEVOS

Bahía Blanca, Argentina
 Tallahassee, Florida, EE. UU.
 Lubumbashi, República Democrática del Congo
 Pittsburgh, Pensilvania, EE. UU.
 Ciudad de Benín, Nigeria
 Syracuse, Utah, EE. UU.
 Dubai, Emiratos Árabes Unidos
 Shanghai, República Popular de China

“No vamos al templo para escondernos o escapar de los males del mundo; **más bien, vamos al templo para vencer al mundo del mal**”.

Élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, “Edifíquese esta casa a mi nombre”, pág. 86; cursiva agregada.

¿CÓMO LO ESCUCHAMOS A ÉL?

¿Cómo se resume una conferencia mundial con más de 25 discursos? En su discurso final, el presidente Russell M. Nelson lo hizo en “una palabra divinamente decretada: ‘Escúchalo’ [...] Suplicamos que *realmente* comiencen de nuevo a escuchar, prestar atención y dar oído a las palabras del Salvador (“Sigan adelante con fe”, pág. 114).

Mira o lee su discurso, así como los de los siguientes oradores, mientras te esfuerzas por invitar a la revelación y reconocerla.

- El élder Neil L. Andersen dijo: “Podemos escucharlo gracias a la bendición de la incomparable expiación del Salvador [...] La fe, la obediencia, la humildad y la verdadera intención abren las ventanas de los cielos” (“Recuerdos espiritualmente decisivos”, pág. 21).
- El élder Quentin L. Cook nos hizo recordar que la “revelación personal está disponible para todo aquel que humildemente busque la guía del Señor”, y compartió tres principios para estar mejor preparados para recibir revelación (véase “La bendición de la revelación continua a los profetas y de la revelación personal para guiar nuestra vida”, págs. 98–99).
- El élder Ricardo P. Giménez dijo: “Si bien es cierto que muchas personas creen *en* Jesucristo, la pregunta clave es si *le creemos a Él* y si *creemos en* las cosas que nos enseña y pide que hagamos” (“Encontrar refugio contra las tormentas de la vida”, pág. 102).

¡QUIERO FORMAR PARTE DE ESTO!

Por Lauren Soqui Bohman

Ya que vivimos en Omán, mi esposo y yo nos apresuramos a acostar a nuestros hijos para poder ver la sesión de la mañana de la conferencia al otro lado del mundo. Habíamos estado contando los días hasta la conferencia, anhelando esa guía y paz que sabíamos que vendría del Padre Celestial a través de Sus profetas y discípulos.

La hermana Joy D. Jones nos dijo que al Señor le agrada el esfuerzo, entonces, ¿cuánto esfuerzo estoy dispuesta a poner para seguir Su ejemplo?

El presidente Henry B. Eyring preguntó qué papel desempeñaremos en este punto clave de la historia.

La hermana Bonnie H. Cordon y el élder Jeffrey R. Holland pidieron que consideremos cómo permitiremos que brille nuestra luz.

Percibí el gran deseo que tengo de formar parte del bien que el Señor está impulsando con rapidez. La conferencia me inspiró a renovar mis esfuerzos para ayudar a mis hijos en su desarrollo personal, a procurar ser una amiga más comprensiva y espiritualmente auténtica, a realizar tareas de historia familiar como la entrada de datos, y a buscar nuevas oportunidades creativas para servir a Dios al servir a Sus hijos.

Todos los números de página son de la revista *Liahona* de mayo de 2020, disponible en línea en Liahona.ChurchofJesusChrist.org.



“Nosotros podemos ayudarles. Podemos hacer brillar intencionalmente nuestra luz para que otros puedan ver. Podemos extender una invitación. Podemos recorrer el camino con aquellos que dan un paso hacia el Salvador, aunque sea un paso vacilante. Podemos recoger a Israel”.

Bonnie H. Cordon: Presidenta General de las Mujeres Jóvenes, “De modo que vean”, pág. 80.

REFLEXIONA SOBRE ESTO...

Los dones de las mujeres y de los hombres

Podemos estar rodeados de prejuicios culturales y mensajes que nos llevan a pensar primero en nosotros, pero la hermana Jean B. Bingham enseñó que los hombres y las mujeres deben estar listos para seguir el patrón divino de trabajar unidos:

“Las mujeres poseen dones específicos y divinos y se les dan responsabilidades únicas, pero no son más o menos importantes que los dones y las responsabilidades de los hombres. Todos están preparados y son necesarios para llevar a cabo el plan divino del Padre Celestial a fin de dar a cada uno de Sus hijos la mejor oportunidad de alcanzar su potencial divino” (véase “Unidos para llevar a cabo la obra de Dios”, pág. 63).

¿Estamos listos para valorarnos mutuamente como socios esenciales en la obra de salvación?

Jóvenes adultos

En esta sección

44 Una guía de tres pasos para cuidar la salud mental

Por Michael Gardner

Solo en formato digital

Para misioneros que afrontan problemas de salud mental

Elegí seguir aquí. Cómo puedes ayudar a que otra persona también siga aquí

Por Shantelle Avery

Finalmente admití que tenía depresión. Jesucristo me ayudó a salir de la oscuridad

Por Nephi Tangalin

Encuentra estos artículos y más:

- En liahona.ChurchofJesusChrist.org
- En la **Publicación semanal para jóvenes adultos** (en la sección "Jóvenes adultos" de la Biblioteca del Evangelio)

El Salvador conoce tu dolor

Durante nuestra travesía en la tierra, la mayoría de nosotros, en algún momento, afrontaremos el agotamiento por estrés, el nerviosismo por ansiedad, las grises nubes de la tristeza, o incluso (como en mi caso) la espesa niebla del letargo de la depresión. **Esos sentimientos nos ocurren a muchos de nosotros** a lo largo de la senda hacia los verdes collados y la luz del sol, y fácilmente pueden hacernos sentir desesperanzados.

Las dificultades de salud mental pueden sobrevenir cuando menos las esperas: Cuando prestas servicio en la misión y te centras tanto en los demás que te olvidas de ti mismo; cuando tienes un bebé y piensas que deberías ser la persona más feliz del mundo, pero no lo eres; cuando pierdes seres queridos y no puedes imaginarte la vida sin ellos; o incluso cuando todo parece marchar bien, pero tienes una sensación abrumadora de que no estás bien.

Se trata de momentos en los que debemos colmar nuestra vida con la paz del amor infinito de Jesucristo. **Nuestro Salvador siempre nos acompaña**, aun cuando nos sentimos abandonados o perdidos. Él ha sentido tu dolor y sabe cómo ayudarte.

No tengas temor de buscar ayuda. Parte del plan de nuestro Padre Celestial es que nos amemos y que cuidemos el uno del otro (véase Mosíah 18:21); y sobre ello trata la sección de este mes: **cómo vencer las dificultades de la salud mental procurando la ayuda** de otras personas, en especial, la del Salvador.

Se te ama.

Te lo dice alguien que sigue luchando contra algunas dificultades y que sigue adelante,

Emilia Brändh

Comparte tu historia

¿Tienes alguna experiencia que desees compartir? ¿O quieres ver artículos sobre determinados temas? Si es así, ¡queremos que nos lo digas! Puedes enviar tu artículo o tus comentarios y sugerencias a liahona.ChurchofJesusChrist.org.





Una guía de **3**
pasos para cuidar la
salud mental

El estrés,
la depresión
y la ansiedad
pueden infiltrarse
en nuestra vida
en cualquier
momento.
Las siguientes son
tres maneras de
cuidar tu salud
mental.

1

Por el Dr. Michael Gardner

Servicios para la Familia

Como terapeuta de salud mental con treinta años de experiencia, con frecuencia me asombra la capacidad que tienen las personas de afrontar y superar retos. Vivimos en tiempos difíciles, y el estrés, la depresión y la ansiedad pueden infiltrarse en nuestra vida con frecuencia, en especial, durante una etapa de la vida que es tan incierta como la de los jóvenes adultos. Tales dificultades a veces nos dejan confundidos y nos hacen dudar de nuestra capacidad de hacerles frente y seguir adelante.

No obstante, he aprendido que cuando dedicamos tiempo a cuidar de nuestra salud mental, obtenemos más fortaleza y más resiliencia para afrontar los retos. Hay muchas cosas que podemos hacer por nosotros mismos para fortalecer la capacidad mental a fin de poder atravesar mejor los obstáculos (¡y también disfrutar de los buenos tiempos!). A continuación se hallan tan solo tres campos de acción que pueden ayudarte a mantener tu salud mental y emocional en condición óptima.

No subestimes el poder de las cosas espirituales pequeñas y sencillas

Las cosas espirituales pequeñas que puedes hacer a diario a fin de acercarte más al Padre Celestial generan mucho más poder para ayudarte a preservar la salud mental de lo que podrías imaginar (véase Alma 37:6–7). Los hábitos espirituales no hacen necesariamente que los desafíos desaparezcan, pero sí nos dan la fortaleza, la claridad mental, la perspectiva eterna, la esperanza y el valor para seguir adelante.

A menudo les digo a mis pacientes que realicen las “tareas diarias”; estas incluyen la oración diaria significativa, el estudio diario de las Escrituras, el prestar servicio en nuestros llamamientos o responsabilidades de la Iglesia, el asistir a la Iglesia cada semana e ir al templo con frecuencia, y el esforzarse por obedecer las impresiones del Espíritu Santo.

He visto que esas pequeñas y sencillas costumbres espirituales transforman de manera profunda la capacidad de las personas de afrontar los retos y superarlos. Cuando mis pacientes se comprometen a realizar dichos pequeños hábitos espirituales con constancia, sienten una mayor influencia del poder del Salvador en sus vidas. He visto que tal poder les aumenta la fortaleza espiritual y mental, y eso marca una gran diferencia en su capacidad de hallar la felicidad y centrarse en lo que de verdad importa.

El élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, testificó sobre ello cuando dijo: “El patrón espiritual de las cosas pequeñas y sencillas, que llevan a efecto grandes cosas, produce firmeza y perseverancia, una devoción cada vez mayor, y una conversión más completa al Señor Jesucristo y a Su evangelio”¹.

No permitas que los sentimientos de ineptitud o inseguridad te impidan hacer esas pequeñas cosas espirituales con verdadera intención (véase Moroni 10:4). Si crees, o incluso si solo tienes el deseo de creer (véase Alma 32:27) que dichos hábitos espirituales pueden brindarte fortaleza, sanación, paz y esperanza, te la brindarán.

El cuidado de uno mismo comienza por ser consciente de tus propias necesidades y de lo mucho que puedes dar.

2

Recuerda cuidar de ti mismo

Todos hemos oído en cuanto al principio del Evangelio de la autosuficiencia. La mayoría de las veces nos referimos a ella en lo concerniente a las necesidades económicas o temporales. Sin embargo, una de las partes más importantes de ese concepto es la autosuficiencia emocional —el cuidado de uno mismo—, que es vital para preservar la salud mental.

Aunque hagamos mucho por los demás, ¿por qué nos es tan difícil a muchos de nosotros dedicar tiempo a nosotros mismos? Pienso que a veces la idea de dedicarse tiempo a uno mismo parece egoísta o una pérdida de tiempo, ¡pero no hay nada que se aleje más de la verdad! ¡Cuidar de uno mismo no es egoísta! Si no cuidamos de nosotros mismos, ¿qué puede quedarnos para compartir con los demás?





El cuidado de ti mismo comienza por ser consciente de tus propias necesidades y de lo mucho que puedes dar. Reconocer, entender y admitir tus emociones es importante para descubrir cuáles son tus necesidades. Los siguientes son algunos hábitos para el cuidado de uno mismo que pueden satisfacer parte de tus necesidades mentales y emocionales:

- Cuida tu cuerpo al observar una dieta adecuada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad.
- Cultiva vínculos con personas con las que puedas hablar y compartir tus inquietudes así como tus alegrías.
- Busca fuentes sanas de entretenimiento, pasatiempos y actividades que te brinden dicha y que te hagan sentir realizado.
- Lleva un diario personal en el que puedas expresar lo que sientes y organizar tus pensamientos.
- Pasa tiempo al aire libre.
- Fija límites sanos y di "no" cuando ya tengas demasiado que hacer.
- Ejerce la gratitud. Ser agradecidos nos permite evitar compadecernos de nosotros mismos o culpar a otras personas por nuestra infelicidad. Intenta escribir tres cosas por las que estés agradecido al final de cada día.
- Reemplaza los pensamientos negativos y las cosas negativas que te dices a ti mismo por algo positivo.
- Recuerda quién eres: un hijo divino de padres celestiales. Muchas personas en el cielo y en la tierra te aman y te sostienen.
- Reduce el tiempo que dedicas a las redes sociales (o evítalas por completo).
- Perdónate a ti mismo y a los demás. Guardar rencores o errores del pasado coloca una carga adicional innecesaria sobre tus hombros.

3

Sé humilde y pide ayuda

A ninguno de nosotros se nos requiere que recorramos solos esta travesía terrenal. Aunque seas autosuficiente, el relacionarte con los demás es esencial para atender tus necesidades mentales y emocionales. Y tenemos a padres, familiares, amigos, líderes de la Iglesia, y nuestro Padre Celestial, Jesucristo, y al Espíritu Santo para guiarnos, dirigirnos y ayudarnos en nuestro camino. Dedicar un momento a pensar en todas las personas con las que te relacionas actualmente. Pregúntate lo siguiente:

- ¿Tienes una relación sana con los demás?
- ¿Necesitas más apoyo de los demás?
- ¿Alejas a las personas de ti, o eres capaz de pedir ayuda cuando la necesitas?

La mayoría de las veces, para poder ayudar a los demás, necesitamos saber si están teniendo dificultades. No temas, no te avergüences ni seas reacio a procurar ayuda cuando la necesites, ya sea que se trate de hablar con alguien sobre tus sentimientos de ansiedad o incluso de pedir a alguna persona que te ayude. Indudablemente, se requiere valor y humildad para admitir que necesitamos ayuda; pero con frecuencia el Padre Celestial nos bendice por medio de otras personas a medida que les permitimos acercarse y acompañarnos en las dificultades.

La verdadera autosuficiencia emocional comienza por conocer nuestros límites y buscar la ayuda de otras personas para compensar lo que nos falta. Además de los amigos y la familia, los líderes de la Iglesia también pueden brindarte consejo, guía y esperanza cuando lo necesites. Además, si a ti te beneficiara recibir asesoramiento profesional o ayuda médica para que tu salud mental se recupere, el obispo podría referirte a terapeutas cualificados.

Como bien sabemos, vivimos en tiempos difíciles. Sin embargo, también vivimos en los mejores tiempos, debido al evangelio restaurado de Jesucristo. Tenemos conocimiento del Plan de Salvación y de muchos medios que pueden darnos gozo, esperanza y paz, sin importar nuestras circunstancias. Y si utilizamos dichos medios, estos nos ayudarán a lograr regresar a nuestro Padre Celestial. ■

NOTA

1. Véase David A. Bednar, “Las cosas pequeñas y sencillas [son] esenciales para el crecimiento” (Conferencia de la Mujer, Universidad Brigham Young, 29 de abril de 2011), <https://www.lds.org/prophets-and-apostles/unto-all-the-world/small-simple-things-essential-to-growth?lang=spa&clang=cuk>.



Puedes encontrar más experiencias de jóvenes adultos sobre cómo lidiar con la depresión, la ansiedad y otros desafíos de salud mental en [liahona.ChurchofJesusChrist.org](https://liahona.churchofjesuschrist.org) y en la aplicación Biblioteca del Evangelio. Echa un vistazo a estos artículos solo en formato digital:

- Una joven adulta de Finlandia habla sobre su lucha con la salud mental y cómo el acercarse y conectarse con otras personas la ha ayudado a encontrar una salida de las tinieblas de la depresión.
- Otra joven adulta que ha luchado contra las tendencias suicidas brinda catorce consejos sobre cómo ayudar a otra persona a elegir seguir aquí.
- Una joven adulta de Filipinas habla sobre cómo se dio cuenta y aceptó que estaba luchando contra la depresión y cómo encontró el valor para buscar ayuda.

LA FAMILIA

UNA PROCLAMACIÓN PARA EL MUNDO

LA PRIMERA PRESIDENCIA Y EL CONSEJO DE LOS DOCE APÓSTOLES DE LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

NOSOTROS, LA PRIMERA PRESIDENCIA y el Consejo de los Doce Apóstoles de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, solemnemente proclamamos que el matrimonio entre el hombre y la mujer es ordenado por Dios y que la familia es fundamental en el plan del Creador para el destino eterno de Sus hijos.

TODOS LOS SERES HUMANOS, hombres y mujeres, son creados a la imagen de Dios. Cada uno es un amado hijo o hija procreado como espíritu por padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divinos. El ser hombre o el ser mujer es una característica esencial de la identidad y del propósito premortales, mortales y eternos de la persona.

EN EL MUNDO PREMORTAL, hijos e hijas, procreados como espíritus, conocieron a Dios y lo adoraron como su Padre Eterno, y aceptaron Su plan por medio del cual Sus hijos podrían obtener un cuerpo físico y ganar experiencia terrenal para progresar hacia la perfección y finalmente lograr su destino divino como herederos de la vida eterna. El divino plan de felicidad permite que las relaciones familiares se perpetúen más allá del sepulcro. Las ordenanzas y los convenios sagrados disponibles en los santos templos hacen posible que las personas regresen a la presencia de Dios y que las familias sean unidas eternamente.

EL PRIMER MANDAMIENTO que Dios les dio a Adán y a Eva se relacionaba con el potencial que, como esposo y esposa, tenían de ser padres. Declaramos que el mandamiento de Dios para Sus hijos de multiplicarse y henchir la tierra permanece en vigor. También declaramos que Dios ha mandado que los sagrados poderes de la procreación han de emplearse sólo entre el hombre y la mujer legítimamente casados como esposo y esposa.

DECLARAMOS que los medios por los cuales se crea la vida mortal son divinamente establecidos. Afirmamos la santidad de la vida y su importancia en el plan eterno de Dios.

EL ESPOSO Y LA ESPOSA tienen la solemne responsabilidad de amarse y de cuidarse el uno al otro, así como a sus hijos. "...herencia de Jehová son los hijos" (Salmo 127:3). Los

padres tienen el deber sagrado de criar a sus hijos con amor y rectitud, de proveer para sus necesidades físicas y espirituales, y de enseñarles a amarse y a servirse el uno al otro, a observar los mandamientos de Dios y a ser ciudadanos respetuosos de la ley dondequiera que vivan. Los esposos y las esposas, las madres y los padres, serán responsables ante Dios del cumplimiento de estas obligaciones.

LA FAMILIA es ordenada por Dios. El matrimonio entre el hombre y la mujer es esencial para Su plan eterno. Los hijos merecen nacer dentro de los lazos del matrimonio y ser criados por un padre y una madre que honran sus votos matrimoniales con completa fidelidad. La felicidad en la vida familiar tiene mayor probabilidad de lograrse cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo. Los matrimonios y las familias que logran tener éxito se establecen y se mantienen sobre los principios de la fe, de la oración, del arrepentimiento, del perdón, del respeto, del amor, de la compasión, del trabajo y de las actividades recreativas edificantes. Por designio divino, el padre debe presidir la familia con amor y rectitud y es responsable de proveer las cosas necesarias de la vida para su familia y de proporcionarle protección. La madre es principalmente responsable del cuidado de sus hijos. En estas sagradas responsabilidades, el padre y la madre, como compañeros iguales, están obligados a ayudarse el uno al otro. La discapacidad, la muerte u otras circunstancias pueden requerir una adaptación individual. Otros familiares deben brindar apoyo cuando sea necesario.

ADVERTIMOS que las personas que violan los convenios de castidad, que maltratan o abusan de su cónyuge o de sus hijos, o que no cumplen con sus responsabilidades familiares, un día deberán responder ante Dios. Aún más, advertimos que la desintegración de la familia traerá sobre las personas, las comunidades y las naciones las calamidades predichas por los profetas antiguos y modernos.

HACEMOS UN LLAMADO a los ciudadanos responsables y a los funcionarios de gobierno de todas partes para que fomenten aquellas medidas designadas a fortalecer a la familia y a mantenerla como la unidad fundamental de la sociedad.

El presidente Gordon B. Hinckley leyó esta proclamación como parte de su mensaje en la Reunión General de la Sociedad de Socorro, que se llevó a cabo el 23 de septiembre de 1995, en Salt Lake City, Utah, EE. UU.

JÓVENES ADULTOS

¿Tienes dificultades con la salud mental? Este mes, encuentra consejos y relatos sobre cómo mantener y mejorar tu salud mental.

42



JÓVENES

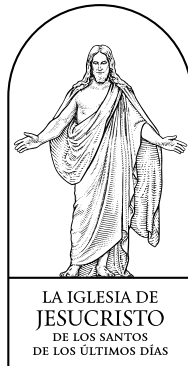
TOMA APUNTES EN LA CONFERENCIA GENERAL

Cuaderno

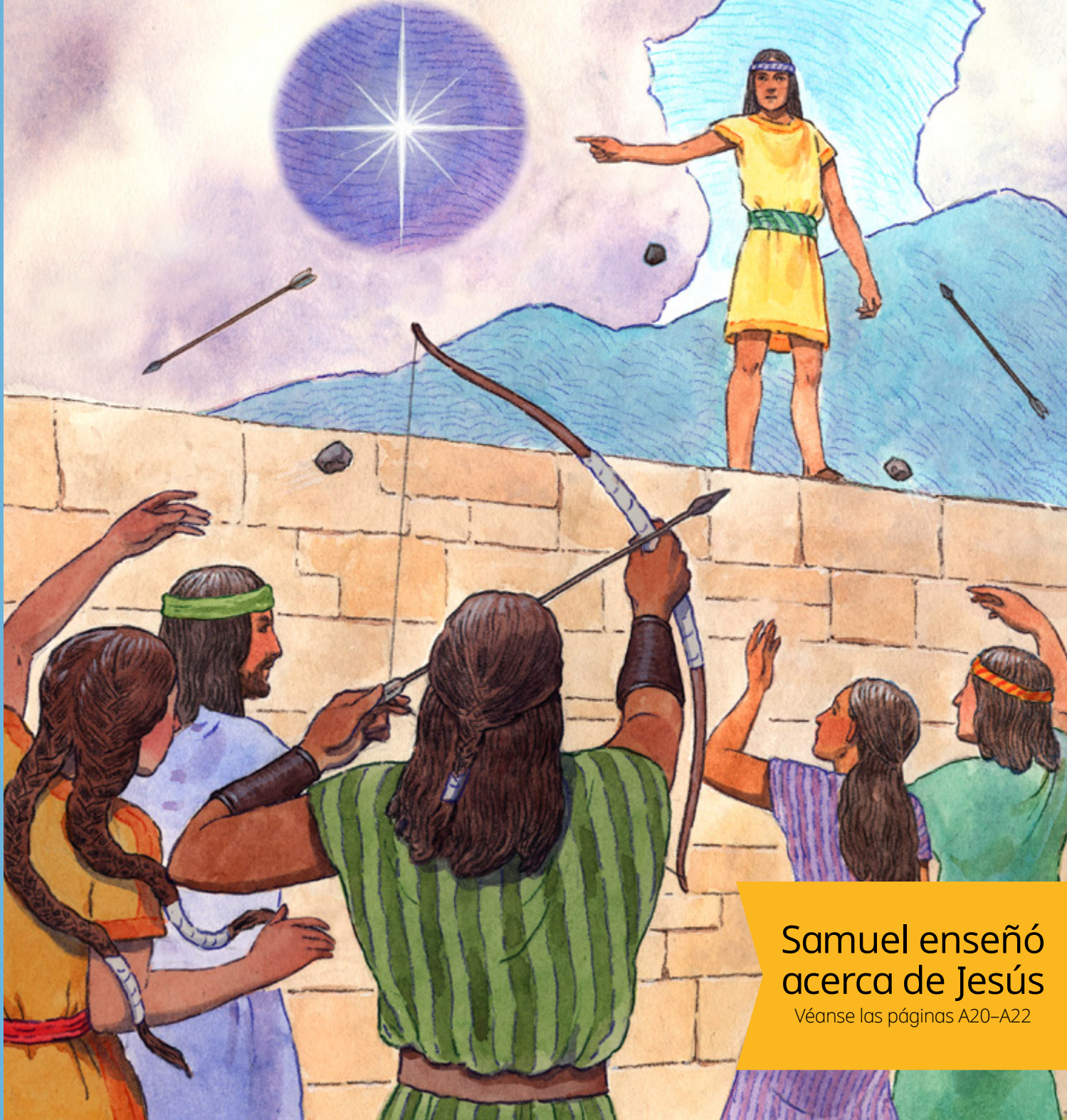
PADRES

ACTIVIDADES PARA LA CONFERENCIA GENERAL

A12



Amigos



Samuel enseñó
acerca de Jesús

Véanse las páginas A20–A22



Por el presidente Henry B. Eyring
Segundo Consejero de la Primera Presidencia

Amar a nuestra familia

El profeta Alma dijo a su pueblo que debían tener “entrelazados sus corazones con unidad y amor el uno para con el otro” (Mosiah 18:21). A veces puede ser difícil sentir unidad en nuestra familia, pero el Espíritu Santo puede ayudarnos.

Un día, nuestro pequeño hijo estaba saltando encima de su cama con tanta fuerza que

pensé que la iba a romper. Me sentía frustrado, así que fui, lo agarré por los hombros y lo levanté hasta el nivel donde nos vimos cara a cara.

Entonces escuché en mi mente la apacible voz del Espíritu Santo que decía: “Estás sosteniendo a una gran persona”. Esas palabras llegaron a lo más profundo de mi corazón. Lo coloqué suavemente de vuelta en la cama y me disculpé.

Ahora mi hijo se ha convertido en un gran hombre. Estoy eternamente agradecido de que el Espíritu Santo me ayudara a verlo como el Padre Celestial lo ve: como Su hijo.

Podemos tratar de escuchar al Espíritu Santo cuando nos vemos los unos a los otros, y aun cuando pensamos los unos en los otros. Eso nos ayudará a sentir más amor en nuestras familias. ●

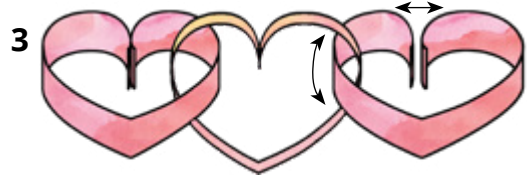
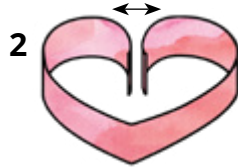
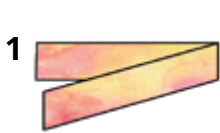
Adaptado de “Mi paz os dejo”, Liahona, mayo de 2017, págs. 15–18.



Aumentar en amor

Recorta las tiras de papel y colócalas en un recipiente. Después de hacer una de las actividades, añade un eslabón a tu cadena de corazones.

1. Dobra la tira de papel por la mitad.
2. Une los extremos del papel en forma de curva para que formen un corazón. Únelos con una grapa o cinta adhesiva.
3. Para formar una cadena, pasa por el primer corazón un extremo del siguiente corazón antes de engraparlo o pegarlo.



PREGUNTA QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR.

HABLA ACERCA DE UN RECUERDO DIVERTIDO.

ORA POR ALGUNA PERSONA DE TU FAMILIA.

ESCRIBE UNA NOTA CARIÑOSA PARA ALGUIEN.

PREGÚNTALE A ALGUIEN CÓMO LE HA IDO ESE DÍA.

LLÉVALE A ALGUIEN ALGO DE BEBER O DE COMER.

DILE A ALGUIEN QUE ES IMPORTANTE PARA TI.

JUEGUEN A ALGO O SALGAN A PASEAR JUNTOS.

DI "LO SIENTO" CUANDO SEA NECESARIO.



¿Qué puedes hacer para ayudar a tu familia a sentir más amor?

Una taza de agua tibia

Por Minjung Park
(Basado en una historia real)



Minjun y su papá se apresuraron a entrar en la capilla; el viento frío soplaba a sus espaldas. Dentro del edificio también hacía frío. Minjun esperaba que se calentara a medida que fuese llegando más gente.

Un amigo de Minjun, Jungmin, se bautizaba hoy. Jungmin se había reunido con las misioneras y llevaba tiempo pensando en bautizarse. Todo el barrio había ayunado y orado por él, y por fin había decidido bautizarse. ¡Y hoy era el gran día!

La pila bautismal todavía se estaba llenando de agua cuando Minjun y su papá entraron en la sala. Se sentaron junto a James, un amigo de Minjun, y al poco rato entró Jungmin vestido con la ropa blanca de bautismo.

“Parece un poco nervioso”, dijo James.

Minjun asintió. Estaba contento de poder estar allí con su amigo.

La pila no tardó en llenarse. ¡Era hora de dar comienzo al bautismo! Pero en lugar de empezar, los misioneros estaban hablando con algunos miembros y parecían preocupados. El papá fue a ver qué pasaba.

“¿Qué sucede?”, le preguntó Minjun a su papá.

“El calentador de agua del edificio se descompuso, y el agua de la pila está muy fría”, respondió el papá.

Minjun miró la pila. El día de su bautismo había hecho buen tiempo; hubo agua caliente y hasta su papá le había dado un cálido abrazo al salir del agua. No podía imaginar lo que sería bautizarse en agua fría un día de invierno tan frío como ese.

Minjun vio cómo Jungmin entraba valientemente en el agua con el élder Keck, quien iba a bautizarlo.

“¡Está demasiado fría!”, dijo Jungmin. “No puedo estar aquí más tiempo”. Salió de la pila bautismal, temblando. Minjun se sintió triste por él.

Unos minutos después, Jungmin volvió a intentar entrar en el agua. Esta vez solo dio unos pasos antes de salir a toda prisa. Lo intentó dos veces más. ¡El agua estaba helada! “¿Podemos parar?”, preguntó Jungmin al fin. Parecía que estaba a punto de llorar.

Minjun hizo una oración en silencio para preguntar cómo podría ayudar.

“¿Qué podemos hacer?”, preguntó alguien.

“¿Deberíamos posponer el bautismo?”, sugirió otra persona. Todos deseaban ayudar a Jungmin, pero no sabían cómo.

Entonces Minjun tuvo una idea. Le dio un codazo a James: “¡Vamos, James!”.

El agua de la pila
estaba helada.
Entonces Minjun tuvo una idea.



Minjun y James fueron a la cocina. Buscaron dos recipientes grandes y los llenaron con agua caliente del dispensador de agua. Con cuidado los llevaron al salón bautismal y echaron el agua caliente en la pila. “¡Tal vez eso ayude a calentar el agua!”, dijo Minjun.

Todos se sorprendieron mucho. “¿Por qué no se nos ocurrió eso?”, preguntó alguien.

Todos juntos comenzaron a añadir el agua caliente que iban trayendo de la cocina. Unas personas hervían agua y otras llevaban cuidadosamente los recipientes por el pasillo y echaban el agua caliente en la pila bautismal. Incluso los otros niños de la Primaria ayudaron llevando tazas de una en una.

Por fin el agua estuvo lo suficientemente tibia, y Jungmin y el élder Keck entraron en la pila. Minjun tuvo un sentimiento cálido en el corazón al escuchar al élder Keck pronunciar las palabras de la oración bautismal. Cuando Jungmin salió del agua, estaba sonriendo y todos estaban felices.

Cuando Jungmin se puso su ropa seca, Minjun le dio un gran abrazo. Minjun sabía que, siempre que orase con valor, el Padre Celestial lo ayudaría a saber qué hacer. ¡Ese fue un bautismo que Minjun nunca olvidaría! ●

La autora vive en Seúl, Corea del Sur.



Jungmin con los misioneros y algunas de las personas que ayudaron a transportar el agua.



¡Hola desde Guatemala!

Hola, somos Margo y Paolo.

Estamos viajando alrededor del mundo para aprender acerca de los hijos de Dios. ¡Acompáñanos a visitar Guatemala!



Guatemala está en Centroamérica. Aquí viven unos diecisiete millones de personas y alrededor de trescientos mil son miembros de la Iglesia.

Este niño ayuda a su familia a transportar leña.

Muchas personas viajan de un lugar a otro en autobuses de vivos colores.



El quetzal, de plumaje brillante, es el pájaro nacional de Guatemala. "Quetzal" también es el nombre de la moneda de Guatemala.

En Guatemala hay treinta volcanes, y tres de ellos están activos! Este entró en erupción en 2015.

Esta familia de Guatemala estudia las Escrituras.
¿Con quién estudias tú las Escrituras?



Esta es la portada del Libro de Mormón en kaqchikel. El kaqchikel es una de las dieciocho lenguas nativas que se hablan en Guatemala. El idioma oficial del país es el español.

RI MOUAI TANAJ RICHIN
RI VUJ
RICHIN
RI
MORMON
JAKE' JUN CHIC RETAL
TZI RICHIN RI JESUCRISTO

Algunas familias de Guatemala utilizan *pilas* —lavabos pintorescos en el exterior— para lavar platos y prendas de vestir.



¡Conoce a algunos de nuestros amigos de Guatemala!



Cuando mi mamá se quedó sin trabajo, los miembros de la Iglesia nos ayudaron con alimentos. Eso me enseñó a compartir con los demás que no tienen mucho.

**Darwin M., 9 años,
Sololá, Guatemala**



Aprendimos que el apóstol Pablo predicó el Evangelio a todas las personas. Yo sentí que era correcto compartir el Libro de Mormón con mis amigos. Escribí mi testimonio en cada libro y los repartí. Me hizo feliz saber que lo están leyendo.

**Ximena L., 9 años,
Sacatepéquez, Guatemala**

**¿Eres de Guatemala?
¡Escríbenos! Nos encantaría
saber de ti.**

**Gracias por
explorar Guatemala
con nosotros.
¡Hasta la próxima!**



Danna y la prueba de matemáticas

Por Lucy Stevenson

Revistas de la Iglesia
(Basado en una historia real)

“Ora siempre para que salgas triunfante” (Doctrina y Convenios 10:5).

‘‘Danna’’, llamó la mamá. ‘‘¿Lista para la escuela? ¡Es la hora de las Escrituras!’’.

‘‘¡Ya voy!’’. Danna metió el libro de matemáticas en su mochila de colores brillantes y se la colgó en el hombro.

Danna y su familia memorizaban un nuevo versículo de las Escrituras cada semana. Todos los días, antes de irse a la escuela, lo repetían juntos para practicar. La mamá decía que aprender un nuevo pasaje de las Escrituras era como hacer un nuevo amigo. ‘‘Una vez que lo memorizas, lo tienes siempre que lo necesitas’’.

Danna y sus hermanas pequeñas se pararon junto a la puerta y repitieron el versículo de esa semana. Estaba en Doctrina y Convenios.

‘‘Ora siempre para que salgas triunfante’’, recitaron juntas.

‘‘¿Qué significa ‘sal[ir] triunfante?’’’, preguntó Tatianna, la hermana de Danna.

‘‘Significa que puedes hacer cosas difíciles!’’, dijo Danna.



La mamá asintió. ‘‘Cuando oramos, el Padre Celestial nos ayudará’’.

Danna repitió en su mente el pasaje de las Escrituras una y otra vez mientras se apresuraba a llegar a la escuela.

Ese mismo día, la maestra de Danna se puso enfrente de la clase junto a la bandera azul y blanca de Guatemala.

‘‘Es hora de la prueba de matemáticas’’, dijo la señora Morales, y comenzó a distribuir un montón de hojas.

A Danna le gustaban las matemáticas, ¡y ella era buena en eso! Había estudiado mucho para la prueba, y sabía que podía hacerla bien.

Danna tomó el lápiz y se puso manos a la obra. Se sentía bien con sus respuestas. Entonces llegó a la última serie de problemas; eran muy difíciles. ¡No se acordaba cómo se resolvían!

Danna sintió una ola de pánico. ¿Cómo iba a acabar la prueba de matemáticas? Agarró el lápiz y volvió a leer el siguiente problema.

Entonces le vino un pensamiento a la mente. ‘‘Ora siempre para que salgas triunfante [...]’’.

Danna respiró hondo; cerró los ojos e hizo una



oración en su corazón. *Padre Celestial, por favor, ayúdame a recordar lo que he aprendido. Por favor, ayúdame a hacer esta prueba bien.*

Danna volvió a mirar al papel. Miró los problemas que ya había resuelto y luego volvió a mirar los difíciles. ¡Comenzó a recordar cómo resolverlos! Sus nervios se disiparon. Respiró hondo otra vez y se puso a trabajar.

Después de clase, Danna estaba deseando explicarle a su familia lo que había pasado.

“Al principio, no podía recordar cómo se resolvían algunos de los problemas”, dijo Danna. “Pero entonces pensé en el pasaje de las Escrituras que estamos memorizando. Hice una oración y el Padre Celestial me ayudó”.

“¡Bien hecho!”, exclamó la mamá.

“¡Saliste triunfante!”, añadió Tatianna.

Danna sonrió. “¡Lo hice! No importa la calificación que obtenga, sé que hice lo mejor que pude”. Les dio a su mamá y a Tatianna un gran abrazo. ¡Estaba deseando saber qué pasaje de las Escrituras se convertiría en su amigo la semana siguiente! ●



Esta historia sucedió en Guatemala. ¡Ve a la página A6 para aprender acerca de ese país!



**Por la hermana
Lisa L. Harkness**

Primera Consejera
de la Presidencia
General de la
Primaria

Hijos de padres celestiales



Aunque cada uno de nosotros tiene experiencias diferentes aquí en la tierra, todos tenemos una cosa en común. ¡Todos

somos hijos de padres celestiales!

Un día estaba hablando ante un grupo de mujeres en Sudáfrica y comencé a tararear el himno “Te damos, Señor, nuestras gracias”. Después de solo unas pocas notas, ¡esas hermanas comenzaron a cantar! Su música llenó mi alma. Todas sentimos el amor de Dios.

Durante ese mismo viaje, visité la República Democrática del Congo y me dirigí a las mujeres y a las niñas en un devocional dominical. Viajaron en autobuses desde todos los rincones de la ciudad. Había tanta gente que tuvimos que colocar más sillas en los pasillos, y algunas personas miraban desde las ventanas para que todos pudieran caber en la sala. Quedé muy impresionada por esas mujeres. Ellas están transformando sus comunidades de maneras poderosas; están compartiendo el amor de Dios.

En África conocí a muchos niños de la Primaria. Muchos de ellos son los únicos miembros de la Iglesia en sus familias, pero siguen acudiendo solos a la Iglesia cada semana. La Primaria les ayuda a sentir el amor de Dios.

Las personas de África provienen de diferentes países y culturas; hablan muchos idiomas; abundan en fe y

en el amor que sienten por Dios. Cuando les miré a los ojos, pude sentir que conocían la verdad y que tenían un testimonio del evangelio restaurado de Jesucristo. Sabían que son hijos de padres celestiales.

Lo mismo sucede contigo. Eres un hijo o una hija de padres celestiales. ¡Ellos te aman! ●

Adaptado de Aubrey Eyre, “Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change”, Church News, 11 de junio de 2019.



Mujeres que ayudan a dirigir la Iglesia

Colorea estas imágenes y luego busca a cada hermana en el estrado durante la conferencia general. ¿Quiénes de ellas hablaron u oraron durante la conferencia? ¿Qué aprendiste de ellas?

Actividad para la conferencia general



Hermana Lisa L. Harkness
Primera Consejera de la Presidencia General de la Primaria



Hermana Joy D. Jones
Presidenta General de la Primaria



Hermana Cristina B. Franco
Segunda Consejera de la Presidencia General de la Primaria



Hermana Michelle D. Craig
Primera Consejera de la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes



Hermana Bonnie H. Cordon
Presidenta General de las Mujeres Jóvenes



Hermana Becky Craven
Segunda Consejera de la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes



Hermana Sharon Eubank
Primera Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro



Hermana Jean B. Bingham
Presidenta General de la Sociedad de Socorro

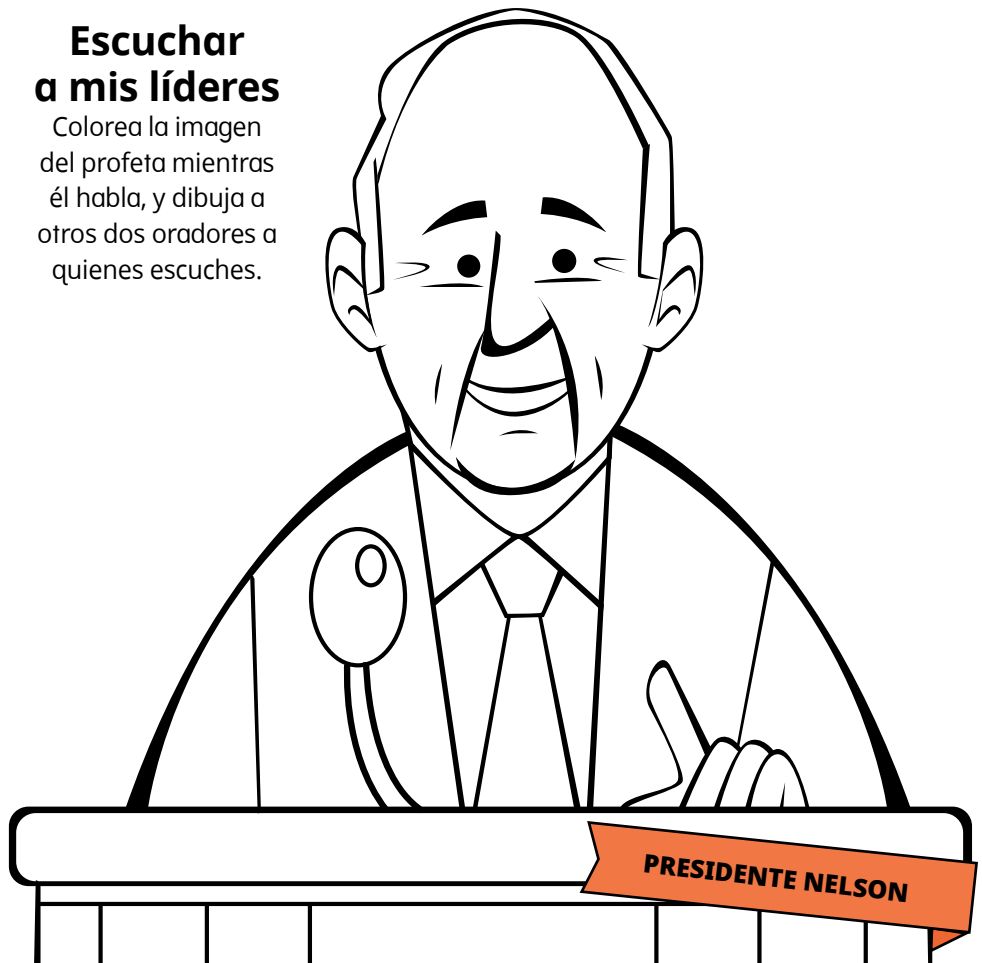


Hermana Reyna I. Aburto
Segunda Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro

Mi cuaderno de la conferencia general

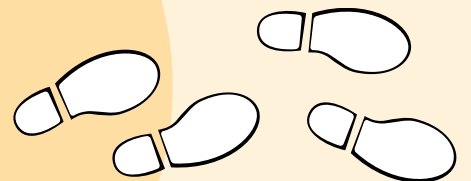
Escuchar a mis líderes

Colorea la imagen del profeta mientras él habla, y dibuja a otros dos oradores a quienes escuches.



Seguir a Jesús

Cada vez que escuches a alguien hablar acerca de Jesús, colorea un par de huellas hasta que llegues al Salvador. ¡Él te ama!

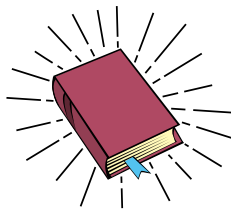
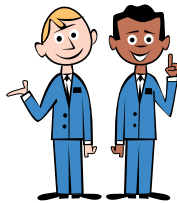
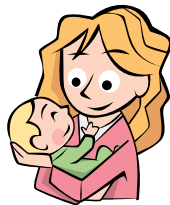
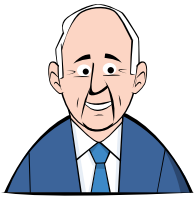
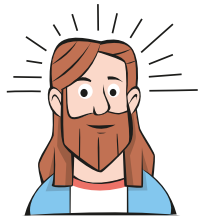


¿Viste la Sesión General de Mujeres?

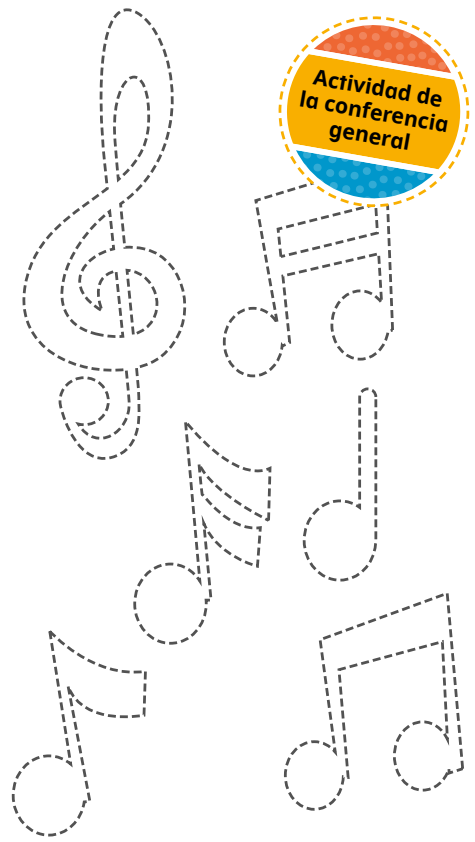
En la página A11 de la revista *Amigos* de este mes, busca imágenes de mujeres que ayudan a dirigir la Iglesia.

Palabras que oigo

Traza un círculo alrededor de estos dibujos cuando alguien hable sobre ellos, o dibuja otras palabras que escuches.

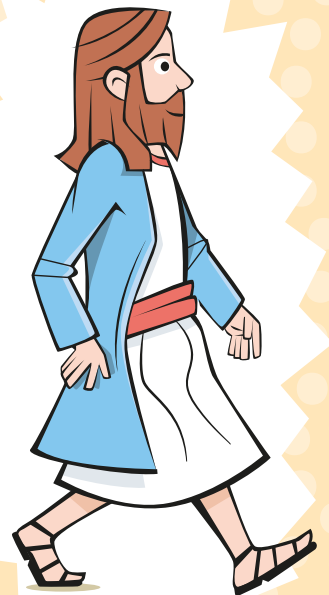


Actividad de la conferencia general



Música hermosa

Calca estas notas musicales mientras escuchas cantar a los coros. ¡Luego coloréalas!





La tarea más importante

Por Linda G. Paulsen
(Basado en una historia real)

*“[Y]o estoy entre vosotros como el que sirve”
(Lucas 22:27).*

Amelia le gustaba visitar a su abuelita. Le gustaba jugar con los animales de juguete y acurrucarse con la manta grande y suave de su abuela. Pero hoy no iba para jugar, sino para ayudar.

De camino a casa de la abuela, las hermanas de Amelia hablaron de las tareas que les gustaría hacer.

Sarah quería barrer, Emily pasar el trapeador y la mamá le pidió a Alyssa que limpiara las ventanas.

“¿Y yo?”, preguntó Amelia. “¿Ayudo a limpiar el polvo?”.

“Tengo una tarea especial para ti”, dijo la mamá. “Necesito que escuches”.



Amelia esperó. “Está bien. Te escucho. ¿Qué es?”.

“¡Esa es la tarea!”, respondió la mamá con una sonrisa. “Simplemente escucha. Siéntate con la abuelita y escucha mientras ella habla. Puede que esa sea la tarea más importante que hagamos en todo el día”.

¿Cómo escuchar podría ser la tarea más importante?, se preguntó Amelia. ¡Parecía que limpiar el polvo sería más una tarea de verdad! Pero Amelia estaba dispuesta a intentarlo.

La abuelita se alegró de verlas. Todas comenzaron a realizar sus tareas y Amelia fue y se sentó junto a la abuelita en el sofá. Amelia vio un conejito de peluche en un rincón. “Me gusta tu conejito”, dijo.

La abuelita sonrió. “¿Te he hablado alguna vez de mi hermano Mel y el conejito?”.

Amelia se sorprendió. “¿Un conejito de verdad?”.

La abuelita asintió. “Lo encontré huérfano y lo acurrucó dentro de su camisa para ponerlo a salvo”. La abuelita le habló a Amelia del corral que Mel construyó.

Esa historia llevó a la abuelita a recordar otras. Le habló de una ternerita que tenía como mascota y a la que llamaba Star. ¡Ella solía montar sobre el lomo de Star! A Amelia le hizo gracia imaginarse a la abuelita subida al lomo de una ternerita. ¡No era fácil imaginársela de niña!

La abuelita habló y habló. Volvió a contarle la historia del conejito. Una vez incluso se detuvo en medio de una historia y comenzó de nuevo.

Amelia trataba de seguir escuchando, pero comenzaba a sentirse cansada. Su mamá y las otras niñas seguían trabajando. ¡Era difícil estar sentada y escuchar! Pero la abuelita sonreía. Parecía feliz de compartir sus historias.

Unos pocos minutos después entró la mamá: “¡Hemos acabado! Ya nos podemos ir”.

“Ha sido muy bonito”, le dijo la abuelita a Amelia. “¡Me encanta conversar contigo!”.

Amelia le dio un gran abrazo a su abuelita y vio que tenía lágrimas en los ojos.

“¿Qué te pasa?”, preguntó Amelia.

“No pasa nada”, dijo la abuelita. “Gracias por hablar conmigo. Te quiero mucho”.

Amelia tuvo un sentimiento cálido en su interior. “Yo también te quiero”, dijo. “Volveré pronto”.

De camino a casa, Alyssa preguntó: “¿Y qué tal te fue escuchando, Amelia?”.

“Fue más difícil de lo que yo pensaba. ¡Creo que terminé de escuchar antes de que la abuela terminara de hablar!

“¡Estuviste genial!”, dijo la mamá.

“Gracias”, dijo Amelia. “Algunas de las historias que contó eran divertidas. ¿Sabías que la abuelita tenía una ternerita como mascota?”.

“¿Como una vaquita pequeña?”, preguntó Sarah.

“¡Sí! La abuelita solía montar sobre ella”, dijo Amelia, asintiendo. “Se llamaba Star”.

Amelia les contó todas las demás historias de la abuelita. Fue muy bonito descubrir tantas cosas sobre ella.

Emily sonrió. “Tal vez la próxima vez podríamos intercambiar las tareas. ¡Yo quiero tener la oportunidad de escuchar!”. ●

La autora vive en Utah, EE. UU.



Todos somos hijos e hijas de
nuestros padres celestiales.
No somos iguales, pero todos
somos igual de
Importantes
Necesarios
Valiosos
Amados



¡Encuéntralos!

A estos niños les encanta mirar los pájaros con su tía. Busca quince pájaros exóticos y diez huevos. Luego busca los otros objetos.

ILUSTRACIÓN POR DAVID KLUG.



Pregunta extra: ¿Cuántas veces se mencionan los pájaros (o las "aves") durante la Creación, en Génesis 1? _____

Mira las respuestas en la cubierta posterior.

Isaac y el templo



Por Jane McBride

(Basado en una historia real)

Isaac se mecía de un lado al otro en el asiento. Miró por la ventanilla del auto. Iban a visitar al abuelo y a la abuela. También iban a ver otra cosa especial.

“¿Cuándo veremos el templo nuevo?”, preguntó Isaac a su mamá.

“Mañana”, respondió ella.

Isaac sonrió.

Por fin Isaac y su familia llegaron a casa de la abuela y del abuelo.

A la mañana siguiente, Isaac se vistió con su ropa de domingo. Le resultaba gracioso ponerse la corbata en mitad de la semana. Isaac desayunó con su familia y luego fueron en el auto al programa de puertas abiertas del templo. Iban a ver el nuevo templo por dentro antes de que fuera dedicado.

“¡Veo el templo!”, exclamó Isaac. Señaló el edificio blanco con el ángel Moroni en lo alto.

Había un edificio de la Iglesia junto al templo. Isaac y su familia fueron allí primero. Vieron un video y alguien les ayudó a ponerse cubiertas blancas en los zapatos.

¡Por fin llegó la hora de entrar en el templo! Isaac cruzó las puertas del templo; se sentía feliz.

Isaac vio muchos cuadros en las paredes; algunos de ellos mostraban a personas orando y otros representaban hermosas plantas y animales.

Luego Isaac vio una pintura que fue la que más le gustó. ¡Era una pintura de Jesús! Jesús estaba de pie con los brazos abiertos.





“Parece que Jesús está extendiendo Sus brazos hacia mí”, susurró Isaac a su papá.

“Jesús *siempre* tiene Sus brazos abiertos para ti”, respondió el papá, también en voz baja. “Él nos ama a cada uno”.

Isaac sintió algo hermoso en el corazón. Se imaginó caminando por el templo al lado de Jesús. Imaginó que Jesús le daba un abrazo.

Jesús ama a Isaac, ¿e Isaac también ama a Jesús! ●

La autora vive en Colorado, EE. UU.



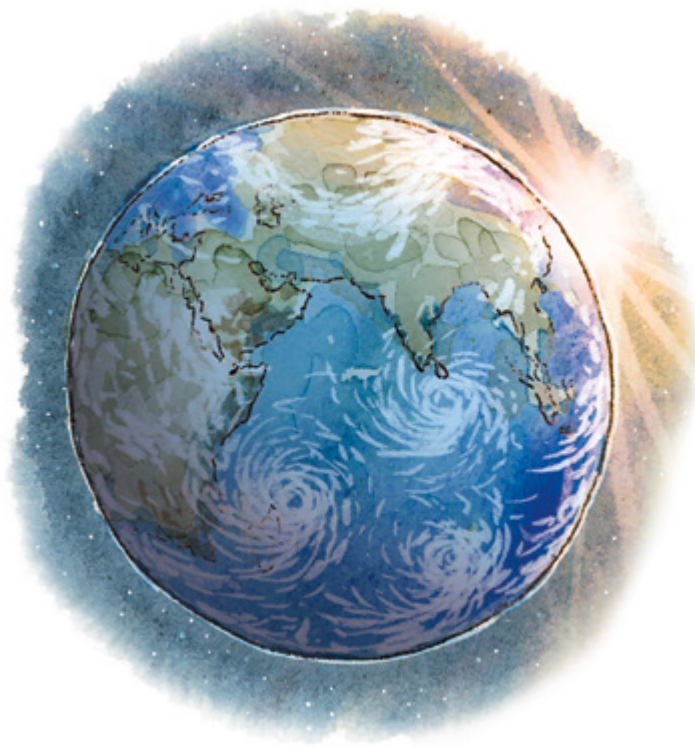
Jesús visitó las Américas



En el Libro de Mormón, un profeta llamado Samuel enseñó al pueblo acerca de Jesús. Él dijo que, cuando Jesús naciera, brillaría una estrella nueva.

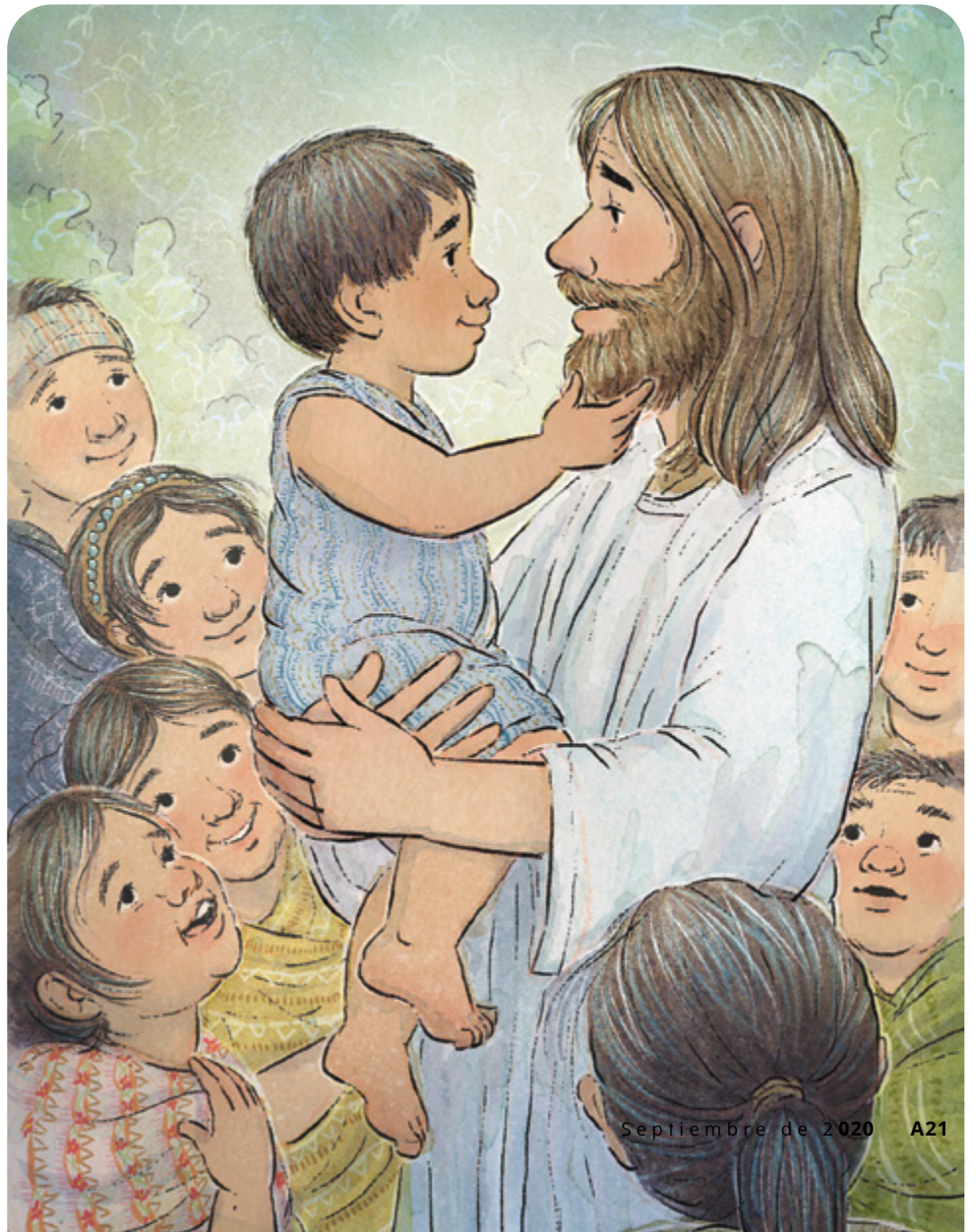
Algunas personas creyeron al profeta y estuvieron atentos a esa estrella. Una noche, ¡la estrella nueva apareció! Era la señal de que Jesús había nacido en una tierra lejana.

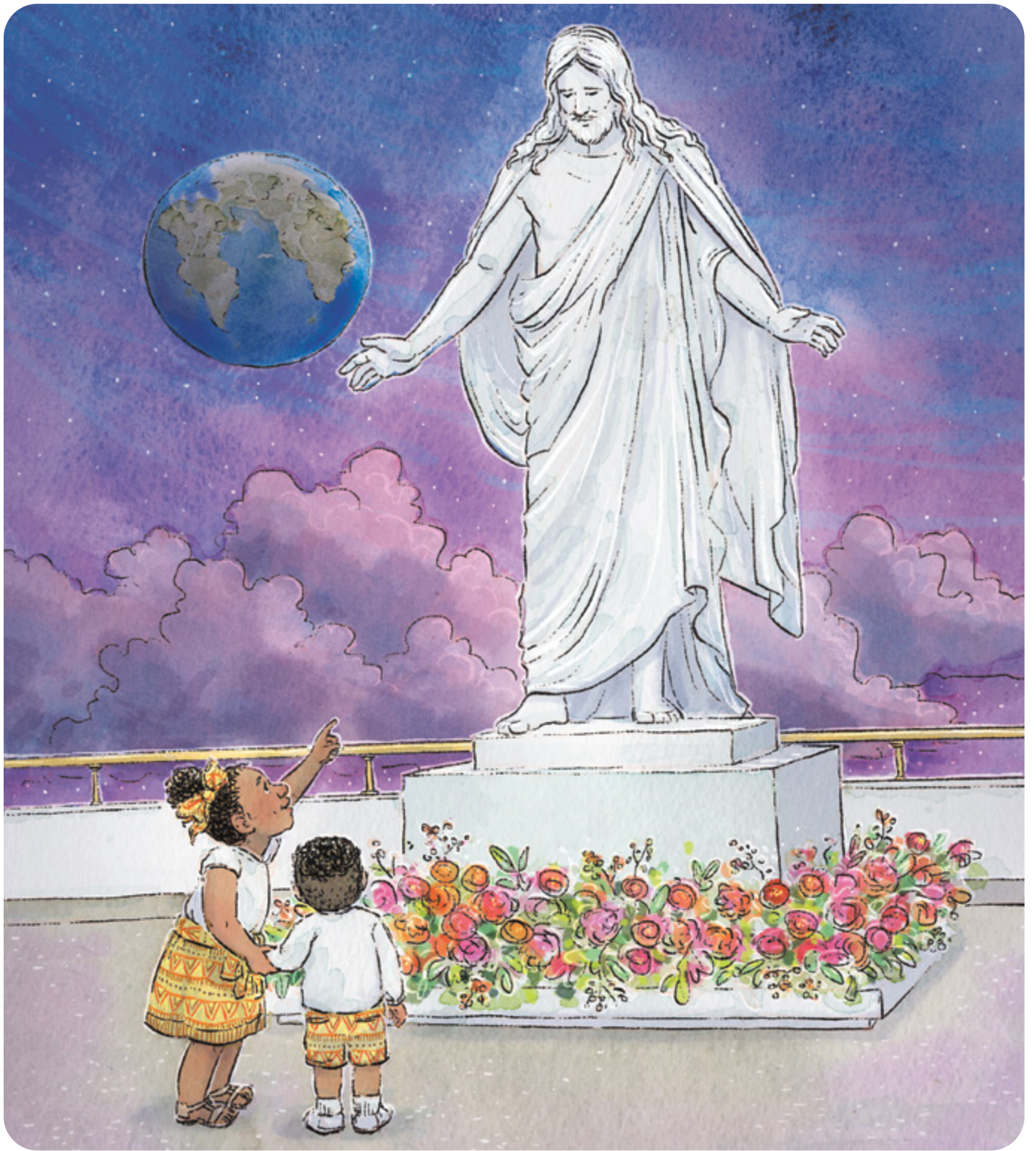




Pasaron los años y, un día, toda la tierra entristeció. Hubo terremotos y tormentas. Era la señal de que Jesús había muerto.

La tierra permaneció en tinieblas por tres días. Luego sucedió algo maravilloso. ¡Jesús visitó a los nefitas! Él había resucitado, lo cual significa que estaba vivo de nuevo. Pasó tiempo con cada persona, una por una.

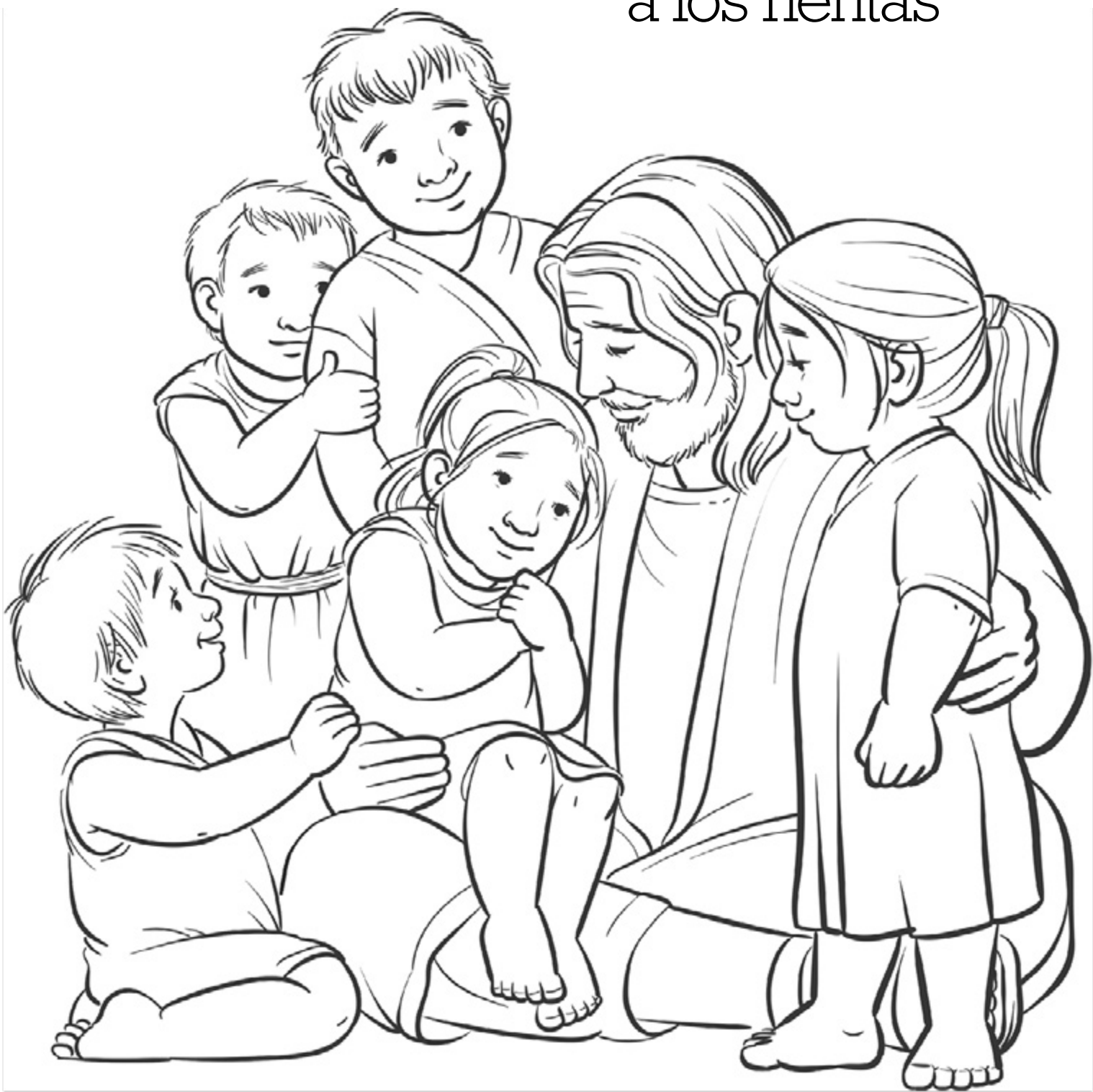




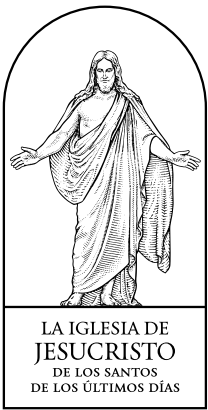
Jesús sabe quién soy. Él puede ayudarme en los momentos de oscuridad y temor. ¡Él es la Luz del mundo! ●

Lee acerca de esto en Helamán 14; 3 Nefi 1; 8–11.

Jesús visitó a los nefitas



¿Qué le dirías a Jesús si Él te visitara? ¡Un día lo volverás a ver!



LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Estimados padres:

¡El mes que viene es la conferencia general! Su familia puede utilizar las actividades de las páginas A11–A13 mientras escuchan. Oiremos al profeta, a los apóstoles y a otros líderes de la Iglesia, incluso a mujeres líderes en la Sesión General de Mujeres. ¿No es maravilloso que hombres así como mujeres ayuden a dirigir la Iglesia? Pueden utilizar las páginas A11 y A16 para enseñar a sus hijos que las niñas y los niños son importantes por igual. *Todos* son necesarios para ayudar a edificar el Reino de Dios.

¡Disfruten de la conferencia!

Amigos

CÓMO ENVIAR DIBUJOS O EXPERIENCIAS DE SUS HIJOS A LA REVISTA *LIAHONA*

Entre en liahona.ChurchofJesusChrist.org y haga clic en “Envía un artículo o comentarios”, o envíenlo por correo electrónico a liahona@ChurchofJesusChrist.org junto con el nombre, la edad y la ciudad de residencia de su hijo y con el siguiente permiso: “Yo, [indique su nombre], doy permiso a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días para que haga uso del material que envía mi hijo en las revistas de la Iglesia, los sitios web y las redes sociales de la Iglesia, así como en otros posibles materiales de la Iglesia”. ¡Estamos deseando saber de ustedes!

Página A17: Cinco veces

ÍNDICE DE TEMAS

- A2** De la Primera Presidencia:
Amar a nuestra familia
- A4** Una taza de agua tibia
- A6** ¡Hola desde Guatemala!
- A8** Danna y la prueba de matemáticas
- A10** Entre amigos: Hijos de Padres Celestiales
- A11** Mujeres que ayudan a dirigir la Iglesia
- A12** Mi cuaderno de la conferencia general
- A14** La tarea más importante
- A16** Una idea brillante
- A17** Cosas divertidas: ¡Encuétralos!
- A18** Isaac y el templo
- A20** Relatos de las Escrituras:
Jesús visitó las Américas
- A23** Página para colorear:
Jesús visitó a los nefitas



¡Encuentra la Liahona escondida!

EN LA CUBIERTA DE *AMIGOS*
Ilustración por Kristin Kwan.

© 2020 POR INTELLECTUAL RESERVE, INC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

