

Para la Fortaleza de la

# Juventud



## Ganar tracción

con el Evangelio

pág. 16

El poder del sacerdocio

págs. 10, 14, 20

Salud mental:  
Tú puedes ayudar

pág. 2

# ALTHEA C.

14 AÑOS, NUEVA YORK, EE. UU.

**COMO VIVO EN NUEVA YORK**, estoy rodeada de gente diferente a mí. Me gusta aprender lo que hace que cada persona sea única porque me enseña a aceptar y a amar sus diferencias. Pienso que es especialmente interesante conocer las distintas maneras en que se han criado las personas.

Durante mucho tiempo, de pequeña, no oraba por mi cuenta. Entonces, un día tuve un problema y pensé: “No sé qué hacer; no puedo tomar esta decisión yo sola, pero sé que el Padre Celestial puede ayudarme”.

Orar me hace sentir ahora más cerca de mi Padre Celestial. ¡A veces solo oro porque quiero hablar con Él! Incluso si no tengo una pregunta o un problema importante, quiero hablar con el Padre Celestial. Sé que Él no me mira con desprecio ni se enoja conmigo por mis errores. Él es mi Padre y deseo tener una relación con Él como la que tengo con mi padre terrenal.



Comparte tu relato y lee los relatos de otros jóvenes en Instagram, en [@StrivetoBe](#), o publícalo utilizando la etiqueta [#Esfuézate](#).

# Índice de temas

## 2 ENFERMEDAD MENTAL: TÚ PUEDES AYUDAR

Jóvenes que han padecido enfermedades mentales hablan acerca de lo que les ayudó.

## 6 UNA SORPRELENTE HERRAMIENTA PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Pon a prueba el poder de las metas pequeñas y a corto plazo para reducir tus niveles de estrés y ansiedad.

## 8 DESCUBRIR LA LUZ Y LA VERDAD

Prueba esta actividad para ayudarte a pensar en algunas de las cualidades divinas de Jesucristo.

## 10 EL PODER DE LA DIVINIDAD POR MEDIO DE LAS ORDENANZAS Y BENDICIONES DEL SACERDOCIO

*Por el élder Neil L. Andersen*

Cuatro ordenanzas y bendiciones del sacerdocio que invitan al poder de Dios a sus vidas.

## 14 LAS MUJERES JÓVENES Y EL SACERDOCIO

Respuestas a preguntas que podrían tener las jóvenes sobre el sacerdocio.

## 16 GANAR TRACCIÓN CON EL EVANGELIO

Una joven que practica *motocross* habla acerca de cómo el Evangelio la prepara.

## 20 EL SACERDOCIO DE DIOS

*Por la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes*

Lo que todo joven y jovencita debe saber sobre el sacerdocio y la conexión que tienen con él.

## 22 UNA PALABRA QUE SIEMPRE GUIARÁ MI VIDA

Lee este relato ilustrado sobre cómo se recibió la Palabra de Sabiduría.

## 25 ESCRITURAS PARA EMERGENCIAS ESPIRITUALES

Una lección en la Iglesia le dio la clave para obtener un testimonio del Libro de Mormón.

### Además, en el interior...

- 24 Póster
- 26 Lección práctica para la noche de hogar
- 28 Una parada divertida
- 30 Preguntas y respuestas
- 32 Línea por línea
- 33 Personajes de la historia de la Iglesia



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

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

**Editor:** Randy D. Funk  
**Asesores:** Marcos A. Aidukaitis, Michelle Craig, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Jeremy R. Jaggi, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Bradley R. Wilcox

**Director gerente:** Richard I. Heaton  
**Director de Revistas de la Iglesia:** Aaron Johnston

**Gerente administrativo:** Garff Cannon

**Editor gerente:** Matthew C. Godfrey

**Editor administrativo auxiliar de formato impreso:** Paul B. Murphy  
**Editor administrativo auxiliar de formato digital:** Joshua J. Perkey  
**Revisión de texto:** David A. Edwards  
**Redacción y revisión:** David Dickson, Eric B. Murdock  
**Pasante editorial:** Emma Stanford  
**Ayudante de publicación:** Priscilla Biehl Da Silva

**Directora de arte:** Jeanette Andrews  
**Diseño:** Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Kelsey Fackrell

**Coordinadora de Propiedad Intelectual:**  
Collette Nebeker Aune

**Gerente de producción:** Ammon Harris  
**Producción:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chávez, Bryan W. Gyi, Mairissa M. Smith, Michelle Proctor  
**Preimpresión:** Joshua Dennis

**Coordinación de Para la Fortaleza de la Juventud:** Magally Escalante, Verónica Valeria Vargas

**Director de impresión:** Steven T. Lewis  
**Director de distribución:** Nelson González

© 2021 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América. *Para la Fortaleza de la Juventud* (ISSN 0164-5285) es una publicación mensual de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, EE. UU. Los gastos de envío de la revista se pagan en Salt Lake City, Utah.

**Información sobre los derechos de autor:**  
Salvo donde se indique lo contrario, el material de la revista *Para la Fortaleza de la Juventud* puede reproducirse para uso personal y sin fines de lucro (incluso para los llamamientos de la Iglesia). Ese derecho puede revocarse en cualquier momento. El material visual no podrá reproducirse si hubiera

restricciones en la línea de reconocimiento del mismo. Las preguntas tocantes a los derechos de autor deben dirigirse a Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA, o por correo electrónico a: [cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**Para suscribirte o modificar la dirección:**  
Dirígete a [store.ChurchofJesusChrist.org](http://store.ChurchofJesusChrist.org), o envía la información de la dirección anterior y de la nueva a: Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA. Aguarda 60 días para que se verifiquen los cambios.

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.

Canada Post Information: Publication Agreement #40017431.

**PARA ENVIAR MANUSCRITOS O DIBUJOS:**

**EN LÍNEA:** Dirígete a [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org) y haz clic en "Envía tu artículo".

**CORREO ELECTRÓNICO:** [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)

**CORREO POSTAL:** For the Strength of Youth Editorial, 50 E. North Temple St., Rm. 2377, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Si deseas que se te devuelva tu envío, incluye un sobre con estampillas (sellos) y con tu dirección.

# ENFERMEDAD MENTAL: TÚ PUEDES AYUDAR

*Es muy probable que conozcas a alguien que padece una enfermedad mental. A continuación, tres personas explican lo que otros hicieron para ayudarlas con su enfermedad.*

**Por Chelsea Kern**  
Revistas de la Iglesia

**TODOS HEMOS TENIDO DÍAS MALOS**, y algunos son *realmente* malos. Imagínate que sientes que tus días malos se repiten una y otra vez y que, hagas lo que hagas, no puedes deshacerte de una “nube oscura” de malos sentimientos que te envuelve.

Pues bien, lidiar con una enfermedad mental puede hacer que te sientas de ese modo. Según una estimación, se espera que una de cada cuatro personas en el mundo sufra una enfermedad mental en algún momento de su vida<sup>1</sup>.

Eso quiere decir que tú o alguien a quien conozcas podría estar padeciendo una también.

Tener una enfermedad mental no significa que uno esté “estropeado”, sino que debe considerarse como cualquier otro problema de salud. Cuando alguien la padece, puede ser muy difícil. De hecho, una enfermedad mental puede hacer que uno se sienta aislado, lo cual puede impedir que las personas busquen ayuda. Esto podría ocasionar una falta de comunicación y de conexiones y, en definitiva, la pérdida de relaciones, haciendo que todo se vuelva más difícil para quienes están sufriendo, así como para los amigos y familiares que quieren ayudarlos.

A continuación, se ofrecen las experiencias personales de tres personas diferentes con una enfermedad mental y explican lo que hicieron ellos mismos y otras personas para ayudarlos a sobrellevarla. Aunque las experiencias de dos personas no sean exactamente iguales, estas historias pueden servir de inspiración y orientación.





## TRASTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO (DEPRESION / TRASTORNO BIPOLAR)

¿Cómo te sentías cuando estabas pasando por ello?

“Mis niveles de depresión varían y cuando me siento realmente mal no quiero hacer nada. A veces me siento en el sofá y miro la televisión, pero en realidad no la veo, sino que la miro fijamente. Al final tengo la sensación de que nadie quiere hacer algo conmigo y creo sinceramente que nadie *debería* hacer nada conmigo cuando estoy así. Simplemente, mi motivación es nula. Nunca pensé que estuviera deprimido o que me afectara como lo hizo, hasta que conseguí ayuda”.

¿Qué te ayudó?

“Ayuda el que te tiendan una mano de forma constante y tener a alguien que esté dispuesto a escuchar. Ni siquiera tienen que entender necesariamente lo que se dice, pero es agradable tener a alguien que valide mis frustraciones o pensamientos.

“UNA ENFERMEDAD MENTAL PUEDE HACER QUE UNO SE SIENTA **AISLADO**, LO CUAL PUEDE IMPEDIR QUE LAS PERSONAS BUSQUEN AYUDA”.



“Tratar de salir de uno de mis estados de ánimo ‘sombrios’ tuvo mucho que ver con tomar una decisión al respecto. Tenía que decidir si deseaba ayudarme a mí mismo o seguir deprimido. La medicación me ayudó, pero también me ayuda salir de casa y estar rodeado de personas; incluso ir al gimnasio puede hacer que cambie mi estado de ánimo. Lo más difícil fue darme cuenta de que tenía una enfermedad y tener que admitirlo ante otra persona”.

## **ANSIEDAD**

### **¿Cómo te sentías cuando estabas pasando por ello?**

“La ansiedad me hacía sentir que mi cerebro iba a cien por hora y que no podía superar nada. Me sentía muy desorganizado y como si no pudiera controlar mi vida ni las tareas cotidianas. Me sentía muy solo, como si nadie supiera por lo que estaba pasando. Lo más difícil para mí era la necesidad constante de compararme con los demás. Durante mucho tiempo negué que padeciera ansiedad, hasta que hice una prueba de ansiedad en una consulta con el médico”.

### **¿Qué te ayudó?**

“Las relaciones genuinas me ayudaron a superar la ansiedad. Cuando empecé a abrirme a las personas, estas me escucharon y me ayudaron a comprender mi potencial eterno. Me quitaron de la cabeza cosas que me abrumaban, pero que a la larga no eran tan importantes.

“Pienso que cada persona es diferente, pero para ayudarme a mí mismo tuve que organizarme. El simple hecho de planificar las tareas diarias me ayudó a sentir que podía afrontar el día. También oré mucho; el Padre Celestial me ayudó a reconocer que tenía que salir de las redes sociales durante un tiempo porque comparaba mi vida con la de los demás, lo cual a su vez me producía mucha ansiedad. Eso ayudó mucho”.

## **TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

### **¿Cómo te sentías cuando estabas pasando por ello?**

“Para mí, un trastorno de la conducta alimentaria es algo tanto físico como mental. En los momentos más intensos de mi trastorno alimentario parecía que la comida había perdido el sabor. No es que no deseara comer, sino que físicamente no podía. Tenía un nudo constante en la garganta que me impedía disfrutar de cualquier cosa.

“Me sentía sola y atrapada, como si nadie pudiera entender por qué no podía comer lo suficiente; solo estábamos mi trastorno alimentario y yo. Al final me di cuenta de que era así como lidiaba con diferentes aspectos de mi vida. Sentía que lo único que podía controlar en la vida era lo que le daba (o, en este caso, lo que no le daba) a mi cuerpo”.

### **¿Qué te ayudó?**

“Tenía una amiga que parece que fue inspirada por el Espíritu para hablar

conmigo. Un día, mientras charlábamos, me dijo que se había dado cuenta de mis peculiares hábitos de alimentación: tomaba pequeños bocados, me saltaba comidas, etc. Aunque aquella conversación no logró que en ese momento obtuviera la ayuda que necesitaba, abrió una puerta que me permitió aceptar finalmente el hecho de que padecía un trastorno alimentario y que tenía que buscar ayuda.

“Empecé a hacer ejercicio con regularidad y a orar con más sinceridad, y les conté a mis familiares más cercanos sobre mi trastorno alimentario. El ejercicio me ayudó a despejar la mente y las conversaciones sinceras que mantuve me ayudaron a tratar los problemas de fondo. Fue un proceso, pero por fin puedo decir que mi comida favorita vuelve a ser la pizza”.

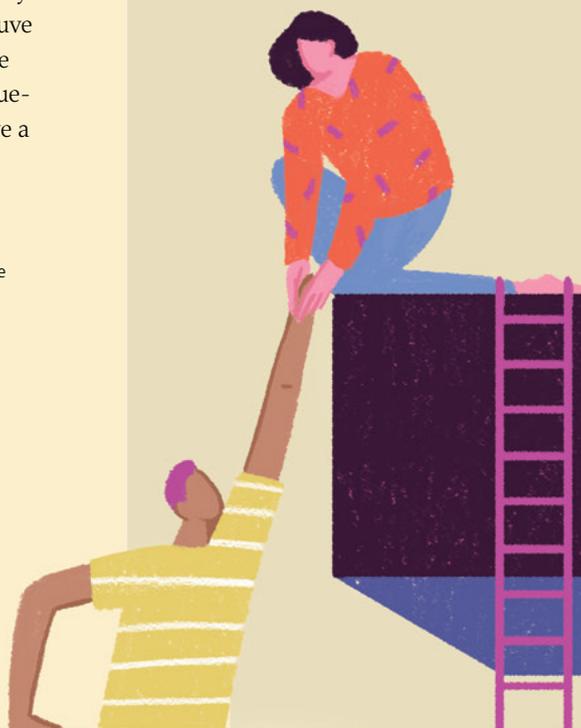
#### NOTA

1. Véase “Informe sobre la salud en el mundo 2001: Los trastornos mentales afectan a una de cada cuatro personas”, comunicado de prensa de la Organización Mundial de la Salud, 28 de septiembre de 2001, who.int.

#### DIOS TE COMPRENDE

“Si te rodea constantemente un ‘vapor de tinieblas’, acude al Padre Celestial. Nada por lo que hayas pasado puede alterar la verdad eterna de que tú eres Su hija [o hijo], y que Él te ama. Recuerda que Cristo es tu Salvador y Redentor, y que Dios es tu Padre. Ellos comprenden. Imaginalos sentados cerca de ti, escuchando y ofreciéndote apoyo. ‘[Ellos te] consolará[n] en [tus] aflicciones’. Haz todo lo que puedas y confía en la gracia expiatoria del Señor”.

Hermana Reyna I. Aburto, Conferencia General de octubre de 2019 (*Liahona*, noviembre de 2019, pág. 58).



#### CONSEJOS PARA LIDIAR CON UNA ENFERMEDAD MENTAL:

- **Comunícate con frecuencia y de manera abierta:** La comunicación es la herramienta más poderosa para ayudar a superar las barreras que afectan a la salud mental. Si notas que estás experimentando alguna de esas dificultades, acude a las personas en las que confíes y comparte con ellas tus preocupaciones. Si tienes seres queridos que están pasando por esto, aunque solo los escuches probablemente estés ayudando más de lo que piensas.
- **Conoce tus limitaciones:** Las enfermedades mentales pueden afectarnos físicamente. Por ejemplo, las actividades normales y cotidianas podrían resultar agotadoras, así que intenta planearlas de acuerdo con tus niveles personales de energía. Esto ayudará a las personas que lidian con una enfermedad mental —o a sus familiares o amigos— a seguir estableciendo relaciones sólidas sin dejar de ser sensibles a las dificultades.
- **Busca ayuda profesional:** Pedir ayuda profesional es un tema delicado, pero que puede brindarte a ti, o a un ser querido, la ayuda necesaria. Si conoces a alguien que pudiera necesitar ayuda profesional, asegúrate de sugerirlo con amor y bondad, tal como lo haría nuestro Salvador.
- **Practica el cuidado personal:** Puede ser difícil y estresante estar viviendo estos desafíos o ser quien brinda ayuda a un ser querido que se está esforzando por cuidar de su salud mental. Asegúrate de dedicar tiempo a actividades con las que disfrutes. Quizás podrías hablar con tu obispo, con otros líderes de la Iglesia o con amigos sobre cómo te sientes.

# UNA SORPRENDENTE HERRAMIENTA PARA COMBATIR EL ESTRÉS



¿Te estresa la vida? Aquí tienes algo que podría ayudarte.

Por David Dickson  
Revistas de la Iglesia

**CUANDO LA VIDA PARECE VOLVERSE CAÓTICA**, una estrategia habitual es ponerse a cubierto y pasar al modo de supervivencia, en especial si nos sentimos estresados o ansiosos. El presidente Dieter F. Uchtdorf, por aquel entonces Segundo Consejero de la Primera Presidencia, habló en una ocasión sobre esto en términos de árboles y las turbulencias en un vuelo. En ambos ejemplos, cuando las cosas se ponen difíciles, la mejor solución es *ir más despacio*. Los árboles crecen más lentamente los años en que las condiciones no son ideales y por ello algunos anillos de crecimiento son de menor tamaño. De la misma manera, los pilotos de avión disminuyen la velocidad cuando el aire se vuelve turbulento.

“Los sabios comprenden y aplican las lecciones de los anillos de los árboles y la turbulencia de aire”, enseñó el presidente Uchtdorf. “Resisten la tentación de verse envueltos en la frenética carrera de la vida cotidiana”<sup>1</sup>.

Tiene mucho sentido dar los pasos adecuados para reducir un ritmo frenético. Lo siguiente es algo que realmente ayuda, aunque no resulte obvio a primera vista:

Fijar metas puede ayudarte a ir más despacio.



## LOS ALTIBAJOS DE LAS METAS

A algunas personas les *encanta* ponerse metas, ya que tienen grandes sueños y mucha motivación para alcanzarlos. Sin embargo, a otras les resulta intimidante y estresante fijarse metas, sobre todo cuando las cosas no van bien en la vida. Si tenemos en cuenta el consejo del presidente Uchtdorf, tratar de fijar metas podría parecerse como *otra cosa más* para hacer que, sencillamente, no puedes manejar. “¡Lo siento, universo! Es hora de ir más despacio y eso quiere decir que no se ponen nuevas metas”.

No obstante, esto es lo paradójico: cuando las cosas sean impredecibles y caóticas, fijar metas puede ser lo que más te ayude, y no solo en términos de “hacer las cosas de una lista”. El propio *proceso* de ponerse metas y trabajar para lograrlas te puede ayudar a sentirte menos ansioso y con más paz. Dicho esto, conviene tener en cuenta lo siguiente.



## REDUCIR EL CAOS POCO A POCO

Una estrategia para considerar es evitar tratar de hacer demasiadas cosas a la vez. El presidente Henry B. Eyring, de la Primera Presidencia, enseñó: “La mayoría de nosotros ha tenido alguna experiencia en lo que se refiere a los esfuerzos de mejoramiento personal. La experiencia me ha enseñado lo siguiente sobre la forma de mejorar de las personas y de las organizaciones: lo mejor es centrarse en los pequeños cambios que podemos hacer en las cosas que hacemos a menudo. En la constancia y en la repetición hay mucha fuerza”<sup>2</sup>.

Las metas que son demasiado grandes o que tardarán mucho tiempo en alcanzarse suelen resultar difíciles de lograr en el presente. Sin embargo, hay un plazo idóneo en la consecución de las metas que suele ser de entre siete y diez días.

Dividir las metas grandes en porciones del tamaño de una semana aporta muchas ventajas. Por un lado, elimina el pánico de las expectativas abrumadoras que nos imponemos, por no hablar del desánimo que solemos sentir cuando fallamos. Los plazos más cortos pueden reducir esos sentimientos.

Una semana también es un período lo suficientemente corto como para que veas la luz al final del túnel. Sabes lo que tienes que hacer en ese preciso momento, y antes de que te des cuenta habrás terminado una porción de una meta mayor. Y luego, otra porción. Una vez que comienzas a progresar, unas pocas semanas de éxito se convierten en un fuerte impulso, y ahí es donde empieza a ocurrir algo poderoso.

## MAYOR PAZ, PASOS MÁS PEQUEÑOS

Supongamos que tienes una meta grande por delante como, por ejemplo, solicitar el ingreso en una universidad. Para algunos de nosotros, los muchos pasos que esto requiere pueden parecer abrumadores.

Pero en realidad solo tienes que dar un pequeño paso a la vez. En el caso de esa meta, quizás tengas que empezar por elegir al menos dos universidades a las que quieras solicitar el ingreso.

Durante la semana siguiente, todo lo que tienes que hacer es determinar esas universidades. Luego, en la segunda semana, quizás decidas investigar el plazo de solicitud de ingreso de ambas. En la tercera semana podrías hablar con un orientador educativo o empezar a redactar los borradores de los ensayos de la solicitud de ingreso u otros requisitos que debas escribir.

Este impulso puede cobrar fuerza rápidamente. De repente, las cosas parecen factibles. Aquella meta que antes resultaba intimidante ahora ya no da tanto miedo. De hecho, ¡tal vez te sientas entusiasmado!

Este proceso funciona con cualquier meta importante, ya sea espiritual, social, física o intelectual.

## NIÑOS Y JÓVENES, Y TÚ

Lo mejor de fijar metas es que ya dispones de un recurso increíble en tu bolsillo. Cuando utilices el programa Niños y Jóvenes para aprender y crecer como lo hizo el Salvador, recuerda que cualquier meta importante que tengas —como servir en una misión, correr un maratón o aprender un idioma— puede dividirse en tareas más pequeñas de una semana de duración.

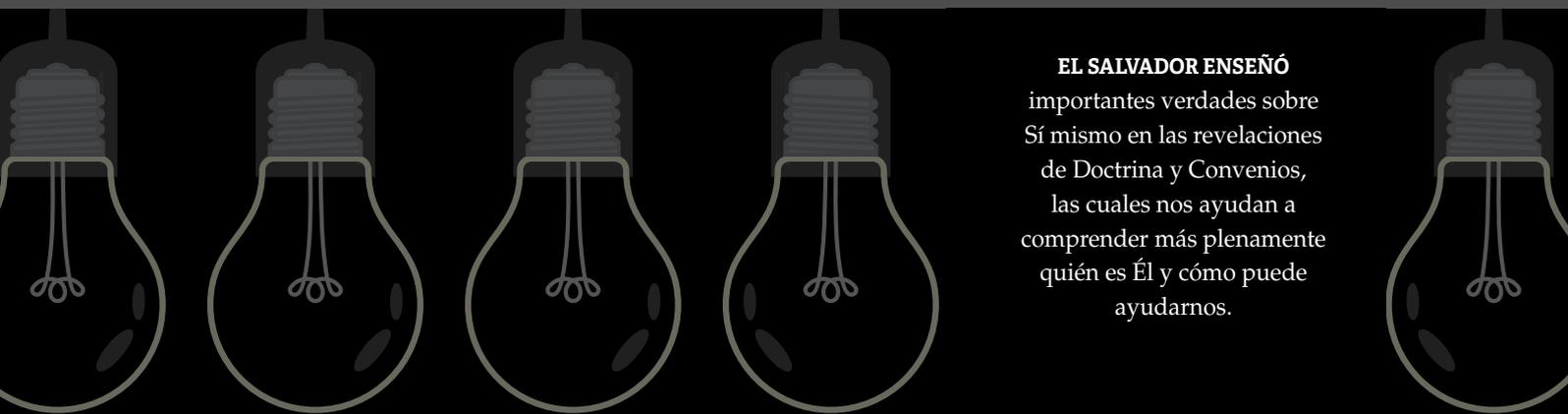
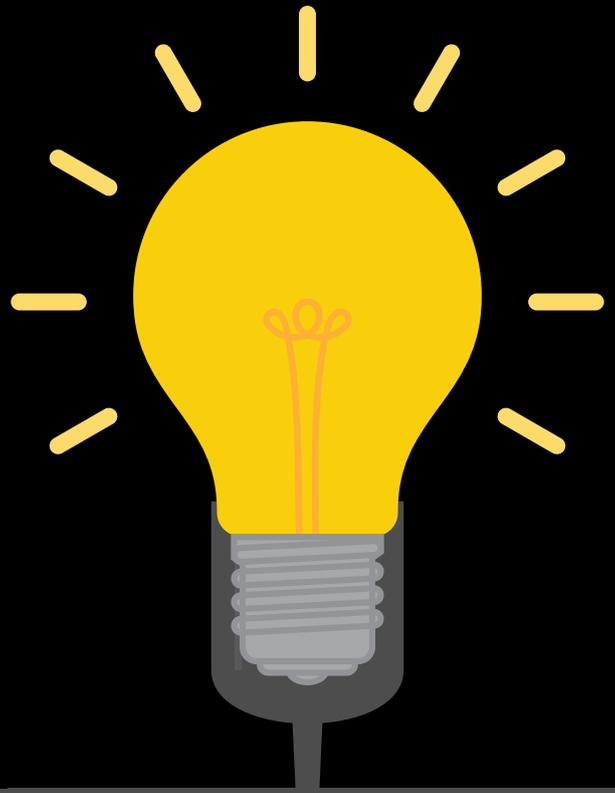
El crecimiento constante y manejable en áreas equilibradas de tu vida conduce a una paz mayor, no a más estrés y prisas. Serás capaz de reducir el ritmo al centrarte más y podrás disfrutar un poco más de la vida, una semana a la vez. 🏠

### NOTAS

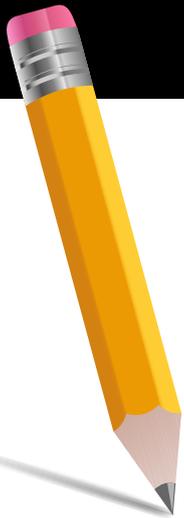
1. Dieter F. Uchtdorf, “De las cosas que más importan”, Conferencia General de octubre de 2010 (*Liahona*, noviembre de 2010, pág. 20).
2. Henry B. Eyring, “El Señor multiplicará la cosecha” (Una velada con el élder Henry B. Eyring, 6 de febrero de 1998, pág. 3), en *La enseñanza en Seminario: Lecturas de preparación para el maestro*, 2004, pág. 101.



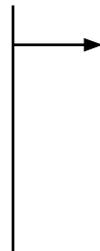
— Descubrir la —  
**luz**  
— y la —  
**verdad**



**EL SALVADOR ENSEÑÓ**  
importantes verdades sobre  
Sí mismo en las revelaciones  
de Doctrina y Convenios,  
las cuales nos ayudan a  
comprender más plenamente  
quién es Él y cómo puede  
ayudarnos.



Echa un vistazo a los siguientes versículos y utiliza las Escrituras para encontrar las palabras que faltan.  
¿Qué te enseñan estos pasajes de las Escrituras acerca de Jesucristo?



Jesucristo es la fuente de toda luz que “procede

\_\_\_\_\_”

(Doctrina y Convenios 88:12).

“... mi [redacted] es [redacted]; la [redacted] perdura y no tiene fin; y si está en vosotros, abundará” (Doctrina y Convenios 88:66).

“Y si vuestra mira está puesta únicamente en mi gloria, vuestro [redacted] [redacted] será lleno de [redacted] y no habrá [redacted] en vosotros” (Doctrina y Convenios 88:67).

Jesucristo es “la [redacted] de [redacted]” (Doctrina y Convenios 88:6–7).

El Salvador dijo: “Soy la [redacted] que en vosotros está” (Doctrina y Convenios 88:50).

“El que temprano me [redacted], me hallará, y no será [redacted]” (Doctrina y Convenios 88:83).

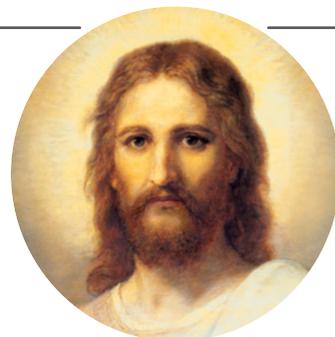
Él es “la [redacted] [redacted] que [redacted] a todo hombre que viene al mundo” (Doctrina y Convenios 93:2).

A medida que aprendamos más sobre Jesucristo y llegemos a conocer Sus cualidades divinas, entenderemos mejor por qué lo necesitamos como nuestro Salvador. Su luz también nos guiará a toda verdad.

El Salvador dijo: “El Espíritu de [redacted] es de [redacted]. Yo soy el Espíritu de [redacted]” (Doctrina y Convenios 93:26).

“Jesucristo es la luz del mundo porque Él es la fuente de la luz que vivifica nuestro entendimiento, porque Sus enseñanzas y ejemplo iluminan nuestra senda y porque Su poder nos persuade a hacer lo bueno”.

Presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, Conferencia General de octubre de 1987 (*Liahona*, enero de 1988, pág. 62).



# EL PODER DE LA DIVINIDAD POR MEDIO DE LAS ORDENANZAS Y BENDICIONES DEL SACERDOCIO

*Estas son cuatro ordenanzas y bendiciones del sacerdocio que invitan al poder de Dios a sus vidas.*



**Por el élder Neil L. Andersen**  
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

**DURANTE MIS VIAJES** como miembro del Cuórum de los Doce Apóstoles conozco a jóvenes de todo el mundo. Muchos de ellos luchan con inquietudes reales: “¿Me ayudará Dios? ¿Guiará Él mi vida? ¿Cómo puedo recibir la ayuda, la dirección y la paz que necesito?”.

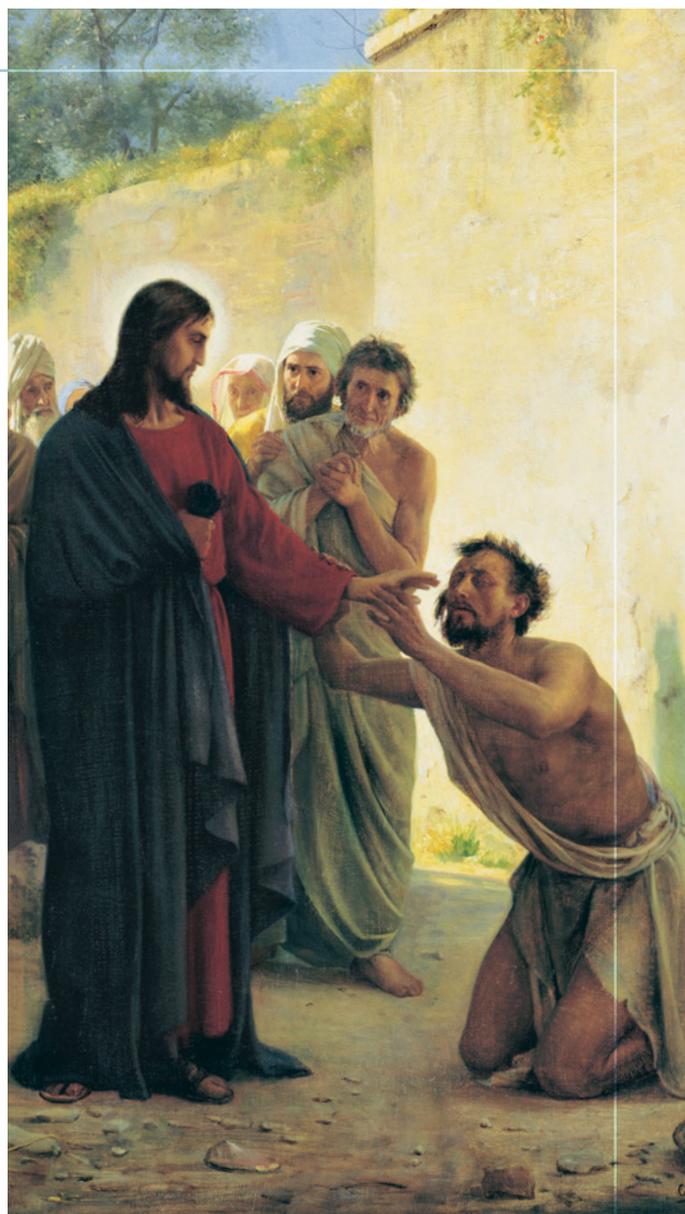
Mis queridos y jóvenes amigos, Dios *va* a ayudarlos y está listo para bendecirlos. Él es nuestro Padre amoroso y nos

ha dado ordenanzas que nos ayudan a sentir Su poder en nuestra vida: el poder de la divinidad.

Piensen en este pasaje de las Escrituras: “... en sus ordenanzas se manifiesta el poder de la divinidad” (Doctrina y Convenios 84:20).

Estas son cuatro ordenanzas y bendiciones que invitan al poder de Dios en sus vidas.





## 1. PODER EN LA SANTA CENA

Primero, podemos sentir el poder de la divinidad por medio de la Santa Cena. Cuando tratamos la Santa Cena como una parte fundamental de nuestra semana, nos renueva y nos ayuda a prepararnos para los siguientes seis días.

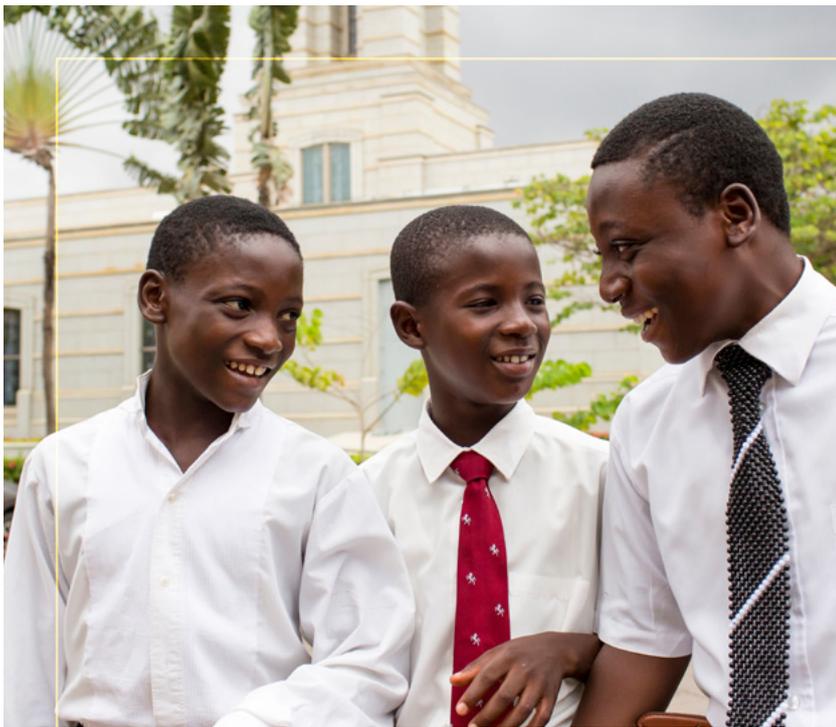
La Santa Cena fortalece nuestros intentos por arrepentirnos continuamente. Cuando vivimos en rectitud y nos esforzamos siempre por recordar al

Salvador, experimentamos un incremento firme de nuestra fe en el Señor Jesucristo. Por medio de Él encontramos fortaleza para mejorar nuestra vida.

Cuando participamos de la Santa Cena y nos esforzamos por ser más como nuestro Salvador, empiezan a desarrollarse cualidades buenas en nosotros. De manera natural, empezamos a amar más a las personas y a juzgarlas menos, somos más lentos en

enojarnos y somos renuentes a caminar hacia la tentación.

Al recordar y guardar nuestros convenios con el Señor, como lo hacemos cuando tomamos la Santa Cena, Él nos promete que Su Espíritu estará siempre con nosotros (véase Doctrina y Convenios 20:77, 79), no solo durante ese día, sino *siempre*.



## 2. PODER EN EL TEMPLO

Segundo, podemos recibir guía y poder de Dios al asistir al templo. Hay poder en el templo, aunque ustedes aún no estén investidos. Es, literalmente, la Casa del Señor.

La mejor manera de centrarnos en el templo es prepararnos con anticipación. Pidan al Padre Celestial que los ayude a edificar su fe en Él y en Su Hijo; pídanle que los ayude a saber que Él está ahí.

No se pueden forzar los sentimientos ni las experiencias espirituales; a menudo llegan cuando menos lo esperamos. Una de las impresiones más frecuentes que recibo en el templo es: “Quedaos tranquilos, y sabed que yo soy Dios” (Salmo 46:10; véase también Doctrina y Convenios 101:16).

El poder de la divinidad en el templo aumenta cuando ustedes hacen orde-

nanzas por personas cuyos nombres encontraron por medio de la obra de historia familiar. Muchas veces he sentido el poder y la presencia de aquellos por los que he hecho la obra en el templo.

Conforme contribuyan a esta obra sagrada, aumentarán su conocimiento y su fe en el Salvador. Recibirán un testimonio más seguro de que la vida continúa más allá del velo.

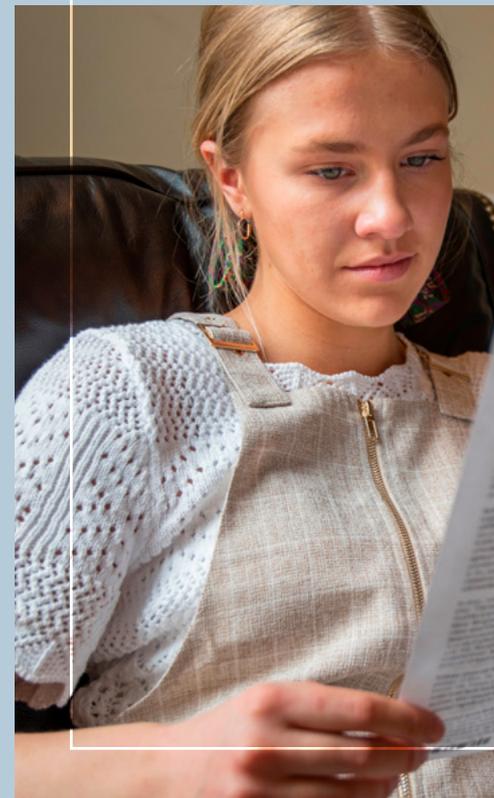
No todos viven lo suficientemente cerca de un templo como para asistir con frecuencia, pero el Señor reconocerá el amor de ustedes por el templo aun si viven lejos de él. Tengan una foto del templo en su casa y busquen celosamente a aquellos que necesitan las ordenanzas.

## 3. PODER EN LA BENDICIÓN PATRIARCAL

La tercera cosa que invitará al poder de Dios en sus vidas es su bendición patriarcal. Todo joven debe pensar en recibirla; es una guía poderosa para la vida.

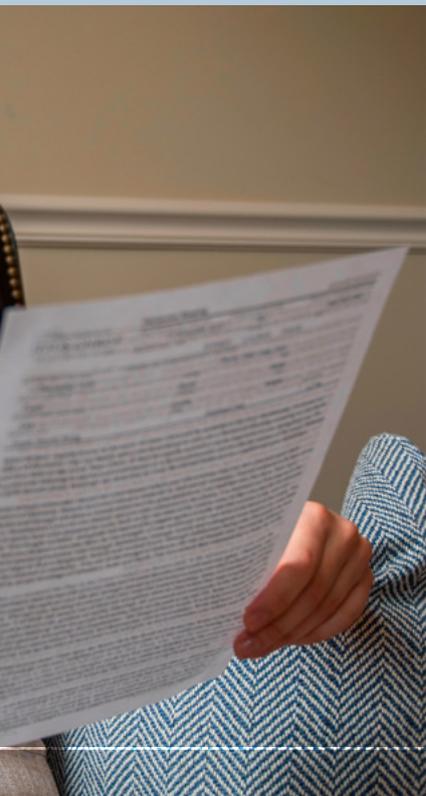
La bendición patriarcal no habla de cada aspecto de nuestra vida, sino que hace hincapié en diversas advertencias, bendiciones y promesas para cada persona, y provee indicaciones importantes del Padre Celestial.

El poder también viene por medio de la preparación. Uno de mis nietos



compartió conmigo recientemente que se estaba preparando para recibir su bendición patriarcal. Sus padres no lo estaban presionando para que lo hiciera; era su propia iniciativa, pues quería la guía que le podría brindar. Me impresionó su preparación espiritual.

También es importante tener la mentalidad espiritual adecuada para recibir la bendición patriarcal. Recíbanla cuando estén en paz. La bendición patriarcal es un gran don que trae el poder de la divinidad a nuestra vida.



#### **4. PODER EN LAS BENDICIONES DEL SACERDOCIO**

Finalmente, quisiera que todos recordemos el poder que puede llegar a nuestra vida por medio de las bendiciones del sacerdocio a través de poseedores del sacerdocio dignos.

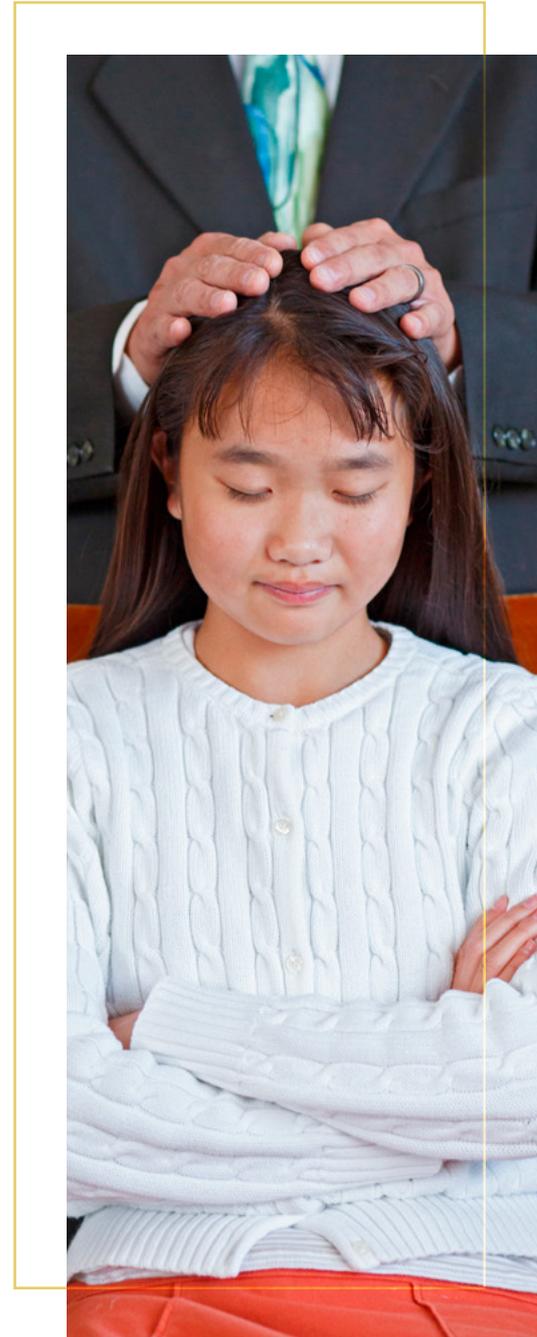
Sé que en ocasiones se pueden sentir renuentes a pedir una bendición a su padre y, algunas veces, los padres tal vez se sientan reacios a dar una bendición. Quizás se deba a que se sienten faltos de preparación, pero el Señor los bendicirá en sus esfuerzos.

Los invito a que si tienen un padre que posee dignamente el sacerdocio, vayan a él en privado y le digan: “Papá, quisiera una bendición. Si necesitas una semana o un mes para alistar la mente y el espíritu, puedo esperar, pero ¿podemos planearlo?”.

Si su padre no puede darles una bendición del sacerdocio, hablen tanto con su padre como con su madre en cuanto a pedirselo a otro miembro del barrio, alguien a quien aprecien y respeten. Hallarán fortaleza y consuelo de nuestro Padre Celestial por medio de los milagros cotidianos de las bendiciones del sacerdocio.

#### **SENTIRÁN EL PODER DE DIOS EN SUS VIDAS**

Mis jóvenes amigos, el poder de la divinidad vendrá a sus vidas a través de estas cuatro ordenanzas del sacerdocio. Ustedes sabrán, tal como yo, que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios, y que todo lo bueno viene de Él. Testifico que podemos tener acceso a ese poder al participar con rectitud en Sus ordenanzas del sacerdocio. 🏛️



# LAS MUJERES JÓVENES Y EL SACERDOCIO

Por Emma Stanford  
Revistas de la Iglesia

El sacerdocio de Dios es maravilloso. Si eres una mujer joven, puede que sea difícil comprender cómo este se relaciona contigo. Así que, ¿por dónde empezar?

Aquí encontrarás algunas preguntas comunes que quizá tengas, así como algunas respuestas:

## En primer lugar, ¿QUÉ es el sacerdocio?

“El sacerdocio es el poder y la autoridad divinos que se confía para utilizarse en la obra de Dios en beneficio de todos Sus hijos”<sup>1</sup>.

El sacerdocio es un don del Padre Celestial para bendecir a *todos* Sus hijos, tanto hombres como mujeres.

## ¿Qué es la AUTORIDAD del sacerdocio?

Es “la autorización para representar a Dios y actuar en Su nombre”<sup>2</sup>. Se ejerce bajo la dirección de quienes poseen las llaves del sacerdocio. Los varones que son dignos reciben la autoridad del sacerdocio al conferírseles el sacerdocio y ser ordenados. Esta autoridad también permite a todos los miembros actuar en llamamientos y asignaciones al, por ejemplo, presidir reuniones, enseñar y recibir revelación para dichos llamamientos y asignaciones.

## ¿Qué son las LLAVES del sacerdocio?

“Las llaves del sacerdocio son la autoridad para dirigir el uso del sacerdocio en favor de los hijos de Dios. Quienes poseen las llaves del sacerdocio dirigen el uso de toda autoridad del sacerdocio en la Iglesia (véase Doctrina y Convenios 65:2)”<sup>3</sup>.



## ¿Cuál es la DIFERENCIA entre la autoridad del sacerdocio y el poder del sacerdocio?

El **poder** del sacerdocio en tu propia vida facilita:

- La guía del Espíritu Santo
- La revelación para ti misma
- El consuelo

La **autoridad** del sacerdocio te permite:

- Ejercer tus llamamientos
- Presidir en reuniones
- Recibir revelación en llamamientos

¿Reciben las mujeres jóvenes **PODER** del sacerdocio?



Sí. “El poder del sacerdocio es el poder por medio del cual Dios bendice a Sus hijos. El poder del sacerdocio de Dios fluye a todos los miembros de la Iglesia —tanto varones como mujeres—, conforme ellos guardan los convenios que han hecho con Él. Los miembros hacen esos convenios al recibir las ordenanzas del sacerdocio (véase Doctrina y Convenios 84:19–20)”<sup>4</sup>.

### Las mujeres jóvenes **TIENEN ACCESO** al sacerdocio

Aunque no tengas las llaves del sacerdocio, tienes la autoridad de actuar en tu llamamiento, ya que fuiste apartada bajo la dirección de alguien que sí tiene las llaves. Eres bendecida con el poder de Dios conforme sirvas a los demás y recibas guía espiritual. También

¿Pueden las mujeres jóvenes ejercer la **AUTORIDAD** del sacerdocio?



En algunas circunstancias, sí. El presidente Russell M. Nelson dijo a las mujeres jóvenes de la Iglesia: “Cuando se les aparta para servir en un llamamiento bajo la dirección de alguien que posee las llaves del sacerdocio, como su obispo o presidente de estaca, a ustedes se les otorga la autoridad del sacerdocio para desempeñar ese llamamiento”<sup>5</sup>.

tienes la oportunidad de recibir todas las bendiciones del sacerdocio que el Padre Celestial nos ha dado.

Si no lo comprendes todo sobre el sacerdocio, no te preocupes. Conforme acudas a las Escrituras y estudies las palabras de los líderes actuales de la Iglesia, el Señor te ayudará a aprender más sobre tu acceso al poder, a la autoridad y a las bendiciones del sacerdocio. 

¿Tienen las mujeres jóvenes las **LLAVES** del sacerdocio?



No. Jesucristo posee todas las llaves del sacerdocio. Bajo Su dirección, estas se dan solo a hombres con llamamientos específicos. En el caso de los jóvenes, los presidentes de los cuórums de diáconos y maestros tienen llaves.



#### NOTAS

1. Dallin H Oaks, “El Sacerdocio de Melquisedec y las llaves”, Conferencia General de abril de 2020 (*Liahona*, mayo de 2020, pág. 69).
2. *Manual General: Servir en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días*, 3.4.
3. *Manual General*, 3.4.1.
4. *Manual General*, 3.5.
5. Russell M. Nelson, “Tesoros espirituales”, Conferencia General de octubre de 2019 (*Liahona*, noviembre de 2019, pág. 78).

# GANAR TRACCIÓN CON EL EVANGELIO

Por David Dickson  
Revistas de la Iglesia

**EN MUCHOS DEPORTES** hay un objeto que vuela por el aire hacia una meta. El golf, el tenis, el fútbol, el béisbol, el bádmiton y el críquet son solo algunos de ellos.

Y luego hay otro tipo de deporte en donde *tú eres* el objeto que vuela por el aire. No es algo para los débiles de corazón, pero claro, nadie llamaría jamás “débil de corazón” a Sophia P., de 18 años y oriunda de Utah, EE. UU.

Es una joven de miras elevadas que comparte su testimonio y se siente muy a gusto sobre cualquier



En la carrera de la vida,  
Sophia nunca olvida lo  
más importante.



cosa que tenga dos ruedas. Aunque a ella *sí* le encanta formar parte del equipo de bicicleta de montaña de su escuela secundaria, las dos ruedas que verdaderamente le apasionan son un poco más intensas.

“El *motocross* es un deporte de carreras de motocicletas diseñadas para terrenos escabrosos y se compite en un circuito de obstáculos hechos de tierra”, explica Sophia. “Realizamos todo tipo de saltos, subimos montículos y cosas así. Incluso hacen que el circuito tenga surcos profundos para una mayor dificultad”.

Las motos de *cross* (motocicletas para andar en campo traviesa) reciben muchos golpes. Pueden subir cerros empinados y mandarte por el aire recorriendo distancias increíbles; y en el *motocross* se acepta todo.

A la vez que ha dominado el deporte de *motocross*, Sophia ha establecido conexiones fuertes con el Evangelio, siendo la principal de ellas la importancia de la revelación. Dice ella: “Si el Espíritu Santo me puede hablar cuando voy a 80 kilómetros por hora (50 millas por hora) por un circuito de obstáculos, sin duda que puede hablarme cuando camino por los pasillos de la escuela”.

### Acelerando en la revelación

Sophia tiene algunas ideas únicas sobre la importancia de escuchar los susurros del Espíritu Santo. A ella la mantiene segura espiritualmente y físicamente el permanecer delicadamente en sintonía con la revelación. “Creo al cien por ciento en el poder de la oración. Oro cada vez que practico”, asegura. “Cada vez que compito siento pequeñas impresiones del Espíritu Santo”.

Como ejemplo, Sophia recuerda una vez cuando se acercaba a gran velocidad a un salto. Sintió una impresión distinta que le decía que tenía que ponerse en una mejor posición. “En el *motocross* hay que apretar la moto con las rodillas, mantener los pies sobre los pedales y agacharnos con la cabeza casi a la altura del manubrio”.





Por el contrario, manejar completamente erguidos es sinónimo de desastre. Después de recibir la impresión, no dudó y ajustó la posición de su cuerpo. Inmediatamente después tuvo un problema serio al descender del salto. Debería haber sido un choque de seguro, pero como había escuchado la inspiración y mejorado su posición, pudo absorber el golpe. “En vez de estrellarme, reboté con la moto”.

Sophia ha aprendido a *nunca* ignorar las impresiones. La obra misional es un área en la que recibe muchas impresiones.

## **Misionera motocross**

“Tengo tantas oportunidades de hablar con las personas como las que tienen los misioneros”, dice Sophia.

Ya que asiste a varias competencias de *motocross*, llega a conocer y a conversar con jóvenes de todos los ámbitos de la vida. Ella se destaca entre la multitud porque vive el Evangelio y los demás motociclistas lo notan.

“Me hacen preguntas como: ‘¿Por qué no dices groserías?’ o ‘¿Por qué no compites los domingos?’”, dice Sophia. “Algunas veces las preguntas se vuelven conversaciones sobre el Evangelio. Tengo un fuerte testimonio y quiero que los demás sientan el gozo que tengo”.

Durante las conversaciones siente la guía del Espíritu Santo que la ayuda a saber qué decir. También sabe lo importante que es vivir siendo digna de recibir revelación con claridad.

“Se invita al Espíritu Santo al guardar los mandamientos”, dice Sophia. “¡Es importante seguir esas impresiones! Cuanto más lo hagas, más recibirás del Espíritu Santo”.

Sophia y los otros motociclistas hablan sobre la asistencia a la Iglesia, la ley de castidad, los templos y muchísimos otros temas del Evangelio. Parte de la razón por la que tiene tantas conversaciones sobre el Evangelio es porque habla con muchas personas, especialmente en las carreras. “Jesús dijo que amásemos a todos”, dice, “así que yo hablo con todos”.

## **Carreras y rectitud**

Pero claro, que sea amable fuera de la pista ¡no quiere decir que les vaya a hacer las cosas fáciles cuando empieza la carrera! Sophia admite que es más que un poquito competitiva. Por ejemplo, cuando compite contra su papá (quien también es un gran entusiasta del *motocross*) lo hace con un deseo específico en mente: “Mi meta es sacarle una vuelta de ventaja, ¡y la meta de él es *no dejar* que lo haga!”.

Sin embargo, si se trata de ganar o perder, Sophia tiene las prioridades claras. “El Evangelio me orienta mucho”, explica. “Incluso si pierdo una carrera de *motocross*, aún puedo ganar la carrera de la vida. En la vida no se compite contra nadie más que contra uno mismo”. 🏏



# EL SACERDOCIO DE DIOS

Lo que todo joven debe saber sobre el sacerdocio y la conexión que tiene con él.



## Por la Presidencia General de las Mujeres Jóvenes

¿SE HAN DADO cuenta de lo confuso que es que una palabra se utilice de dos maneras? Por ejemplo, la palabra *tierra* se refiere tanto al planeta en el que vivimos como al suelo que pisamos. Ambos usos son correctos y su significado depende de lo que se esté hablando en ese momento. Para hacerlo más confuso, cuando *tierra* se refiere a nuestro planeta,

también incluye la idea de *suelo*, porque el suelo es la superficie del planeta.

## Definición del término sacerdocio

En la Iglesia utilizamos el término *sacerdocio* de dos maneras. El término hace referencia al poder y a la autoridad absolutos de Dios. Sin embargo, también utilizamos *sacerdocio* de una manera

más limitada para referirnos al “poder y la autoridad que Dios da a los poseedores del sacerdocio ordenados para obrar en todas las cosas necesarias para la salvación de los hijos de Dios”<sup>1</sup>.

El sacerdocio que se le confiere al hombre no es todo el poder de Dios. El gráfico de la derecha ilustra este punto.

En este gráfico pueden ver ejemplos del poder de Dios, el cual es infinito y

no tiene límites. En su interior también pueden ver ejemplos del poder y la autoridad del sacerdocio de Dios que Él confiere, u otorga, a hombres dignos para oficiar en la Iglesia de Cristo.

### Ejemplos de la autoridad del sacerdocio en sus vidas

Todas las bendiciones del sacerdocio están a disposición de todos los amados hijos e hijas del Padre Celestial. La segunda lista simplemente representa aquellas bendiciones que se reciben a través de alguien que posee las llaves del sacerdocio o a quien se le ha conferido la autoridad del sacerdocio.

Este es el orden que Dios ha establecido para la organización y la administración de Su Iglesia sobre la tierra. Otros ejemplos de la autoridad del sacerdocio de Dios incluyen a un presidente de un cuórum de diáconos o de maestros que posee las llaves para dirigir la obra de su cuórum, las bendiciones que un padre da en su hogar y las ordenanzas y los convenios del templo.

### Los hombres, las mujeres y el sacerdocio

A pesar de que la ordenación a un oficio del sacerdocio solo la reciben los hombres, el presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, explicó un principio importante: “El sacerdocio es el poder y la autoridad divinos que se confía para utilizarse en la obra de Dios en beneficio de todos Sus hijos. El *sacerdocio* no es quienes han sido ordenados a un oficio del sacerdocio o quienes ejercen su autoridad. Los hombres que poseen el sacerdocio no son el sacerdocio [...]; no debemos referirnos a los hombres ordenados como *el sacerdocio*”<sup>2</sup>.

Si bien las mujeres no son ordenadas al sacerdocio, el presidente Russell M. Nelson explicó que “[c]uando se las



aparta para servir en un llamamiento bajo la dirección de alguien que posee las llaves del sacerdocio [...], a ustedes se les otorga la autoridad del sacerdocio para desempeñar ese llamamiento”<sup>3</sup>. Algunos ejemplos de esto son las presidencias de clase de las Mujeres Jóvenes, las misioneras que predicán el Evangelio, las líderes de barrio y de estaca que hayan sido apartadas para enseñar y dirigir, y las obreras de las ordenanzas del templo.

### El poder del sacerdocio bendice a todos

Las bendiciones que ustedes, hombres y mujeres jóvenes, reciben son suyas a través de los convenios que hicieron en el bautismo y los que harán en el templo. Aun si no tienen un poseedor del sacerdocio en sus hogares, todavía pueden ser bendecidos con el poder del sacerdocio de Dios en sus vidas conforme guarden los convenios que hayan hecho con Él (véase 1 Nefi 14:14).

Cuando vivimos de acuerdo con nuestros convenios, recibimos bendiciones que nos fortalecen y nos bendicen. Los invitamos a meditar en las bendiciones del sacerdocio en sus vidas: las que se reciben gracias al poder infinito de Dios y las que se reciben específicamente mediante la autoridad del sacerdocio que es conferida y delegada en la Iglesia de Dios. 🙏

#### NOTAS

1. Dale G. Renlund y Ruth Lybbert Renlund, *The Melchizedek Priesthood: Understanding the Doctrine, Living the Principles*, 2018, pág. 11.
2. Dallin H Oaks, “El Sacerdocio de Melquisedec y las llaves”, Conferencia General de abril de 2020 (*Liahona*), mayo de 2020, pág. 69).
3. Russell M. Nelson, “Tesoros espirituales”, Conferencia General de abril de 2019 (*Liahona*), mayo de 2019, pág. 78).

# Una palabra que siempre guiará mi vida

POR ERIC B. MURDOCK, ILUSTRADO POR SPENCER HALE



DURANTE UNA REUNIÓN CON EL PROFETA JOSÉ SMITH, MUCHOS HOMBRES FUMABAN EN PIPA Y MASCABAN TABACO.



LA ESPOSA DE JOSÉ, EMMA, HABLÓ CON ÉL SOBRE LA SUCIEDAD QUE DEJABAN EL HUMO Y EL TABACO. ESTAS COSAS PARECÍAN ALEJAR AL ESPÍRITU Y JOSÉ SE PREGUNTÓ QUÉ PENSABA DIOS SOBRE ELLO.

JOSÉ ORÓ ACERCA DE LO QUE DIJO EMMA Y RECIBIÓ UNA REVELACIÓN SOBRE CÓMO PODEMOS VIVIR UNA VIDA SALUDABLE. LA REVELACIÓN TAMBIÉN DESCRIBÍA GRANDES BENDICIONES POR HACERLO.

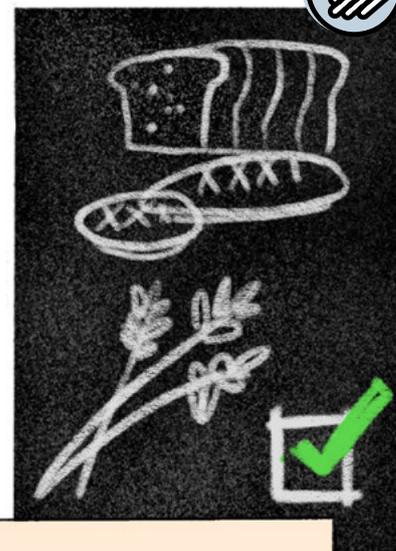
EL SEÑOR REVELÓ QUE DEBEMOS:



COMER FRUTAS Y HIERBAS,  
INCLUIDAS LAS VERDURAS  
(véase Doctrina y Convenios 89:10-11).



COMER CARNE  
LIMITADAMENTE  
(véase Doctrina y Convenios 89:12-13).



COMER GRANOS  
(véase Doctrina y Convenios 89:14-17).



EL SEÑOR TAMBIÉN REVELÓ QUE  
DEBEMOS EVITAR TOMAR:  
ALCOHOL, TABACO, TÉ Y CAFÉ  
(véase Doctrina y Convenios 89:5-9).



CUANDO JOSÉ COMPARTIÓ  
ESTA REVELACIÓN, LLAMADA  
LA "PALABRA DE SABIDURÍA",  
ALGUNOS HOMBRES  
ARROJARON SUS PIPAS Y  
EL TABACO AL FUEGO.



Los profetas han enseñado la importancia de seguir la Palabra de Sabiduría y otras prácticas saludables como la alimentación nutritiva, el ejercicio regular, la higiene adecuada y dormir lo suficiente. Seguir la Palabra de Sabiduría nos ayuda a ser sensibles a la guía y a las impresiones del Espíritu.

En Doctrina y Convenios 89 puedes aprender más acerca de la Palabra de Sabiduría y las promesas que nos hace el Señor.

A person wearing a white, flowing robe and a matching hood stands on a sand dune, looking out over a vast, hazy landscape under a soft, golden sky. The person is positioned on the left side of the frame, with their back to the camera. The lighting is warm and directional, suggesting a low sun, which creates a strong silhouette and highlights the texture of the fabric.

# JESUCRISTO ES

**"LA LUZ Y EL REDENTOR  
DEL MUNDO".**

DOCTRINA Y CONVENIOS 93:9

# Escrituras para emergencias espirituales

Por Abby Fales

## DE PEQUEÑA SIEMPRE

quise tener un testimonio del Libro de Mormón, pero me costaba creer que las personas, los acontecimientos y los milagros que se describen en él fueran *reales*. Durante mucho tiempo oré al Padre Celestial para que me ayudara a saber por mí misma que el Libro de Mormón es verdadero.

Un domingo, dos de mis amigas enseñaron una lección acerca de las Escrituras y de cómo pueden ayudarnos a responder nuestras preguntas más inquietantes. Nos entregaron a cada uno una hoja titulada “Números de contacto en caso de emergencia” con veinticinco situaciones diferentes, y al lado de cada una había un pasaje de las Escrituras. Una de las líneas me llamó la atención:

“Para obtener un testimonio del Libro de Mormón, véase Moroni 10:3–5”.

Abrí el libro en ese pasaje.

Este indica que puedes saber que el Libro de Mormón es verdadero por el poder del Espíritu Santo si lo lees y oras al respecto, y que “por el poder del Espíritu Santo [puedes] conocer la verdad de todas las cosas”.

Me sobrevino una respuesta simple y poderosa. ¡En realidad no había *leído* el Libro de Mormón por mí misma! Esa era la razón por la que no tenía un testimonio de él.

Nada más llegar a casa, me senté y empecé a leer mi ejemplar del Libro de Mormón. A medida que leía sobre las personas de la antigüedad, podía sentir cómo crecía mi testimonio de que eran reales y de que en verdad ocurrieron milagros.

Meses después, cuando terminé de leer el Libro de Mormón, me sentí llena del Espíritu. Sé que el Padre Celestial me envió esos “Números de contacto en caso de emergencia” para ayudarme cuando necesitaba una respuesta. Le agradezco a Él todos los días

por tener un testimonio cada vez más fuerte y sé que Él está solamente a una oración y a una Escritura de distancia. 🏰

La autora vive en Utah, EE. UU.



## Escrituras útiles en momentos de necesidad



Para obtener un testimonio del Libro de Mormón:

**Moroni 10:3–5**

Cuando realmente necesites una respuesta:

**1 Nefi 15:11**



Cuando busques el propósito de la vida:

**Moisés 1:39**

Cuando te preguntes si lo que haces marca alguna diferencia:

**Alma 37:6–7**



Cuando necesites fortaleza:

**Éter 12:27**

Cuando necesites solucionar conflictos:

**Mateo 18:15**

Cuando te sientas con deseos de juzgar:

**Mateo 7:1–3**



Cuando necesites valor para hacer cosas difíciles:

**Josué 1:9**

Cuando se te rompa el corazón:

**Salmo 147:3–5**

Cuando te sientas solo en tu fe:

**Romanos 8:31**

# Tu recarga espiritual diaria

*¡Las cosas pequeñas y sencillas pueden tener resultados que desafían la gravedad y cambian la vida!*

Por Emma Stanford  
Revistas de la Iglesia

## MATERIALES:

- Un peine de plástico seco
- Un grifo de interior
- Una cabeza con abundante cabello limpio y SECO (no hace falta que sea el tuyo. ¡Busca a alguien que te deje llenarle el cabello de electricidad estática!).



¿HAS TENIDO alguna vez la sensación de que estás siguiendo las prácticas diarias del Evangelio, pero no logras ningún cambio? A todos se nos anima a dedicarle tiempo a las Escrituras cada día y a orar con frecuencia, pero a veces puede ser difícil notar los beneficios de estos pequeños hábitos diarios.

Aunque los hábitos sencillos como la oración personal y el estudio diario de las Escrituras podrían parecer pequeños, tienen el poder de influir en lo que sucede en tu día y en tu vida.

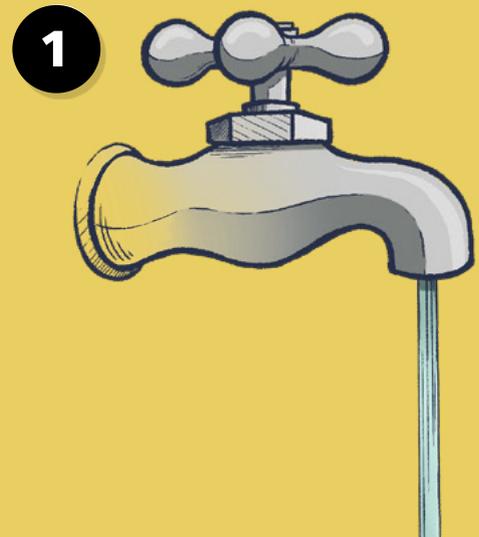
Busca un peine de plástico, un grifo y una voluntaria con el cabello seco. ¡Es la hora de la lección práctica!

## Qué hacer

**1.** Abre el grifo de modo que salga un chorro de agua muy fino. En este momento, la gravedad es lo único que influye en la dirección del agua. Explícale a tu familia que la gravedad es como nuestra rutina cotidiana. Sin embargo, una recarga espiritual diaria puede tener un efecto impresionante en lo que sucede en nuestra vida, al igual que el peine cargado con electricidad estática afectará al pequeño chorro.

**2.** Peina tu cabello (o el de un familiar) diez veces con el peine de plástico. Ahora acércalo al pequeño chorro de agua (sin llegar a tocarlo) y mira cómo se produce la magia. Si todo va bien, ¡el chorro de agua debería desviarse hacia el peine!

Claro que en realidad es ciencia, no magia. Cuando te peinas una y otra vez, la electricidad estática se acumula en el peine en forma de pequeños electrones microscópicos. Cuando acercas el peine al agua, la acumulación de esos pequeños electrones atrae al agua y, literalmente, ¡la desvía!



**3.** Vuelve a hacer el experimento, esta vez peinándote el cabello solo una o dos veces. Esto no reúne suficientes electrones para mover el agua. Pero si lo haces diez, veinte o treinta veces, ¡puedes reunir una cantidad impresionante de electricidad estática!

Pregunta a tu familia cuál es la diferencia entre los dos experimentos y cómo puede relacionarse con nuestros propios hábitos espirituales a lo largo del día (o de la semana, o de toda la vida). Luego haz el experimento de la manera correcta una vez más porque, bueno, ¡es divertido!

### El poder de una recarga diaria

El élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: “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”<sup>1</sup>.

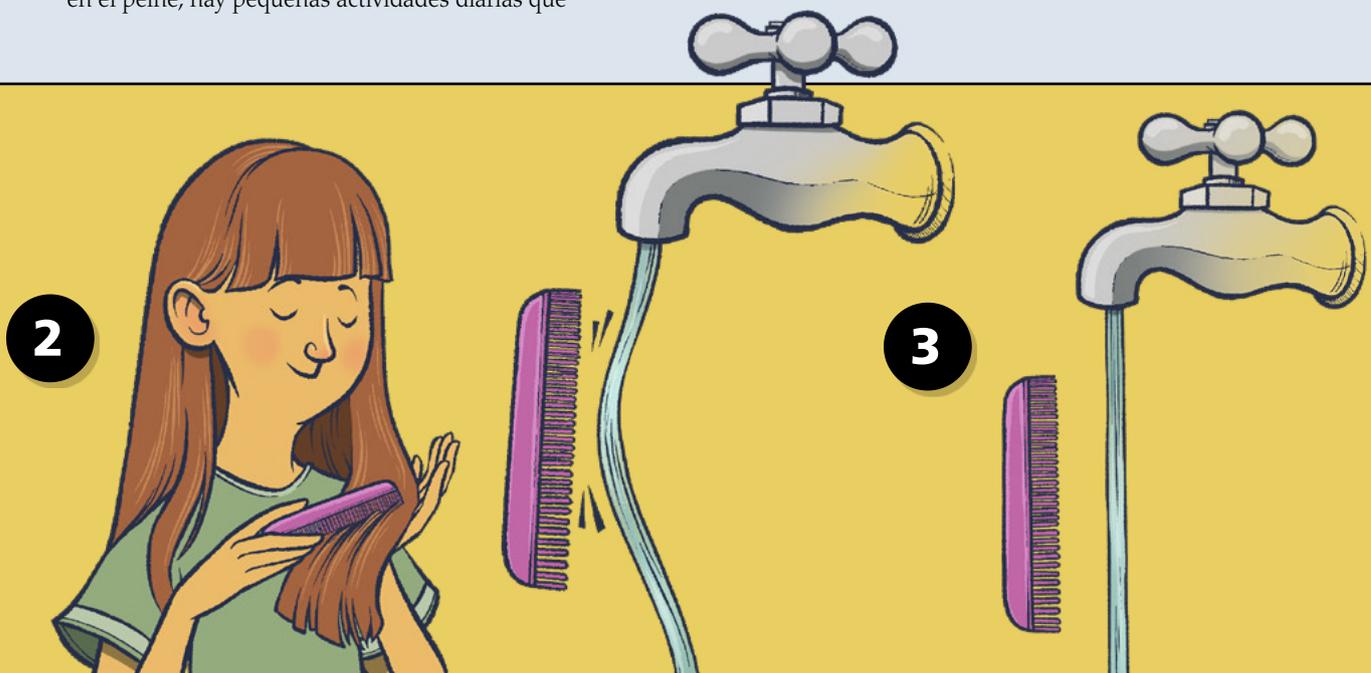
Al igual que los electrones microscópicos que se juntan en el peine, hay pequeñas actividades diarias que

podemos hacer para recargar nuestro testimonio. Estas recargas espirituales pueden ser muchas cosas: el estudio de las Escrituras, la oración personal, tomar la Santa Cena o ir a Seminario. Explica que las cosas del día a día pueden parecer pequeñas, aunque esas recargas espirituales pueden marcar una gran diferencia, incluso si solo se trata de desviar ligeramente tu vida en la dirección correcta (véase Doctrina y Convenios 64:33).

Pide a tu familia que mencione las formas en que puedes reunir pequeñas recargas espirituales a lo largo del día y de la semana. ¡Las influencias espirituales constantes en tu vida pueden ser tan poderosas como para desafiar la gravedad! 🙏

#### NOTAS

1. David A. Bednar, “By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass” (discurso pronunciado en la Conferencia de la Universidad Brigham Young para mujeres el 29 de abril de 2011), pág. 5, [womensconference.byu.edu/transcripts](https://www.womensconference.byu.edu/transcripts).

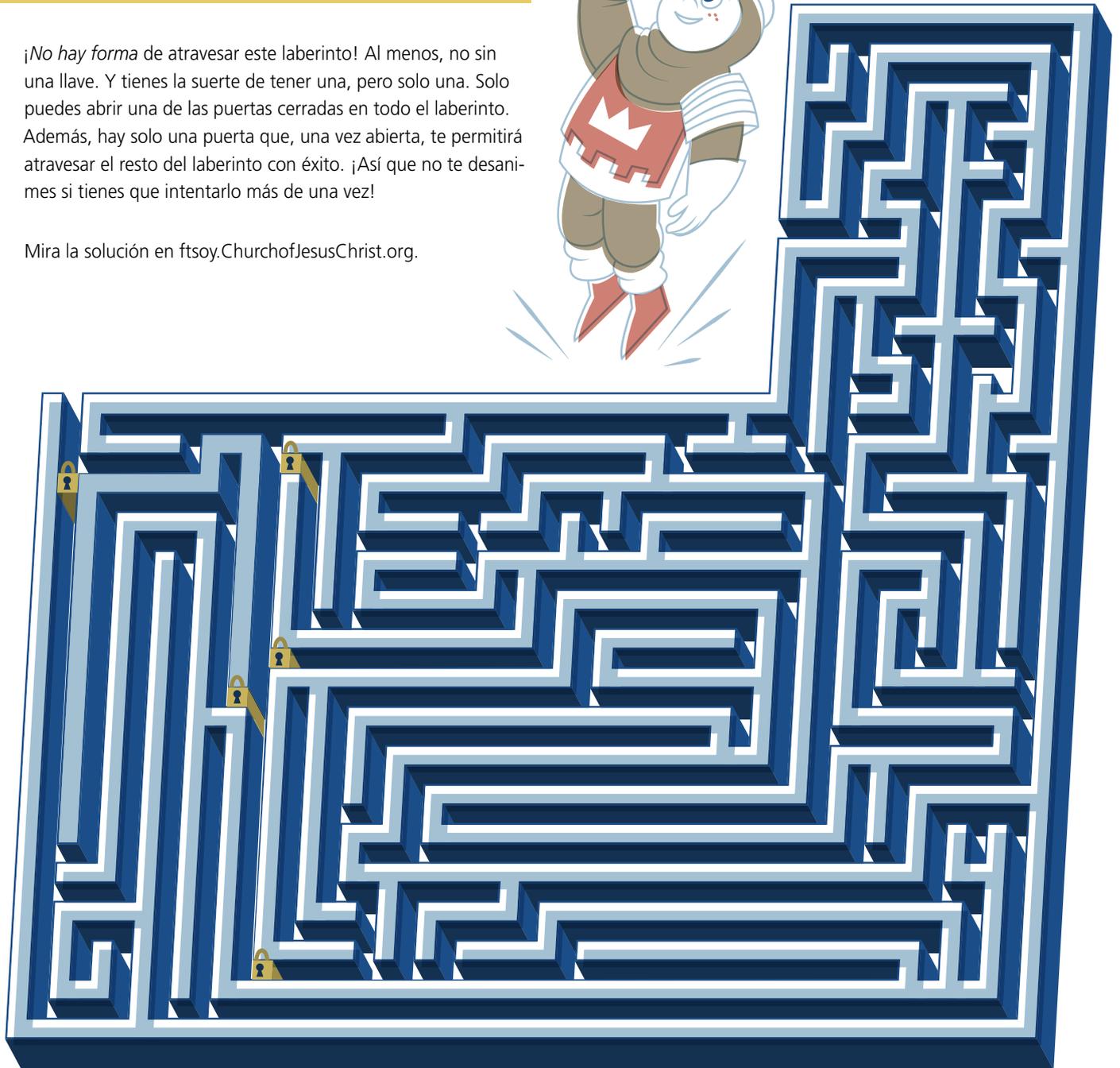


# UNA PARADA DIVERTIDA

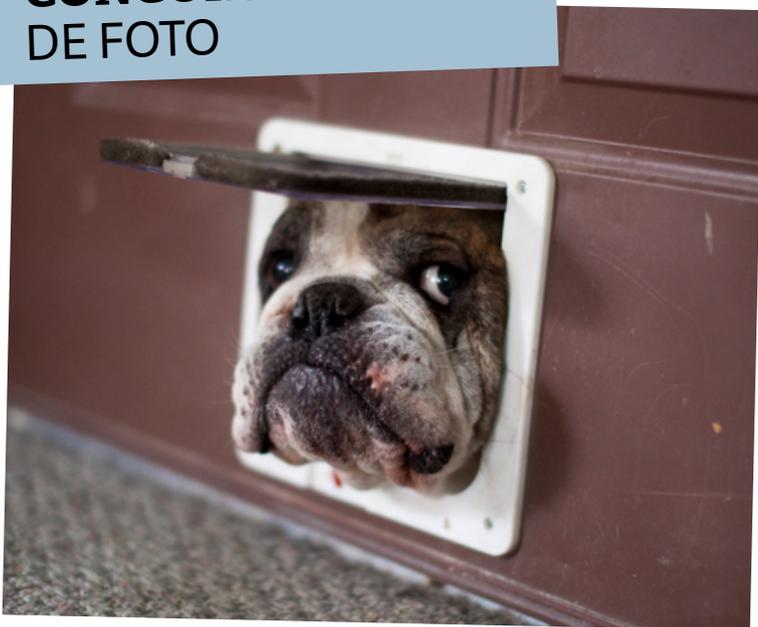
## TÚ TIENES LA LLAVE

¡No hay forma de atravesar este laberinto! Al menos, no sin una llave. Y tienes la suerte de tener una, pero solo una. Solo puedes abrir una de las puertas cerradas en todo el laberinto. Además, hay solo una puerta que, una vez abierta, te permitirá atravesar el resto del laberinto con éxito. ¡Así que no te desanimas si tienes que intentarlo más de una vez!

Mira la solución en [ftsoy.ChurchofJesusChrist.org](http://ftsoy.ChurchofJesusChrist.org).



## CONCURSO DE PIES DE FOTO



"¡Oye! Controla tu risa. ¡Mi broma no era tan divertida!". Flo C., 84 años

"Cuando te despiertas con una canción en la cabeza y no puedes quedarte callado". Lilliana N.

"Cuando le explicas a tus padres una broma que solo te hace gracia a ti...". Zachariah J.

Mamá: "¿Te has lavado los dientes?"  
Yo: \_\_\_\_\_ (respirando)". Trace S.

¿Inspira esta fotografía tu imaginación? ¡Esperamos que sí, porque lo único que necesita es un pie de foto tuyo para ser perfecta! **Envía tus mejores frases graciosas (antes del 15 de septiembre) a [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)**. Pero antes, asegúrate de leer algunas de las entradas favoritas del último concurso (publicado en la revista *New Era* de octubre de 2020).



RYAN STOKER



VAL CHADWICK BAGLEY



**No te des por vencido**

“Si tienes una depresión leve,

encuentra formas de servir a los demás. También puedes leer las Escrituras, orar y trabajar en tus metas del nuevo programa para los jóvenes. Si se trata de un caso grave, busca ayuda profesional. Sobre todo, nunca olvides que tu Padre Celestial te ama. Si oras a Él pidiéndole ayuda, recibirás una respuesta”.

**Ryan B., 11 años, Arizona, EE. UU.**



**No estás solo**

“Todos podemos hallar esperanza a través de nuestro

Padre Celestial, Jesucristo y otras personas. Dios nos enseña a tener fe cuando oramos y preguntamos en cuanto a nuestros problemas. Las Escrituras nos ayudan a comprender más acerca de Jesucristo y de cómo Él superó tantas pruebas. También es importante hablar con alguien, como uno de nuestros padres o un amigo de confianza, que nos pueden ayudar a ver que no estamos solos”.

**Christian V., 18 años, Chihuahua, México**



**Él te consolará**

“Cuando me siento triste, recuerdo que cuento con Jesucristo,

quien ha sentido todo lo que yo he sentido. En Alma 7:11 leemos: ‘Y él saldrá, sufriendo dolores, aflicciones y tentaciones de todas clases’. Él sabe exactamente cómo ayudarte porque ha sentido lo mismo. Cuando acudas a Jesucristo, Él te consolará”.

**Makayla F., 17 años, California, EE. UU.**

## “¿Cómo puede el Evangelio ayudarme con la depresión?”

*Nota: Si tu depresión se prolonga durante varias semanas o comienza a interferir en tu vida diaria, busca la ayuda de tus padres, tus amigos de confianza o un profesional de la salud mental.*



**Sé paciente contigo mismo**

“Sé paciente y bondadoso contigo mismo. Ponte metas

sencillas para lograr a diario, como orar, meditar o hacer algo que te encante, y luego persevera hasta el final de cada día. Nuestro Padre Celestial está al tanto de tu situación y te espera en Su reino. Mantente firme en tu fe y la carga se aliviará. Sé que es real”.

**Isabelle F., 21 años, Río de Janeiro, Brasil**



**Piensa en las bendiciones**

“Siempre que me siento deprimida o triste, me gusta reflexio-

nar sobre el día o la semana y pensar en las cosas con las que Dios me ha bendecido. Cuando lo hago, siento mucha más paz y felicidad porque me ayuda a saber que el Padre Celestial me tiene presente”.

**Taylee L., 16 años, Utah, EE. UU.**

*“El amor divino y [la] ayuda infalible [de Jesucristo] estarán con nosotros incluso cuando tengamos dificultades; no, estarán con nosotros especialmente cuando tengamos dificultades”.*

Élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, Conferencia General de abril de 2016 (Liahona, mayo de 2016, pág. 127).



### ¿Y tú qué piensas?

**No he tenido ninguna experiencia espiritual poderosa. ¿Cómo puedo compartir mi testimonio?**

Mándanos tu respuesta y fotografía antes del 15 de septiembre de 2021.

Ve a [ftsoy.ChurchofJesusChrist.org](https://ftsoy.ChurchofJesusChrist.org), haz clic en "Envía tu artículo". Inicia sesión con tu cuenta de la Iglesia y después selecciona "Para la Fortaleza de la Juventud", debajo de "Selecciona la revista". Haz clic en "Añadir un archivo" para seleccionar tu archivo y tus fotos, y luego haz clic en "Enviar" para subir y enviarnos tus archivos. También puedes enviarlos por correo electrónico a [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org).

## ¿Qué debo decir cuando me preguntan por qué no tomamos té ni café?

**LA PALABRA DE SABIDURÍA** es la ley y el mandamiento del Señor en cuanto a lo que le damos a nuestro cuerpo (véase Doctrina y Convenios 89). Una de las cosas que se nos dice es que evitemos las "bebidas calientes" (Doctrina y Convenios 89:9). José Smith y otros líderes de la Iglesia han explicado que esto se refiere al té y al café.

Si bien la Palabra de Sabiduría tiene beneficios obvios para la salud, esa no es la razón principal por la cual la seguimos. Cumplimos con la Palabra de Sabiduría porque hemos hecho un convenio de obedecer los mandamientos de Dios.

El Señor nos ha prometido grandes bendiciones por guardar la Palabra de Sabiduría, entre las cuales se encuentran las bendiciones espirituales. Por ejemplo, Él ha dicho que recibiremos salud, sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, así como Su protección (véase Doctrina y Convenios 89:18–21).

Muchas personas en el mundo beben té y café, y el hecho de que nosotros no lo hagamos puede parecerles extraño. Algunos pueden incluso decir por qué ellos creen que el té, el café u otras cosas prohibidas por la Palabra de Sabiduría son en realidad saludables. Nuevamente, la razón principal por la que vivimos la Palabra de Sabiduría es porque hemos hecho convenios de obedecer los mandamientos del Señor, y recibiremos bendiciones por ello.

# LA LUZ DE CRISTO

Jesucristo es la Luz

## Doctrina y Convenios 88:7, 11, 13

**7** Esta es la **luz de Cristo** [...].

**11** Y la luz que brilla, que os alumbraba, viene por medio de aquel que **ilumina vuestros ojos**, y es la misma luz que **vivifica vuestro entendimiento** [...];

**13** la luz que existe en todas las cosas, que da vida a todas las cosas, que es **la ley** por la cual **se gobiernan todas las cosas**, sí, el poder de Dios que se sienta sobre su trono, que existe en el seno de la eternidad, que está en medio de todas las cosas.

### "luz de Cristo"

La Luz de Cristo es un poder e influencia que proviene de Dios por medio de Jesucristo. Esta da vida y luz a todas las cosas, y le es dada a todas las personas (véase Moroni 7:16).



### "ilumina vuestros ojos"

*Iluminar* significa enseñar, brindar conocimiento o proporcionar perspectiva. Nuestros ojos necesitan luz para poder ver y envían la luz al cerebro para que podamos entender lo que vemos. Jesucristo ilumina nuestro espíritu y nos ayuda a comprender Su verdad.

### "vivifica vuestro entendimiento"

*Vivificar* significa dar vida. Mediante la Luz de Cristo, nuestra mente y nuestro corazón se activan y pueden comprender toda verdad. Esto incluye el conocimiento sobre el mundo que nos rodea y sobre el bien y el mal.



### "la ley"

La *ley* es un conjunto de reglas. Las leyes crean orden. Hay leyes sobre cómo funcionan las cosas en la naturaleza (como la ley de la gravedad). También hay leyes sobre cómo deben actuar las personas (como los mandamientos de Dios).



### "se gobiernan todas las cosas"

*Gobernar* significa regir, controlar o dirigir. La Luz de Cristo es la ley que *gobierna* todo. Jesucristo dijo una vez: "... yo soy la ley y la luz" (3 Nefi 15:9). Él da vida a todas las cosas, establece las reglas, pone orden en todas las cosas y nos muestra cómo obtener la vida eterna.





# Vienna Jaques

1787–1884

---

Una de las únicas dos mujeres mencionadas por su nombre en Doctrina y Convenios.

---

Presenció el primer bautismo por los muertos en Nauvoo.

Vienna era una hermana soltera de Massachusetts, EE. UU. Hizo una gran donación a la Iglesia en 1833 y ese dinero se utilizó para ayudar a comprar el terreno en el que la Iglesia edificó el Templo de Kirtland. El profeta José Smith le dijo a Vienna que no sería olvidada por su generosidad.



# SEMINARIO: ¿CONTAMOS CONTIGO?

“Uno de los profundos deseos de mi corazón es que reciban todo lo que el Señor está dispuesto a revelarles. Seminario e Instituto les ayudarán.

“Graduarse de Seminario e Instituto aumentará su capacidad para sobresalir en las cosas más importantes que harán en la vida. ¡Sentirán verdadero gozo!”.

Presidente Russell M. Nelson, “Una invitación personal a participar en Seminarios e Institutos”, 4 de febrero de 2019, [ChurchofJesusChrist.org/si/seminary/personal-invitation-to-seminary-and-institute](https://ChurchofJesusChrist.org/si/seminary/personal-invitation-to-seminary-and-institute).

**¡PARTICIPA EN SEMINARIO!  
¡TRAE A UN AMIGO!**

