

Para la Fortaleza de la

# Juventud



SIETE  
pinceladas  
para una  
**VIDA**  
más  
**FELIZ**

*pág. 8*

El divino plan de  
felicidad de Dios

*págs. 2, 24*

Esperanza  
después del abuso

*pág. 22*

# ORIN S.

17 AÑOS, COLUMBIA BRITÁNICA, CANADÁ



**MI FAMILIA HIZO** un viaje en barco y no vimos tierra durante tres semanas. Después de la segunda semana, nos azotó una fuerte tormenta. Las velas se rompieron con el viento y las olas se estrellaban contra la cubierta, sumergiendo completamente la proa del barco. Como si eso fuera poco, casi se nos había acabado el agua potable, así que, si sobrevivíamos a la tormenta, todavía nos teníamos que preocupar por eso.

Toda la familia se apretujó en la única parte seca del barco y oramos durante casi una hora. Yo no sabía si sobreviviríamos esa noche, pero sí sabía que, pasara lo que pasara, estaría con mi familia porque estábamos sellados.

Cuando terminamos de orar, vimos que el viento había dejado de soplar y que las olas se habían calmado. Poco después empezó una lluvia torrencial, algo muy poco habitual en esa parte del océano. Utilizamos una lona para llenar

los tanques [de agua] y milagrosamente obtuvimos suficiente agua para terminar el viaje.

Esa experiencia me enseñó lo poderosa que puede ser la oración y la manera en que el Padre Celestial se preocupa por nosotros. Cuando recuerdo esa tormenta, sé que el Evangelio es verdadero y real.



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

# Índice de temas

## 2 EL PLAN DIVINO DE LLEGAR A SER MÁS

Por el élder D. Todd Christofferson

En esta vida, la cuestión no es “ser o no ser”, sino “llegar a ser más o no llegar a ser más”.

## 6 RAZONES PARA SER DE BUEN ÁNIMO

El Señor nos alienta a ser de buen ánimo y nos da razones para ello.

## 8 SIETE PINCELADAS PARA UNA VIDA MÁS FELIZ

Algunas cosas sencillas que puedes hacer para ser más feliz.

## 12 EL GOZO DE KOSEI

A este joven japonés le encanta compartir el Evangelio.

## 16 LA VISIÓN

Mira cómo José Smith y Sidney Rigdon recibieron la visión que se convirtió en Doctrina y Convenios 76.

## 18 PRUEBA ESCRIBIR

Por la Presidencia General de los Hombres Jóvenes

¿Te cuesta estudiar las Escrituras? Prueba escribir.

## 22 ¿ERA YO DIGNA?

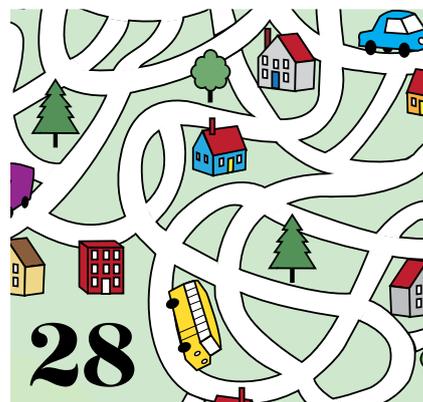
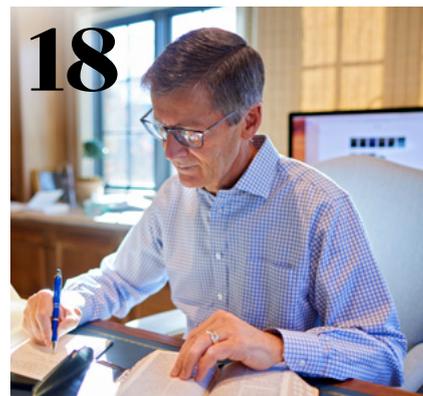
Una joven habla acerca de lo que la ayudó a afrontar los efectos del abuso sexual.

## 24 ¡PUEDES LOGRARLO!

El Padre Celestial y Jesucristo han hecho, y están haciendo, muchísimo para ayudarnos a heredar el Reino Celestial.

## Además, en el interior...

- 7 Póster
- 20 Cómo adoramos
- 27 Firmes cimientos
- 28 Una parada divertida
- 30 Preguntas y respuestas
- 32 La última palabra
- 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

### Revisor 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 Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marriisa M. Smith

### Preimpresión:

Joshua Dennis

### Director de impresión:

Steven T. Lewis

### Director de distribución:

Nelson Gonzalez

### Coordinación de Para la Fortaleza de la Juventud:

Magally Escalante, Verónica Valeria Vargas

© 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:

Dirigete 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.



*Cuando vemos la vida mortal en contexto, nos damos cuenta de que la cuestión no es “ser o no ser”, sino “llegar a ser más o no llegar a ser más”.*

---

# *El plan divino de* **LLEGAR A SER MÁS**

**HE TENIDO LA BENDICIÓN** de estar con mi esposa durante el nacimiento de cada uno de nuestros hijos y también de estar presente cuando murieron mi padre y mi madre. Me sorprendí al experimentar lo que sentí tanto en el momento de un nacimiento como en el momento de una muerte; sentí que estaba ocurriendo algo sagrado. Nuestro tiempo en la tierra es una parte eternamente significativa de nuestra existencia. El cielo marca el inicio y el final de cada vida mortal.

Lo que debemos hacer mientras estamos aquí en la tierra se puede comprender solamente a través del conocimiento de lo que sucedió antes del nacimiento y lo que pasará después de la muerte. Si nuestra vida en la tierra fuera todo lo que tenemos, todos podríamos “come[r], bebe[r] y divert[irnos]” (2 Nefi 28:7) sin preocuparnos demasiado por los demás. Sin embargo, cuando vemos la vida mortal en contexto, nos damos cuenta de que la cuestión no es “ser o no ser”, sino “llegar a ser más o no llegar a ser más”<sup>1</sup>.

El comprender el Plan de Salvación —nuestra vida antes de nacer, el propósito de nuestra vida en la tierra y nuestra vida después de la muerte— y la función esencial que nuestro Salvador Jesucristo desempeña en el plan nos muestra que Él siempre nos ayudará a lo largo de esta vida. A medida que hacemos convenios con Él, nos colocamos en la senda de los convenios y llegamos a ser más semejantes a Él y a nuestro Padre Celestial, paso a paso.

## **Nuestra vida antes de nacer**

La revelación nos enseña que somos hijos de Dios procreados como espíritus y que vivimos con Él mucho tiempo antes de venir a la tierra. Nuestro





*El élder Christofferson  
con su esposa e hijos.*



**Por el élder D. Todd  
Christofferson**  
Del Cuórum de los  
Doce Apóstoles



“

NUESTRO  
TIEMPO EN  
LA TIERRA ES  
UNA PARTE  
ETERNAMENTE  
SIGNIFICATIVA  
DE NUESTRA  
EXISTENCIA.

Padre Celestial preparó el camino para que llegáramos a ser semejantes a Él. Aquellos que escogimos el Plan de Salvación o el plan de felicidad del Padre en la vida premortal —o sea, todos nosotros— escogimos “llegar a ser más”.

### **Nuestro tiempo en la tierra**

Vinimos a una tierra creada por Dios y Su Hijo, Jesucristo, y recibimos un cuerpo físico. El tener un cuerpo es esencial a fin de recibir la gloria que Dios disfruta. Si demostramos que guardaremos los mandamientos de Dios, nos “será aumentada gloria sobre [nuestra] cabeza para siempre jamás” (Abraham 3:26). Esto significa que llegaremos a ser semejantes a nuestros padres celestiales y viviremos con ellos para siempre. Exclamamos con gozo ante estas gloriosas posibilidades.

Ustedes y yo esperamos mucho tiempo, pero ahora estamos aquí en la tierra. Esperamos con anhelo el momento en que resucitaremos con un cuerpo inmortal y perfecto y entraremos en el Reino Celestial para disfrutar la vida eterna, algo tan maravilloso que ni siquiera podemos imaginarlo. Por el momento, estamos aprendiendo y esforzándonos por “ha[cer] todas las cosas que el Señor [nuestro] Dios [nos] mand[e]” (Abraham 3:25). Ya que conocemos el plan de Dios, sabemos que estos mandamientos no se han dado para restringir nuestra libertad o felicidad, sino todo lo contrario. Los mandamientos son nuestra guía hacia la libertad y el gozo supremos.

### **Él proveyó un Salvador**

Aun así, la vida es difícil. Todos tropezamos a medida que aprendemos a vivir por la fe; pero Dios nos prometió, antes de la creación de la tierra, que Él nos

daría un Salvador para rescatarnos del pecado y de la muerte. Por medio de Su sufrimiento y muerte —Su expiación—, Jesucristo pagó por nuestros pecados y nos ofrece el don del arrepentimiento. De este modo, cuando nos arrepentimos, Él nos perdona los pecados y nos purifica de sus efectos. Y, mediante Su resurrección, el Salvador nos brinda el don de nuestra propia resurrección e inmortalidad.

### **Caminar por la senda de los convenios**

Así como nacemos físicamente en este mundo mortal, también debemos nacer de nuevo espiritualmente en el reino de los cielos. Lo hacemos al ejercer la fe en Cristo, arrepentirnos, ser bautizados y recibir el Espíritu Santo. Este es el inicio de una transformación espiritual que dura toda nuestra vida en la tierra. A veces le llamamos “perseverar hasta el fin”, lo cual significa que nos esforzamos por guardar nuestro convenio bautismal de obediencia durante toda la vida, arrepintiéndonos según sea necesario y avanzando de nuevo. Jesucristo dice: “Sí, y cuantas veces mi pueblo se arrepienta, le perdonaré sus transgresiones contra mí” (Mosiah 26:30).

### **Puedes contar con la ayuda de Dios**

Durante tu vida antes de nacer, escogiste a Dios, escogiste a Cristo, escogiste “llegar a ser más” con la ayuda de Ellos; y puedes contar con Su ayuda. Los miembros de la Trinidad no son observadores desinteresados de nuestra vida. Nos aman infinitamente y utilizan Sus poderes para ayudarnos, tanto como se lo permitamos. Ellos siempre respetan nuestro albedrío, pero ansían bendecir-

“  
NO TIENES  
QUE  
ALCANZAR  
LA  
PERFECCIÓN  
AQUÍ EN LA  
TIERRA.





nos. Jesús nos asegura: "... [¡]yo nunca me olvidaré de ti, oh casa de Israel! Pues he aquí, te tengo grabada en las palmas de mis manos" (1 Nefi 21:15–16).

### **Llegar a ser mejores paso a paso**

Hay quienes piensan que el Reino Celestial es una esperanza realista para los demás, pero, de alguna manera, no para ellos mismos. La verdad es que nadie se hace merecedor de él sin la gracia de Jesucristo. Afortunadamente, puedes tener acceso a Su gracia. Jesús nos dijo que Él ha vencido al mundo. Con tu bautismo y otros convenios, te unes a Él para que, con Él, tú también puedas vencer al mundo.

No tienes que alcanzar la perfección aquí en la tierra. El profeta José Smith lo comparó con subir una escalera: se empieza por la parte de abajo y se sube peldaño por peldaño al aprender y vivir los principios del Evangelio. Y enseñó que ese aprendizaje continúa después de esta vida: "No todo se va a entender en este mundo"<sup>2</sup>.

Cualesquiera que sean las debilidades, dificultades o sufrimientos que afrontemos en la tierra, Dios promete a Sus hijos fieles que no se retirará ninguna bendición si permanecemos en la senda de los convenios (o si regresamos rápidamente a ella). Entonces todo saldrá bien. ¡Ese es el plan divino de llegar a ser más! 🙌

#### **NOTAS**

1. Truman G. Madsen, *Eternal Man*, 1966, págs. 31–32.
2. *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: José Smith*, 2007, págs. 282–283.



¡Ánimo!  
El Señor te  
ha dado  
razones.

Razones para  
ser de **BUEN  
ÁNIMO**

**Por David A. Edwards**  
Revistas de la Iglesia

**EL SEÑOR NOS** ha extendido muchas invitaciones y suele repetir las que son importantes (por ejemplo, ¿cuántas veces ha dicho Él algo como “Venid a mí”?).

Una invitación que encontrarás repetidas veces en las Escrituras es esta: “Sed de buen ánimo”.

A veces, el Señor dice esto cuando Su pueblo está tratando de seguirlo, pero está afrontando oposición y pruebas; y cuando Él nos invita a ser de buen ánimo, suele darnos las *razones* por las que nos alienta a ser felices. Por ejemplo, Él dijo en una ocasión:

“... no obstante, sed de buen ánimo, porque yo os guiaré. De vosotros son el reino y sus bendiciones, y las riquezas de la eternidad son vuestras” (Doctrina y Convenios 78:18).

Analícemos esto:

“... sed de buen ánimo, porque **[razón 1]** yo os guiaré. **[razón 2]** De vosotros son el reino y **[razón 2a]** sus bendiciones, y **[razón 3]** las riquezas de la eternidad son vuestras” (Doctrina y Convenios 78:18).

Aquí el Señor nos recuerda Su guía y Sus bendiciones. Esas son muy buenas razones para animarse.

Este es otro ejemplo:

“... Sed de buen ánimo, hijitos, porque **[razón 1]** estoy en medio de vosotros, y **[razón 2]** no os he abandonado” (Doctrina y Convenios 61:36).

Y otro más:

“Sed de buen ánimo, pues, y no temáis, porque **[razón 1]** yo, el Señor, estoy con vosotros y **[razón 2]** os ampararé” (Doctrina y Convenios 68:6).

El Señor nos recuerda que Él está cerca de nosotros y nos ayudará a medida que nos esforcemos por seguirlo y llevar a cabo Su obra. Entonces podremos seguir nuestro camino con confianza y, sí, con ánimo. Después de todo, el plan del Padre Celestial es el “plan de felicidad” (Alma 42:8, 16), y el guardar los mandamientos del Señor es vivir “de una manera feliz” (2 Nefi 5:27).

Aun cuando nuestras pruebas empiecen a desanimarnos, si deseamos seguir al Señor, Él nos invita a ser de buen ánimo y nos da algunas buenas razones para ello. 🏰

Busca más ejemplos con razones para ser de buen ánimo en 2 Nefi 10:23 y Juan 16:33.



“Confiad; yo he  
**VENCIDO AL MUNDO**”

(Juan 16:33)

Ese es el mensaje del Salvador a todos los hijos de nuestro Padre Celestial; esa es la más grande buena nueva para cada uno de nosotros en la vida terrenal.

Presidente Dallin H. Oaks,  
Primer Consejero de la Primera  
Presidencia, “Sed de buen  
ánimo”, Conferencia General  
de octubre de 2020 (*Liahona*,  
noviembre de 2020, pág. 70).

# SIETE pinceladas para una VIDA MÁS FELIZ



*Los sencillos pasos que das cada día se van sumando para conseguir una vida feliz.*

“¡MIRA! ¡Hice esto para ti!”, exclamó mi hijo poniendo su dibujo frente a mi cara. El papel me tocaba la nariz y era una imagen colorida y borrosa. Era imposible ver algo con claridad.

Cuando alejé el dibujo, el manchón de colores borrosos se hizo más nítido.

“¿Qué opinas?”, me preguntó.

Mi hijo había dedicado horas a pintar lo que él pensaba que era una representación realista de nosotros dos, salvo que mi cabello no es amarillo.

“No tenía suficiente pintura marrón”, agregó para aclarar. “De todos modos, el amarillo es un color más feliz”.

Al fijarme en su proyecto con más atención, pude ver con cuánto amor mi hijo había hecho ese dibujo. No podía contar el número de pinceladas; eran demasiadas. Y tenía razón, yo me veía bastante feliz, cabello amarillo incluido.

Piensa en alguna pintura que hayas visto. Verás que no hay una única pincelada que la haga hermosa. De hecho, si te fijas en una sola pincelada, no resulta para nada impactante. Sin embargo, cuando las combinas a todas, tienes una impresionante obra de arte<sup>1</sup>.

Encontrar la felicidad en la vida se parece a pintar. Hay pinceladas pequeñas e intencionales, o actividades diarias, que podemos llevar a cabo para crear una vida llena de felicidad. Puestas en práctica aisladamente, o hechas solo una vez, estas cosas no parecerán increíblemente extraordinarias; pero cuando las combinamos una y otra vez en esfuerzos diarios y semanales, pueden dar lugar a una vida de abundante felicidad.

Estas son siete pinceladas o actividades que puedes desarrollar para crear más felicidad en tu vida.



### **PINCELADA 1: RODÉATE DE PERSONAS QUE TE ELEVEN.**

La felicidad tiene mucho que ver con las personas con las que interactúas. Esto no quiere decir que no puedas tener amigos que a veces se sientan infelices. De hecho, todos de vez en cuando experimentamos la desdicha; pero asegúrate de pasar tiempo con personas que te eleven y te inspiren. Los buenos amigos que te ayudan a vivir las normas del Señor pueden marcar una gran diferencia en tu felicidad. Y trata de ser un amigo que eleve a los demás. También puedes marcar una gran diferencia en la vida de los demás.



### **PINCELADA 2: USA LA MÚSICA PARA AUMENTAR TU FELICIDAD.**

La música tiene un efecto poderoso en tu mente. Literalmente, puede producir cambios químicos en tu cerebro. La buena música te ayudará a sentirte positivo, feliz e inspirado. Crea una lista de reproducción de canciones alegres, alentadoras y que fomenten la fe y que escuches con frecuencia.



### **PINCELADA 3: SAL AL AIRE LIBRE.**

Disfrutar de las creaciones de Dios resulta muy sanador para nuestro espíritu y nuestro cuerpo. Es muy importante para tu felicidad que de vez en cuando pases un tiempo lejos de las pantallas de la televisión, la computadora y el teléfono para salir al aire libre y disfrutar de la luz del sol, las plantas y los animales que te rodean. Pasea con tu familia y tus amigos, y juega, lee y estudia al aire libre. Cuando lo hagas, te asombrará cuán bien te hará sentir.



### **PINCELADA 4: DUERME LO SUFICIENTE.**

El Señor dijo que el sueño es necesario para la salud de tu mente y cuerpo (véase Doctrina y Convenios 88:124). Tal como una batería de teléfono necesita recargarse, tu cerebro necesita del sueño para funcionar correctamente. Así como estableces un horario para despertarte por la mañana, asegúrate de fijarte también una hora para irte a dormir (¡y no te lleses el teléfono a la cama!).



### **PINCELADA 5: TEN CONVERSACIONES PROFUNDAS EN PERSONA.**

Usar los mensajes de texto y las redes sociales para hablar con tus amigos y familiares puede ser maravilloso, pero tener conversaciones en persona hace algo por tu mente y tu espíritu que la comunicación electrónica no puede hacer. Asegúrate de interactuar con tu familia y tus amigos. Dedicar tiempo a escuchar y hablar con quienes te rodean.



## **PINCELADA 6: HAZ EJERCICIO CON REGULARIDAD Y TRATA DE COMER ALIMENTOS SALUDABLES.**

Tu cerebro solo puede funcionar con el combustible que le das.

Los alimentos que están muy procesados y tienen mucha azúcar (a veces conocidos como comida chatarra o basura) pueden tener buen sabor, pero a menudo hacen que tu mente y tu cuerpo se sientan aletargados. La buena noticia es que, cuando comes más fruta, verduras y granos integrales, disminuye tu antojo por la comida chatarra. El Señor nos dio solo un cuerpo, ¡así que será mejor que lo cuidemos!

## **PINCELADA 7: ORA Y MEDITA.**

El Señor y Sus profetas y apóstoles nos han aconsejado con frecuencia que dediquemos tiempo a orar y a permanecer en silencio. La oración y la meditación influyen positivamente en las áreas del cerebro en las que experimentas felicidad. Si dedicas tiempo regularmente a meditar y a orar, tu felicidad irá aumentando poco a poco. Luego de un buen tiempo, notarás una gran diferencia en la paz y la confianza que sentirás.



### **¿Quieres más ideas?**

Estas siete pinceladas representan solamente algunos de los pasos diarios que todos podemos dar para llenar de felicidad nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Para obtener más ideas, busca en el librito *Para la Fortaleza de la Juventud* principios que te hayan hecho feliz a ti o a otras personas en el pasado. ¿Qué te sientes inspirado a hacer para incorporar estas cosas de forma más constante a tu vida cotidiana?

Recuerda siempre que la fuente suprema de felicidad es nuestro Salvador Jesucristo. Sean cuales sean tus circunstancias, Él está listo para bendecirte y ayudarte durante tus dificultades. Él te ayudará a encontrar la felicidad que anhelas. 🙏

#### **NOTA**

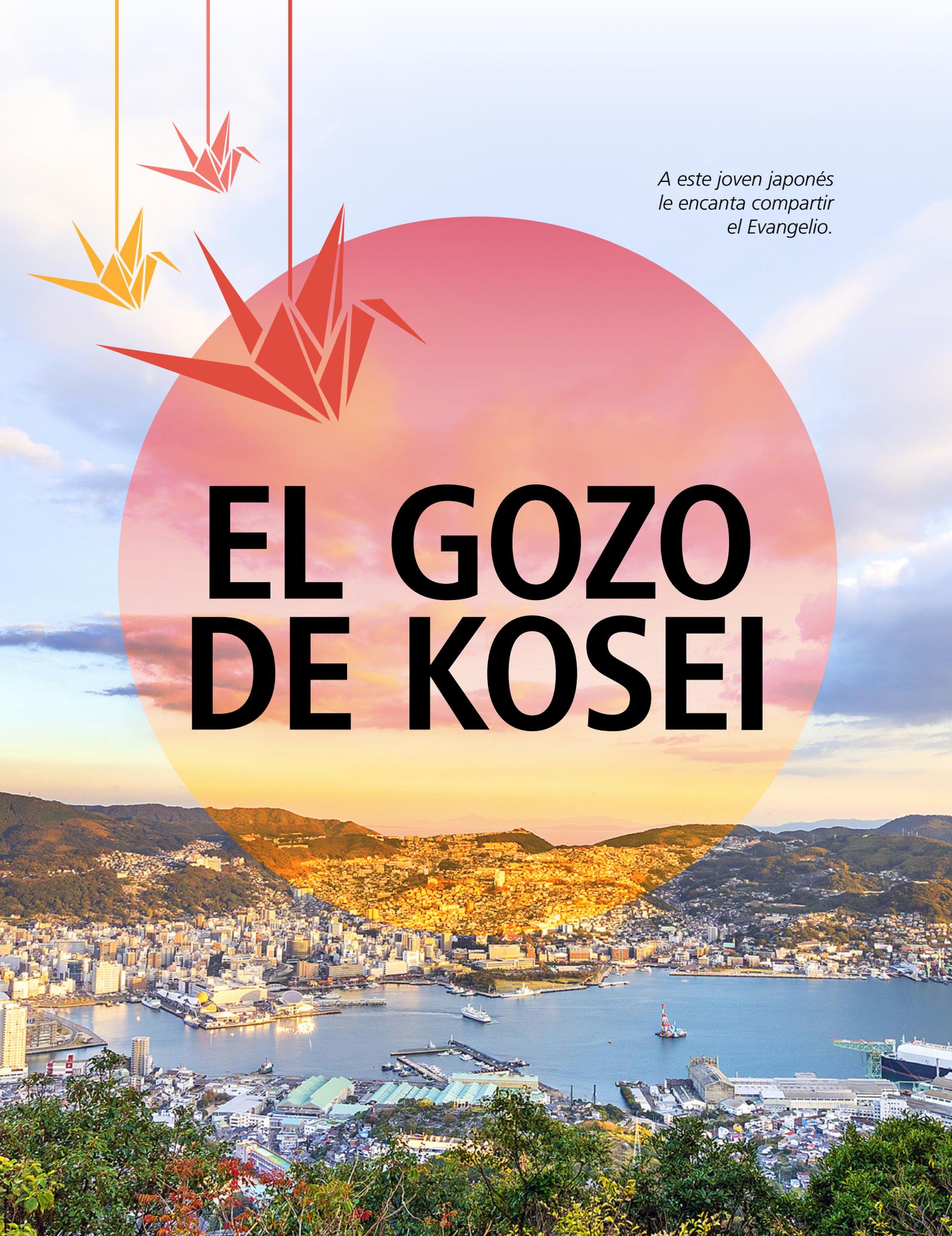
1. El élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó: “[A]sí como las pinceladas [...] se complementan entre sí y producen una obra maestra impresionante, de la misma manera nuestra constancia en acciones aparentemente pequeñas puede llevarnos a alcanzar resultados espirituales significativos” (Conferencia General de octubre de 2009, *Liahona*, noviembre de 2009, pág. 20).

#### **Si necesitas ayuda**

Si sientes que estás sufriendo depresión o ansiedad, además de incorporar estas pinceladas a tu vida diaria, asegúrate de hablar acerca de lo que estás sintiendo con tus padres, tu médico u otros adultos de confianza. Tienes ayuda a tu disposición.

*A este joven japonés  
le encanta compartir  
el Evangelio.*

# EL GOZO DE KOSEI





**Por David Dickson**  
Revistas de la Iglesia

**TOCA EL PIANO**, es velocista y ¡hasta hace salto de longitud! Sin embargo, todo eso no es lo único impresionante de Kosei H., un joven de diecisiete años de Nagasaki, Japón.

“Es uno de los mejores misioneros jóvenes que he conocido”, dice la hermana Mckenna Frasure, una misionera que recientemente regresó de su servicio en Japón, donde vive Kosei. “Kosei nunca deja pasar la oportunidad de estar con los misioneros o de testificar de Cristo por medio de las actividades de la Iglesia y las redes sociales”, dice.

Kosei considera que los misioneros son algunos de sus mejores amigos. Y no es de extrañar que se sienta así, cuando te das cuenta de lo mucho que disfruta al compartir el Evangelio.

“Mi gozo es la obra misional”, dice Kosei. “Nefi nos enseñó que el fruto del árbol de la vida ‘es más deseable que todas las cosas’ (1 Nefi 11:22). Es posible que algunas personas rechacen este fruto; sin embargo, como alguien que conoce la dulzura del fruto, quiero compartir el Evangelio con quienes me rodean”.

Compartir las bendiciones del Evangelio probablemente sea el talento más grande de todos los que tiene Kosei.

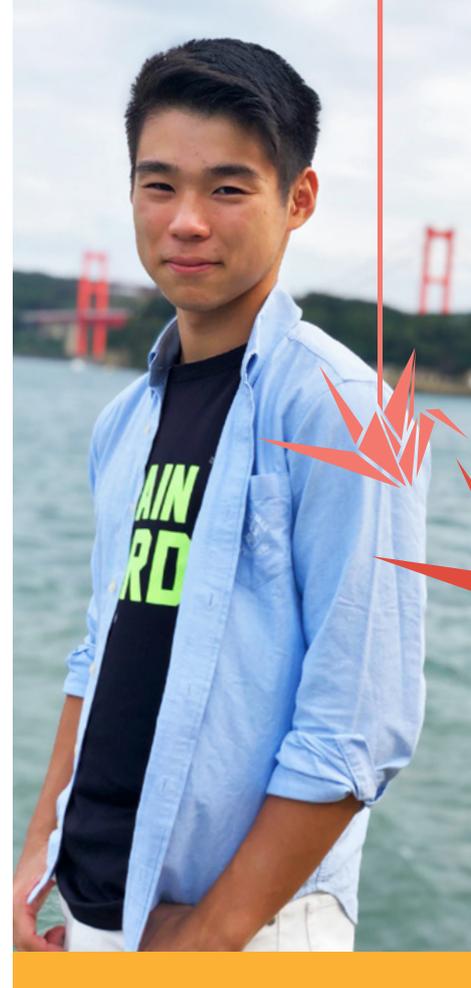
### **ÉXITO EN LAS REDES SOCIALES**

Luego de tomar una clase de preparación misional, Kosei sintió un deseo aun mayor de llevar el gozo del Evangelio a sus amigos, y empezó a hacerlo en línea.

Una de las herramientas principales que usa para compartir mensajes y contenido relacionados con el Evangelio son las redes sociales.

Muchos de sus amigos han respondido a estas publicaciones en las redes sociales. Un amigo en particular se acercó a Kosei y le dijo: “Estoy interesado en tu Iglesia”.

Este amigo, al principio, era solo un conocido, pero su amistad se reforzó rápidamente. “Empezó preguntando por las diferencias entre su religión y la mía”, explica Kosei. “Aunque no había hablado muy a menudo con él, nos hicimos buenos amigos luego de que compartí el Evangelio en las redes sociales”.



## DEPORTES, PASATIEMPOS Y AMISTADES ETERNAS

Las redes sociales no son la única forma en la que Kosei comparte su fe. Recordemos que tiene una vida ocupada, llena de actividades. Tiene muchas oportunidades de conocer personas y hacer amigos, y aprovecha esas oportunidades para compartir el gozo del Evangelio.

“Una vez invité a un amigo del club deportivo a la clase de inglés que enseñaban los misioneros en la capilla”, explica Kosei. “Él y los misioneros se hicieron buenos amigos mientras él aprendía inglés”.

Sin embargo, las conversaciones no se limitaron a las clases de inglés.

“Mi amigo empezó a pensar en por qué estos misioneros, quienes tenían más o menos su misma edad, estaban haciendo trabajo voluntario y sirviendo como misioneros en Japón. Su siguiente pregunta fue qué motivaba a los misioneros a servir. Ahora ya ha escuchado las lecciones misionales y todavía se mantiene en contacto con los misioneros a través de videollamadas”.

Cada vez que menciona el Evangelio a sus amigos, Kosei trata de equilibrar lo que comparte con el interés que muestran. “Por ejemplo, primero hablo de lo que pasa después de morir, cuál es el propósito de la vida o si Dios existe”, dice. “Luego puedo adaptarlo, según su interés”.

Por supuesto, sabe que no todos van a interesarse; ha tenido contratiempos, como todos los tenemos. Un día, luego de que varios de sus amigos le hicieran preguntas acerca de la Iglesia, Kosei trató de compartir un folleto de la Iglesia con uno de ellos. “Sin embargo, ese amigo se marchó del salón y se rio de mí con una ruidosa carcajada desde el corredor.

“Eso me causó un dolor profundo”, dice Kosei.

Pero él no deja que el desaliento lo detenga. Sabe que lo que está compartiendo bendecirá sus vidas, si lo escuchan.



## EL GOZO QUE LO MOTIVA

“Siento gozo en las enseñanzas de Cristo”, dice Kosei. “Si no conociera estas enseñanzas, tendría una vida sin gozo real”.

Aunque hace malabares con sus muchas actividades e intereses, Kosei sabe establecer prioridades. “El evangelio de Jesucristo trae esperanza a nuestra vida y revela todas las cosas que debemos hacer”, dice. “Aun cuando nos sintamos deprimidos o pasemos por momentos difíciles, la oración sincera nos dará paz y nos ayudará a tener una actitud positiva”.

Por esta razón está tan decidido a compartir el Evangelio siempre que tiene la oportunidad. ¡Quiere que otros experimenten lo que él disfruta a diario! “Espero, desde lo profundo de mi cora-

zón, que muchas personas puedan tener la oportunidad de experimentar este gozo real”, dice.

## LO MÁS IMPORTANTE

Naturalmente, compartir el Evangelio no ocupa *todo* su tiempo. Kosei se esfuerza muchísimo con sus otras metas en la vida. Todos los días trabaja arduamente en sus entrenamientos de carreras y resistencia. Cuando necesita relajarse un poco, toca el piano. También disfruta de la naturaleza y pasa tiempo con su familia. “Un día, salimos a la naturaleza con mis hermanos y ¡nunca olvidaré el día en el que nos comimos los peces que habíamos pescado!”, cuenta.

Sin embargo, Kosei siempre reserva tiempo para lo más importante.

Y tiene un pequeño consejo para todos los que quieran hacer lo mismo: “Cuando guardamos los mandamientos, recibimos guía, y al hacerlo podemos ser fortalecidos por el Señor. El miedo y los nervios son reemplazados por la esperanza y la confianza. Si abrimos la boca sin avergonzarnos del Evangelio, las personas llegarán a conocer el amor cristiano y se llenarán de gozo”. 🙏

### ¿De qué forma el vivir el Evangelio te brinda gozo?

Comparte con nosotros tus experiencias en [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org).

# La VISIÓN

POR ERIC B. MURDOCK, ILUSTRADO POR LANCE FRY

LUEGO DE TRADUCIR EL LIBRO DE MORMÓN, EL SEÑOR MANDÓ A JOSÉ QUE REVISARA LA BIBLIA.



A MEDIDA QUE LEÍA LA BIBLIA, JOSÉ FUE INSPIRADO POR EL SEÑOR A HACER ALGUNOS CAMBIOS.



JOSÉ PIDIÓ AYUDA A UNOS ESCRIBIENTES.



ESTA LABOR SE DEMORÓ CUANDO EL SEÑOR MANDÓ A LOS SANTOS QUE SE MUDARAN A OHIO.



LUEGO DE MUDARSE A OHIO, JOSÉ EMPEZÓ DE NUEVO CON SUS REVISIONES, CON SIDNEY RIGDON AYUDÁNDOLO COMO ESCRIBIENTE.



EL 16 DE FEBRERO DE 1832, JOSÉ Y SIDNEY ESTABAN REVISANDO EL LIBRO DE JUAN, EN EL NUEVO TESTAMENTO.



"... los que hayan hecho el bien, en la resurrección de los justos; y los que hayan hecho el mal, en la resurrección de los injustos".

¿Qué significa eso?



SE LES MANIFESTÓ UNA VISIÓN INCREÍBLE.



VIERON A JESUCRISTO Y AL PADRE CELESTIAL.



TAMBIÉN APRENDIERON QUE HAY TRES REINOS EN LOS CIELOS.



"Son [...] hechos perfectos mediante Jesús".

SE LES MOSTRÓ QUE QUIENES HEREDEN EL REINO CELESTIAL RESUCITARÁN PRIMERO.



CUANDO LA VISIÓN TERMINÓ, ESTABAN ASOMBRADOS Y SIDNEY ESTABA CANSADO.



Sidney no está tan acostumbrado a esto como yo.

El presidente Wilford Woodruff dijo que la visión "da más luz, más verdad y más principios que cualquier otra contenida en cualquier otro libro que podamos leer".

*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Wilford Woodruff, 2004, pág. 124.*

# Prueba **ESCRIBIR**

*Anotar tus pensamientos mientras estudias las Escrituras te puede ser de gran ayuda para aprender.*

## Por la Presidencia General de los Hombres Jóvenes

“**CADA VEZ QUE** comienzo a leer las Escrituras, ¡me duermo!”, dijo un misionero a su presidente de misión. “¡Es como si las Escrituras fueran una pastilla para dormir!”.

Su presidente le respondió: “¿Alguna vez ha tomado notas mientras lee?”.

“No”, dijo el misionero.

“Resulta fácil dormirse o dejar que la mente se desvíe cuando uno se limita a leer”, le dijo el presidente, “¡pero es imposible cuando, además, se escribe!”.

El consejo que este presidente de misión le dio a su misionero marcó una gran diferencia. Así que, si estás buscando nuevas maneras de fortalecer tu estudio de las Escrituras, prueba hacer eso. A medida que escribes sobre lo que estás leyendo, es probable que te sientas más motivado y también aprendas más.

Estos son algunos métodos que nos parecen muy útiles.

## Hermano Steven Lund:

Siempre tengo papel a mano cuando leo. Al recibir inspiración del Espíritu durante mi estudio, anoto esas impresiones.

La idea me la dio el élder Richard G. Scott (1928–2015), del Cuórum de los Doce Apóstoles, cuando dijo: “Anota las cosas importantes que aprendas del Espíritu y guarda esas anotaciones en un lugar seguro. Descubrirás que, al anotar tus preciadas impresiones, a menudo se te ocurrirán más. Además, el conocimiento que obtengas estará a tu disposición por el resto de tu vida” (“Cómo adquirir conocimiento y la entereza de utilizarlo con sabiduría”, *Liahona*, agosto de 2002, págs. 12, 14).

Sé que esas palabras son verdaderas. Al preparar discursos y lecciones, no solo busco en las Escrituras, sino también en lo que escribí mientras las leía.



## Hermano Ahmad Corbitt:

Me encanta estudiar por temas. Leo las Escrituras de principio a fin, pero también me gusta ir de acá para allá y estudiar por temas. Por ejemplo, utilizo la Guía para el Estudio de las Escrituras para encontrar pasajes sobre la fe o sobre el recogimiento de Israel. Entonces, no solo tomo notas, sino que escribo lo que estoy aprendiendo para asegurarme de que realmente lo entiendo. Siempre me maravilla cuánto mejor entiendo las cosas cuando hago eso. También escojo algunos pasajes de las Escrituras para memorizarlos.



### Hermano Bradley Wilcox:

Llevo un diario de estudio donde escribo los pasajes de las Escrituras con mis propias palabras. Por ejemplo, “Porque el hombre natural es enemigo de Dios” (Mosíah 3:19) pasa a ser “Porque el hombre orgulloso y que no se arrepiente escoge ser enemigo de Dios, pero Dios no es su enemigo. Dios es su mejor amigo”.

También anoto preguntas. Pueden ser preguntas en las que estaba pensando antes de leer o preguntas que surgen a partir de lo que leo. En cualquier caso, así me mantengo concentrado.



#### ¿De qué manera te han ayudado estos consejos?

¿Tienes alguna experiencia con estos u otros consejos para el estudio de las Escrituras? Compártela a través de las redes sociales o envíala por correo electrónico a [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org)

### El poder de anotar tus pensamientos

Cada uno de nosotros, en nuestra presidencia, estudia las Escrituras de manera diferente, ¡pero todos escribimos mientras estudiamos!

La lectura nos ayuda a asimilar pensamientos y sentimientos; eso es importante. Y cuando hablamos o escribimos, descubrimos y expresamos pensamientos y sentimientos desde el interior hacia afuera. Sentimos que eso nos ayuda a hacer que las verdades del Evangelio nos resulten más personales.

Un joven descubrió esta verdad por sí mismo cuando se le pidió que diera un discurso en la reunión sacramental. Había escuchado a muchas otras personas dar discursos, pero no podía recordar los detalles. Esta vez fue diferente. El escribir un esquema de su discurso no solo lo ayudó a dar un discurso organizado, sino que lo recordó durante mucho tiempo.

Puede ocurrirte lo mismo en tu estudio de las Escrituras. Si te duermes al abrir las Escrituras, es hora de despertarse. Consigue un lápiz, un bolígrafo, un teléfono o una computadora y ponte a escribir. ¡Te sorprenderá ver la diferencia que esto puede marcar! 🙏

### El poder de un diario de estudio

Me preguntaba cómo podía mejorar mis estudios y retener el conocimiento en lugar de que simplemente pasara por mi mente.

Un día leí esto en *Predicad mi Evangelio*: “... use un diario de estudio para ayudarlo a comprender, aclarar y recordar lo que vaya aprendiendo” (2018, pág. X). Nunca lo había probado, pero me pareció una buena idea. Encontré un cuaderno y comencé a escribir sobre lo que estaba leyendo.

Tenía que concentrarme para hacerlo y eso me ayudaba a estar atento y a retener el conocimiento cuando estudiaba. Escribir en mi diario de estudio me ha ayudado a reflexionar verdaderamente sobre las Escrituras. Este ejercicio ha supuesto un enorme cambio para mí.

Élder Calvin, Misión Micronesia Guam



# EN SAN DIEGO, EE. UU.

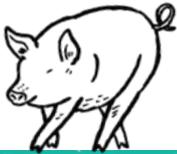


**¡HOLA!** Me llamo Chace B., tengo catorce años y vivo en San Diego, que está situado en el extremo sur del estado de California, EE. UU. Su paisaje es muy diverso. En San Diego hay puertos, mesetas, valles, cañones y colinas. Suele ser bastante cálido y soleado todo el año.



## Conoce a mi familia

Mi familia vive en las montañas de San Diego. Vivo con mi madre, mi hermana Payslie, que tiene diez años, mi abuelito y mi abuelita. Vivimos en una granja con muchos animales. Tratamos de llevar un estilo de vida muy simple y tradicional.

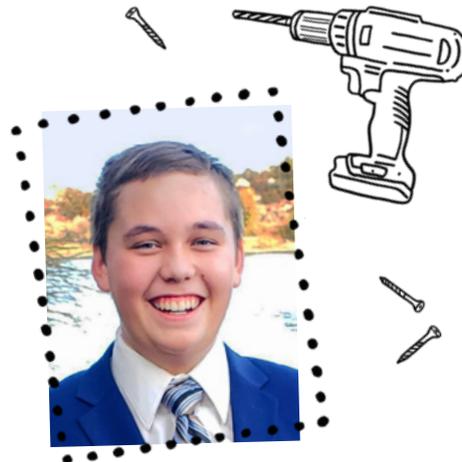


## Hacer que la Santa Cena sea especial

Durante la cuarentena del COVID-19, el domingo podía volverse demasiado informal en casa, en nuestros sofás y con nuestra ropa cómoda. Quería hacer algo para asegurarme de que el domingo fuera especial. Como una de mis metas espirituales del nuevo programa Niños y Jóvenes, decidí hacer una bandeja sacramental para mi familia.

Primero, tomé una pieza de madera y taladré agujeros para los vasitos, en una mitad. Luego tallé en la otra mitad una bandeja para el pan. Mi abuelita me ayudó a pulirla hasta que quedó perfectamente lisa. Luego le pusimos un asa y sellamos la madera.

El primer domingo fuimos a preparar la Santa Cena y no pudimos encontrar los vasitos que encajaban en los agujeros de la bandeja. Todos nosotros los



buscamos durante horas y horas. Después de un tiempo, decidí que, con o sin los vasitos perfectos, todavía podíamos participar de la Santa Cena. No íbamos a dejar que eso se interpusiera en nuestro camino para santificar el día de reposo.

Ese domingo, cuando participamos de la Santa Cena, lo hicimos con más quietud, intención y reverencia. Me sentí complacido con la meta que me había fijado y logrado. Supe y pude sentir que mi Padre Celestial estaba orgulloso de mí por la meta que me fijé y logré.



En San Diego hay una especie única de pino: el pino de Torrey.



San Diego produce más aguacates (paltas) que cualquier otro lugar de los Estados Unidos.

El Templo de San Diego, California, fue el templo número cuarenta y cinco en ser dedicado.



California se conoce como "el estado dorado".

La Iglesia tiene una misión en San Diego que llega hasta la frontera de México.

En San Diego se encuentra el sitio histórico de la Iglesia erigido en honor al Batallón Mormón.



### Cuéntanos cómo adoras

Nos encantaría saber cómo adoras en el lugar donde vives. Envíanos una breve descripción de tu localidad, lo que haces en el día de reposo, tus actividades favoritas o cualquier cosa que te venga a la mente. Haz tus envíos a [ftsoy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ftsoy@ChurchofJesusChrist.org).



# ¿Era yo digna?

*Había sido víctima de abuso desde que tenía memoria. ¿Influía eso en cómo me veía el Señor?*

## **Nombre omitido**

**A SIMPLE VISTA**, mi niñez parecía muy normal.

Íbamos a la Iglesia y asistíamos a todas sus reuniones y actividades. Iba a la escuela y jugaba con mis amigos. Durante la adolescencia, hice todo lo que hacían los adolescentes normales. Salía con mis amigos, estaba en el coro, en el club de teatro y fui al baile de graduación. Sin embargo, había un secreto muy oscuro debajo de ese exterior feliz y normal.

Desde que tenía unos dos años, había sido víctima de abuso sexual por parte de mis dos hermanos mayores, que también abusaron de mis hermanas. Éramos muy pequeñas para entender lo que estaba ocurriendo, pero a medida que crecía, comencé a entenderlo un poco. Me sentía oscura y sucia cada vez que estaba en presencia de mis hermanos.

## **Mi confusión aumentó**

Después de asistir a una clase de las Mujeres Jóvenes en la que nos enseñaron sobre la moralidad, entendí el significado de la virtud y de la castidad. Escuché a mis líderes suplicarnos a mí y a las demás jóvenes de la clase que nos mantuviéramos moralmente limpias.

Me preguntaba: “¿Cómo puedo ser moralmente limpia?”. Desde que tenía memoria, había sido víctima de abuso sexual. No pude evitar preguntarme qué pensaba el Señor de mí. ¿Era yo una joven virtuosa? ¿Era digna de salir con los jóvenes fieles de mi barrio y de mi escuela? El abuso que sufrí ¿me hacía indigna de un matrimonio en el templo?

Pensé mucho al respecto. No tenía sentido para mí que no se me considerara virtuosa cuando lo que me pasó no fue mi elección. ¿Por qué no podía sentirme virtuosa? ¿Era indigna del amor de Dios? ¿Necesitaba arrepentirme?

## Solo intenté olvidar

Francamente, no lo sabía. Creía que no tenía la culpa, pero al mismo tiempo me sentía sucia, degradada y totalmente humillada. No tenía valor para contárselo a mis padres ni a nadie más. Lo intenté varias veces, pero me sentía demasiado avergonzada y no me salían las palabras. Me limité a intentar olvidar que estaba sucediendo.

Cuando tenía quince años, mis hermanas pequeñas encontraron el valor que a mí me faltó y hablaron con un orientador en la escuela. Poco tiempo después, uno de mis hermanos fue detenido y sentenciado a tres años de cárcel. Pese a ello, durante varios años seguí sufriendo esos mismos temores, que no era virtuosa ni digna.

## Encontré el valor para conseguir ayuda

Finalmente, un día tuve la valentía de ir a ver a mi obispo, quien me explicó que el Señor no me hacía responsable en absoluto de los actos sexuales que se me obligaron a realizar durante mi infancia y adolescencia. Me aseguró que no era culpa mía en modo alguno. Yo estaba sin culpa ante el Señor. ¡Todavía era virtuosa!

Con el asesoramiento de profesionales y la ayuda de mi obispo, he podido dejar atrás el abuso, así como el dolor y el sufrimiento que me causó. Ahora sí que tengo una vida feliz y normal. Me casé en el templo con un hombre recto y estamos criando a nuestra familia con felicidad.

Sin embargo, a veces el pasado se entromete en mis pensamientos y puedo recordar la angustia que sentí al reflexionar sobre mi valor.

Me pregunto cuántos otros jóvenes están en una situación como la mía, sintiéndose avergonzados y humillados, preguntándose sobre su virtud y dónde encajan en el plan de Dios.

---

**“ÉL TE AMA. SU  
CORAZÓN SUFRE  
POR TI. ÉL SABE  
QUE TÚ NO TIENES  
LA CULPA”.**

---

A esos jóvenes les digo: el Señor te ama.

Su corazón sufre por ti.

Él sabe que tú no tienes la culpa.

Él sabe que eres verdaderamente virtuoso.

Él te ayudará a encontrar el valor y la fuerza para vivir tu vida con felicidad. 🏰

## RECURSOS PARA ENCONTRAR AYUDA Y ESPERANZA

Si has sido víctima de abuso o maltrato, busca ayuda y esperanza:

- Consulta los recursos de la Iglesia en línea en [ChurchofJesusChrist.org/get-help/abuse](https://www.ChurchofJesusChrist.org/get-help/abuse) y “Abuso o maltrato” en [topics.ChurchofJesusChrist.org](https://www.topics.ChurchofJesusChrist.org).
- Habla con tu obispo o con un líder en quien confíes.
- Habla con alguien que te pueda ayudar. Las personas que cometen abuso o maltrato suelen amenazar a sus víctimas para que no se lo cuenten a nadie. No prestes atención a sus mentiras.
- No olvides que no es culpa tuya y que el Señor te ama.

## NO ERES RESPONSABLE DE LOS ACTOS DE LOS DEMÁS

“Testifico solemnemente que tú no eres responsable ni debes sentirte culpable por los actos ajenos de violencia, perversión o incesto, contrarios a tu voluntad, que te hieren profundamente”.

Elder Richard G. Scott (1928–2015), del Cuórum de los Doce Apóstoles, Conferencia General de abril de 1992 (*Liahona*, julio de 1992, pág. 36).

# ¡PUEDES LOGRARLO!

*Debemos recordar todo lo que el Padre Celestial y Jesucristo han hecho —y lo que Ellos siguen haciendo— para ayudarnos a heredar el Reino Celestial.*

**Por Eric B. Murdock**

Revistas de la Iglesia

## **“¿YO? ¿EN EL REINO CELESTIAL?”**

No creo que pueda lograrlo”.

¿Alguna vez has pensado algo así? Es normal que nos preguntemos si somos lo suficientemente buenos, especialmente cuando parece que estamos muy lejos de ser perfectos. ¡A veces parece que el Reino Celestial es inalcanzable!

Sin embargo, no te desanimes. El objetivo principal del plan del Padre Celestial es ayudarte a llegar a ser como Él y como Jesucristo y vivir con Ellos en el Reino Celestial. Estás en una posición mucho mejor de lo que crees. El presidente M. Russell Ballard, Presidente en Funciones del Cuórum de los Doce Apóstoles, nos ha recordado que vivir con Ellos nuevamente “es más que solo *nuestra* meta: es también la meta de *Ellos*”<sup>1</sup>.



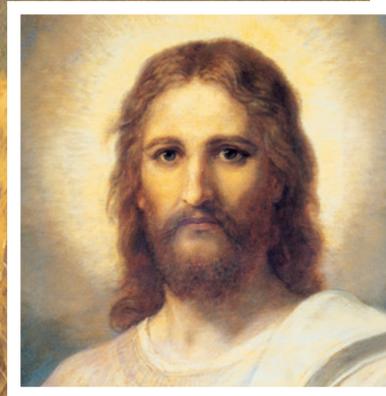
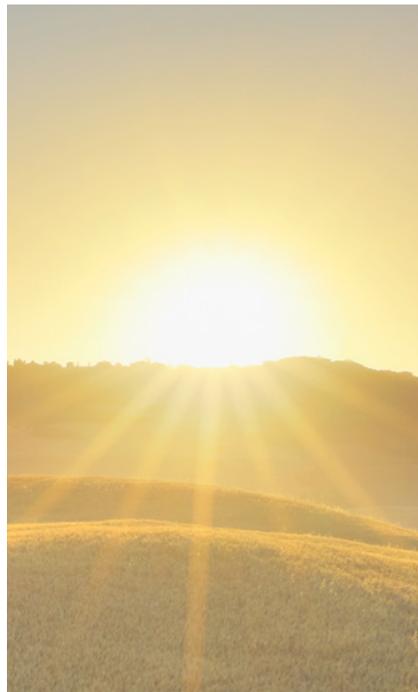
Más que cualquier cosa, el Padre Celestial y Jesucristo desean que todos vivamos en el Reino Celestial con Ellos y con nuestras familias. La buena noticia es que no tenemos que lograrlo todo solos. Cuando venimos a Cristo y lo seguimos, recibimos la fuerza y la ayuda que necesitamos. Gracias a Su expiación, heredar el Reino Celestial no es solamente posible, sino que es probable.

Así que, con Su ayuda, *¡puedes conseguirlo!* ¡Puedes lograrlo!

## EL PLAN DE DIOS ES PARA TODOS

Para entrar al Reino Celestial, necesitamos tener fe en Jesucristo y buscar la manera de aumentar esa fe. Debemos esforzarnos por cambiar y arrepentirnos todos los días. Debemos bautizarnos y recibir el don del Espíritu Santo, y recordar a Jesucristo y renovar nuestros convenios con frecuencia. Debemos perseverar hasta el fin. Si estas son cosas que deseas y que te esfuerzas por alcanzar, estás en camino de llegar a ser alguien que herede el Reino Celestial.

Además, el presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, ha enseñado que quienes son dignos del *más alto grado de gloria* en el Reino Celestial son “los que hayan cumplido los requisitos más elevados para merecer este reino, entre los que se incluyen la fidelidad a los convenios hechos en el templo de Dios y el casamiento por la eternidad”<sup>2</sup> (puedes aprender más al respecto leyendo Doctrina y Convenios 76:50–70, 92–96).



Si esto te hace pensar —o preocuparte— sobre tu preparación para heredar el Reino Celestial, acuérdate de que es un trayecto. Cada día que escogemos llegar a ser más semejantes a nuestro Padre Celestial y a Jesucristo es un día en que estamos más cerca de llegar a ser una persona más celestial, y más cerca del Reino Celestial. Claro que todos tendremos tropiezos y cometeremos errores y pecados. La clave es confiar en Jesucristo al arrepentirnos todos los días. Este trayecto es un camino de esperanza gracias a todo lo que Él y nuestro Padre Celestial han hecho —y todo lo que siguen haciendo— para ayudarnos a llegar allí.

## TENEMOS AL SALVADOR

El Salvador proporciona la vía para que regresemos a nuestro Padre Celestial. José Smith describió a las personas que viven en el Reino Celestial como aquellos que “recibieron el testimonio de Jesús” y habían sido “hechos perfectos mediante Jesús [...], que obró esta perfecta expiación derramando su propia sangre” (Doctrina y Convenios 76:51, 69).

Llegar a ser perfecto en Jesucristo no quiere decir que nunca cometeremos errores; significa que nos arrepentimos y nos esforzamos por ser un poco mejor cada día, confiando en que el Salvador y el poder de Su expiación nos ayudarán a cambiar. Al hacerlo, Su gracia nos permite progresar hacia el grado más alto del Reino Celestial, donde viviremos con Él, con nuestro Padre Celestial y con

nuestras familias para siempre. También recibiremos todo lo que tiene nuestro Padre Celestial. Nada de esto sería posible sin el Salvador.

## TENEMOS LA IGLESIA

El presidente Oaks enseñó que la Iglesia también está ahí para “ayudar a todos los hijos de Dios a comprender su potencial y a alcanzar su más elevado destino. La Iglesia existe para proporcionar a los hijos de Dios los medios para entrar en el Reino Celestial y lograr la exaltación”<sup>3</sup>. Esto se hace a través de la obediencia a las ordenanzas y a los convenios del Evangelio.

Esas ordenanzas y convenios requieren el sacerdocio, el cual solo está disponible en la Iglesia verdadera de Dios. En esas y otras maneras, el Señor y Su Iglesia nos ayudan en nuestro trayecto para llegar a ser lo mejor que podamos ser, y a que nuestros corazones estén preparados para, algún día, heredar todo lo que tiene nuestro Padre Celestial y obtener la vida eterna.

## ¡SIGUE ADELANTE Y NO TE DES POR VENCIDO!

Este trayecto hacia el Reino Celestial está lleno de esperanza, pero no siempre es fácil. Nuestro Padre Celestial lo sabe. Él y Jesucristo han prometido ayudarnos y fortalecernos en cada paso del camino.

Así que sigue adelante y no te des por vencido. Recibiremos ayuda a medida



**“Sigam amando;  
sigam tratando;  
sigam confiando;  
sigam creyendo;  
sigam progresando. El cielo los  
está animando  
hoy, mañana y  
siempre”.**

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

que procuremos seguir al Salvador, vivir de modo que seamos dignos de recibir las impresiones del Espíritu Santo, actuar de acuerdo con ellas y reconocer cómo podemos mejorar. A medida que vivamos con fe en Jesucristo y nos arrepintamos cuando sea necesario, nuestro Padre Celestial nos ayudará a cambiar para bien.

Ser digno del Reino Celestial no se logra con solo un gran acto. Es el resultado de escoger constantemente seguir al Salvador y confiar en la esperanza y la certeza que provienen de Su evangelio.

Así que, si te esfuerzas por seguir al Salvador y aún te preocupa si lograrás llegar al Reino Celestial, todas las señales indican un rotundo “¡Sí! ¡Puedes lograrlo!”. ¡Esto es lo que nuestro Padre Celestial desea para todos nosotros! Y tal como enseñó el presidente Oaks, todo eso es posible “debido al amor de Dios por Sus hijos y gracias a la expiación y resurrección de Jesucristo, ‘que glorifica al Padre y salva *todas* las obras de sus manos’ [Doctrina y Convenios 76:43]”<sup>4</sup>.

## NOTAS

1. Véase M. Russell Ballard, Conferencia General de abril de 2017 (*Liahona*, mayo de 2017, pág. 65).
2. Véase Dallin H. Oaks, “La Apostasía y la Restauración”, Conferencia General de abril de 1995 (*Liahona*, julio de 1995, pág. 98).
3. Dallin H. Oaks, “La Apostasía y la Restauración”, pág. 98.
4. Dallin H. Oaks, “La Apostasía y la Restauración”, pág. 98, cursiva agregada.

## ORACIONES SOBRE LAS GAFAS DE NATACIÓN

**UNA VEZ FUI CON MI PAPÁ** a Sigatoka, Fiji, un lugar genial para nadar en el mar. Mis padres estaban divorciados, así que mi mamá no iba con nosotros. Antes de irnos, ella me compró unas gafas de natación moradas. Solo eran unas gafas de natación, pero ella esperaba que yo las cuidara y las llevara de regreso.

Al final del segundo día en Sigatoka, me di cuenta de que no tenía mis gafas para nadar. Me preocupó que las pudiera haber perdido en el mar. Lo primero que hice fue ofrecer una oración para que pudiera encontrar las gafas. Sentí paz y supe que todo saldría bien.

La única persona a quien se lo conté fue a mi hermano. Él no cree en Dios y frecuentemente criticaba mis creencias porque soy la única miembro de La Iglesia de Jesucristo de Santos de los Últimos Días de mi familia. Me dijo: “No las vas a recuperar”. Yo le respondí: “Oré y sé que mis oraciones serán contestadas”.

Al día siguiente, busqué en el agua mientras nadábamos. Cuando llegó el momento de irnos, todavía no había encontrado las gafas. Acepté que probablemente no las encontraría y di las gracias a mi Padre Celestial por Su consuelo y paz.

De repente, mi hermano gritó. ¡Sostenía en alto las gafas de natación moradas!

Mi hermano sigue sin creer en el Evangelio, pero estoy agradecida por el consuelo, la fortaleza y la certeza que siento cuando pongo mi fe en el Padre Celestial y en Jesucristo.

**Shreya S., Suva, Fiji**

*“Cuando [oramos] con fe, [contamos] con el Salvador como [nuestro] defensor ante el Padre [...]. Llegan las respuestas; se reciben bendiciones; hay paz y gozo incluso en los momentos difíciles”.*

Presidente Henry B. Eyring, de la Primera Presidencia, “Oraciones de fe”, Conferencia General de abril de 2020 (*Liahona*, mayo de 2020, pág. 29).

# UNA PARADA DIVERTIDA

## CUESTIONARIO SOBRE EL PRESIDENTE NELSON

Comprueba cuán bien haces este cuestionario de verdadero o falso sobre el presidente Russell M. Nelson.

¿Verdadero

O

falso?

1.

Para ayudar a sus padres, quienes no eran miembros activos de la Iglesia, a observar la Palabra de Sabiduría, rompió todas las botellas de alcohol de sus padres y las vació por el desagüe.



4.

El presidente Nelson llevó a cabo la primera operación exitosa a corazón abierto en Utah.



5.

Tiene nueve hijos y una hija.



9.

Siempre quiso aprender a esquiar en la nieve, pero nunca encontró el tiempo.



6.



Canta muy bien.

2.

Fue neurocirujano.



7.

Realizó la operación cardíaca del élder Spencer W. Kimball, quien más adelante sería Presidente de la Iglesia.

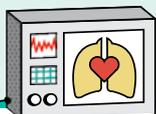


10.

Debido al estallido de una guerra, el presidente Nelson nunca sirvió en una misión de tiempo completo.

3.

Participó en el desarrollo del baipás cardiopulmonar.



8.

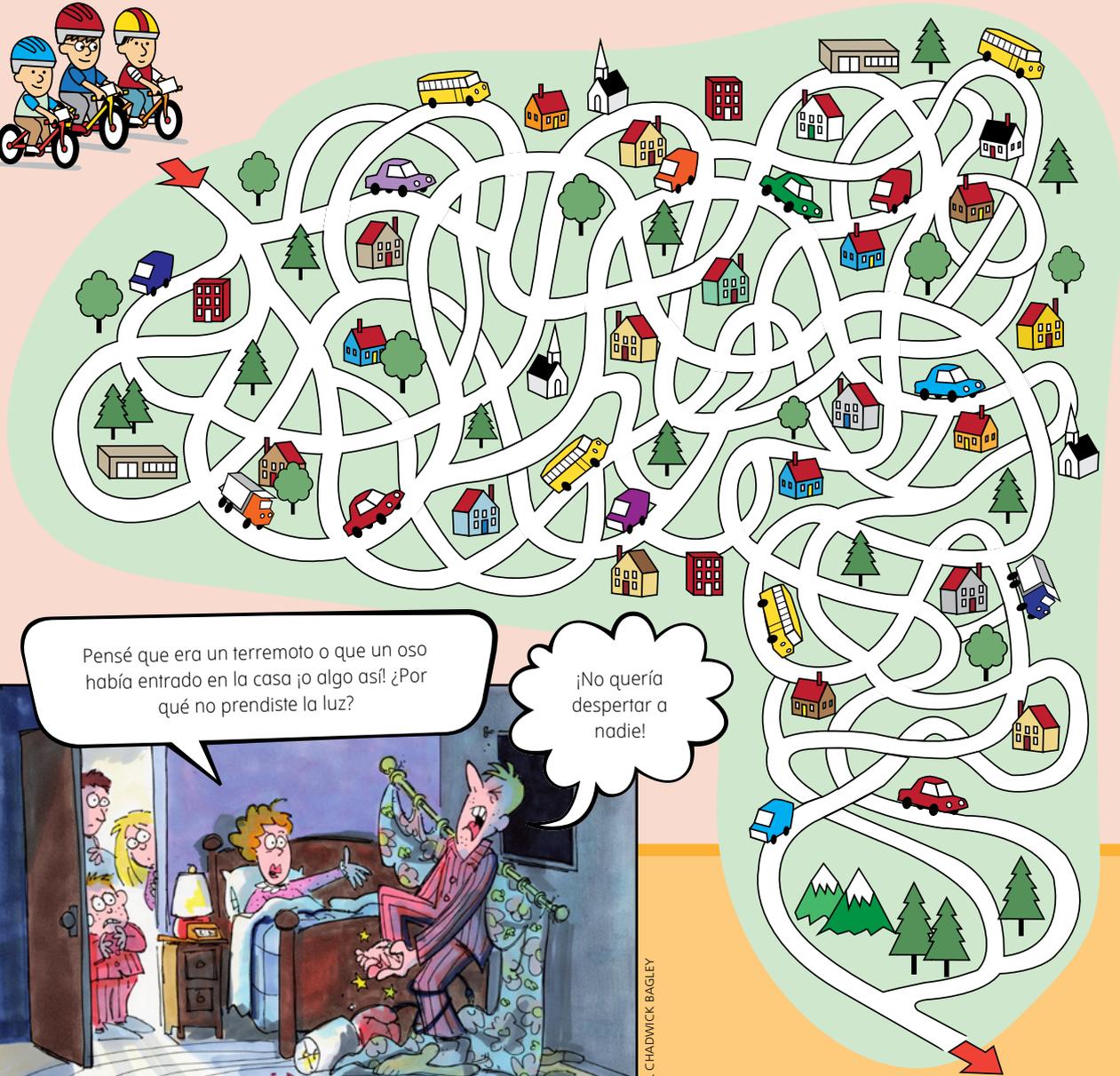


Casi se ahogó durante un viaje en familia de descenso de un río en balsa.



# LABERINTO: HORA DE FESTEJAR

Estos tres hermanos necesitan pasar por el pueblo para entregar invitaciones para la fiesta de cumpleaños de su abuela, que cumple noventa años. ¿Puedes ayudarlos a encontrar tres caminos a través del laberinto que lleguen a cada casa de tejado rojo, pero sin que ninguno de los hermanos pase por la misma calle?



KEVIN BECKSTROM

VAL CHADWICK BAGLEY

ILUSTRACIÓN POR BOB MONAHAN



### A través de los ojos del Padre Celestial

“Todos los días, oro al Padre Celestial y le pido que me ayude a verme como Él lo hace. Luego escucho atentamente mientras el Espíritu me transmite mensajes positivos de Dios sobre mi valor e identidad, y me repito esas palabras ante el espejo. Esta sencilla actividad es una manera de conectarnos con el cielo y aprender que nuestro Padre Celestial y Jesucristo nos aman y creen en nosotros”.

**Madeleine M., 14 años, Nueva York, EE. UU.**



### Una bendición encubierta

“A menudo pensamos que ser débiles o tener defectos nos hace inútiles. En realidad, somos bendecidos para poder superarlos y convertirnos en mejores versiones de nosotros mismos a través de la humildad y la superación personal. Si trabajamos en las cosas que son difíciles para nosotros, el Señor verá y recompensará nuestros esfuerzos. Solo hay que intentarlo y nunca darse por vencido”.

**Ricardo R., 17 años, Chihuahua, México**



### Amar nuestras diferencias

“Siempre hago lo posible por recordar que soy una amada hija de Dios. Trato de no compararme con otras personas, porque eso hace que me resulte más difícil creer en mi valía personal. Dios nos hizo a todos únicos y hermosos a nuestra manera, y esas diferencias son algo bueno”.

**Brooke D., 14 años, Alberta, Canadá**

## “¿Cómo puedo dejar de cuestionar mi autoestima?”



### Nuestra naturaleza divina

“Nada es comparable con saber que, como hijos del Dios viviente, podemos llegar a ser como Él. ¡Eso lo cambia todo! Cuando tengamos malos pensamientos que nos hagan cuestionar nuestro valor, recordemos que esos pensamientos provienen de Satanás, no de Dios. Tenemos un potencial infinito y una naturaleza divina, al igual que nuestro Padre Celestial. Él confía en nosotros y nos ama a cada uno de nosotros individualmente”.

**Alexandre S., 16 años, Minas Gerais, Brasil**



### Gran responsabilidad

“Al esforzarme por estudiar y meditar acerca de las Escrituras y las palabras de los profetas vivientes, puedo sentir el Espíritu Santo conmigo, lo que me recuerda que soy una hija amada de padres celestiales y que Dios tiene grandes planes para mí. El presidente Nelson siempre nos muestra las grandes responsabilidades que tenemos en estos últimos días y que Dios confía en nosotros y sabe de lo que somos capaces”.

**Mirian P., 16 años, Paraná, Brasil**

*“Si nos vemos a nosotros mismos solo con los ojos mortales, tal vez no nos veamos lo suficientemente buenos. Pero nuestro Padre Celestial nos ve como [...] Sus hijos e hijas, como seres de luz eterna con potencial infinito y un destino divino”.*

Presidente Dieter F. Uchtdorf, Segundo Consejero de la Primera Presidencia, “¡Funciona de maravilla!”, Conferencia General de octubre de 2015 (Liahona, noviembre de 2015, pág. 23).

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



## ¿Cómo es el Reino Celestial?

**AUNQUE NO TENGAMOS** todos los detalles sobre el Reino Celestial, el Señor ha revelado algunas verdades poderosas al respecto. Estas son algunas de las cosas que sabemos:

- Vivir allí significa morar en la presencia del Padre Celestial y de Jesucristo con un cuerpo perfecto y resucitado, y vivir la clase de vida que Ellos viven. Esa vida es “un estado de interminable felicidad” (Mosíah 2:41) y una “plenitud de gozo” (3 Nefi 28:10).
- Los que viven allí han sido “hechos perfectos mediante Jesús” y “todas las cosas son suyas” (Doctrina y Convenios 76:69, 59).
- Tiene la mayor gloria de todos los reinos. Su gloria se ha comparado con el resplandor del sol.
- Las mismas clases de relaciones que tenemos aquí existirán allá, incluidas las relaciones familiares, pero las “acompañará una gloria eterna” (Doctrina y Convenios 130:2).
- Tiene tres grados. El grado más alto es donde viven las personas que se han sellado en matrimonio eterno y han sido fieles a sus convenios (véase Doctrina y Convenios 131:1–4).
- La tierra recibirá una gloria celestial (véase Doctrina y Convenios 88:17–20).

### ¿Y tú qué piensas?

No estoy seguro de estar listo para servir en una misión a los dieciocho o diecinueve años. ¿Cómo decido cuándo es el mejor momento para ir?

Mádanos tu respuesta y fotografía antes del 15 de agosto 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).

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

RESPUESTAS DE “UNA PARADA DIVERTIDA” (PÁGINAS 28–29): Cuestionario sobre el presidente Nelson: 1. Verdadero. 2. Verdadero. 3. Verdadero. 4. Verdadero. 5. Falso. ¡nueve hijas y un hijo! 6. Verdadero. 7. Verdadero. 8. Verdadero. 9. Falso. ha sido esquiador de nieve muy activo toda su vida. 10. Verdadero.

# Cumplir nuestras promesas

Por el élder Ronald A. Rasband  
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

Tomado de un discurso de la Conferencia General de octubre de 2019.



*Integridad* significa ser honrado. También significa hacer lo correcto aunque nadie nos esté observando. Tenemos integridad cuando cumplimos nuestras promesas.

**UNA NOCHE, CUANDO YO ERA JOVEN**, mi madre se sentó conmigo al pie de su cama y habló seriamente sobre la importancia de vivir la Palabra de Sabiduría. Me miró directamente a los ojos y sentí que sus palabras me penetraban el corazón: “Prométeme hoy, Ronnie, que vivirás siempre la Palabra de Sabiduría”. Le hice esa promesa de modo solemne y la he mantenido todos estos años.

Tomé de antemano la decisión de seguir las leyes de Dios y jamás tuve que reconsiderarla. El Señor ha dicho: “Yo, el Señor, estoy obligado cuando hacéis lo que os digo; mas cuando no hacéis lo que os digo, ninguna promesa tenéis” (Doctrina y Convenios 82:10).

Como apóstol del Señor Jesucristo, los invito a considerar, con gran **integridad**, los convenios que hacen con el Señor y las promesas que le hacen a Él y a otras personas, sabiendo que su palabra es un compromiso. Les prometo que, al hacerlo, el Señor confirmará sus palabras y **avalará** sus actos conforme se esfuerzan con **diligencia infatigable** por edificar su vida, su familia y La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Él estará con ustedes y pueden esperar, con confianza, ser “recibidos en el cielo, para que así moren con Dios en un estado de interminable felicidad” (Mosiah 2:41).



*Diligencia infatigable* significa seguir intentándolo, incluso cuando sea difícil.



*Avalar* significa aprobar una acción.

► **¿QUÉ PROMESAS HAS HECHO AL SEÑOR Y A LAS PERSONAS QUE TE RODEAN? ¿QUÉ PROMESAS DEBERÍAS HACER?**



# Edward Partridge

1793–1840

---

El primer obispo de la Iglesia

---

Fue cubierto de brea y plumas por adversarios de la Iglesia

Después de ser llamado como obispo, Edward le pidió a su esposa, Lydia, que orara por él para que pudiera cumplir su llamamiento de un modo que agradara al Señor. Después de la muerte de Edward, el Señor le dijo a José Smith que había recibido a Edward por su diligencia y dijo de él: "... es mío" (Doctrina y Convenios 124:19).

# SOLO **POR COMPROBARLO**

**¿Has pensado en tus metas recientemente?** Este es un buen momento para reflexionar sobre cómo te va. Aquí tienes un par de maneras de hacerlo.

- Asegúrate de tener tus metas en un lugar en el que las puedas repasar a menudo.
- ¡No tengas miedo de fijarte metas exigentes!



- Dedicar tiempo a reflexionar sobre tus ideas en tu diario o en la guía Niños y Jóvenes.
- Puedes hacer un seguimiento de tus metas y anotar tus pensamientos en la aplicación Vivir el Evangelio.

