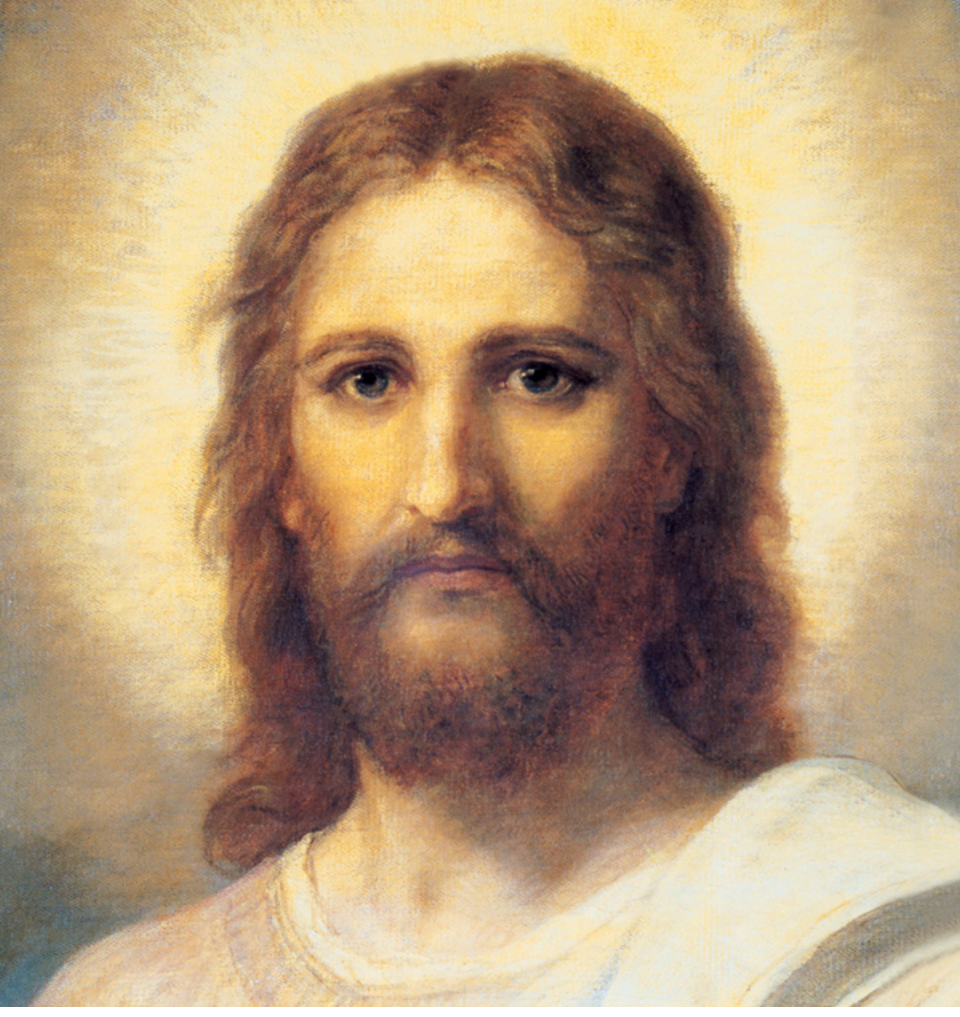
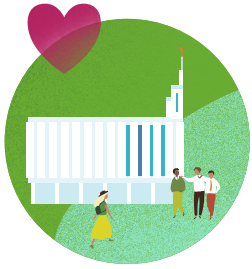
PARA LA Fortaleza DE LA Juventud

Una guía para tomar decisiones



Publicado por
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días
Salt Lake City, Utah, EE. UU.

© 2023 por Intellectual Reserve, Inc.
Todos los derechos reservados.
Versión: 5/21
Traducción de *For the Strength of Youth: A Guide to Making Choices*
Spanish
PD60013160 002
Impreso en los Estados Unidos de América



Índice

Mensaje de la Primera Presidencia 2

Toma decisiones inspiradas. 4

Jesucristo te ayudará. 6

Ama a Dios y ama a tu prójimo. 10

Camina en la luz de Dios 16

Tu cuerpo es sagrado 22

La verdad te hará libre 30

Encuentra gozo en Cristo 34

Apéndice 36

¿Y qué hay acerca de... ?. 40

Mensaje de la Primera Presidencia

Nuestros queridos jóvenes hermanos y hermanas:

Les amamos y tenemos confianza en ustedes. Ustedes realmente están entre los espíritus escogidos por el Padre Celestial, enviados a la tierra en este momento para hacer cosas importantes.

Puede haber momentos en los que no se sientan fuertes o capaces, eso es normal. Especialmente en esos momentos, acudan al Salvador; Él es la "fortaleza de la Juventud".

Esta guía les ayudará a edificar una base sólida para tomar decisiones que les permitan permanecer en la senda de los convenios. Les ayudará a prepararse para hacer convenios sagrados en el templo, a prepararse para servir en una misión y hallar gozo en seguir a Jesucristo durante toda la vida. Esperamos que sientan que pertenecen a la Iglesia del Salvador y que cuentan con el poder de Él para cumplir Sus propósitos para ustedes.

Sabemos que Dios vive. Es nuestra oración que se mantengan firmes en la senda de los convenios que conduce de regreso a su Padre Celestial. Al hacerlo, serán una influencia para el bien, compartiendo el Evangelio con gozo y preparando al mundo para la segunda venida del Salvador.

La Primera Presidencia

Toma decisiones inspiradas

En *Para la Fortaleza de la Juventud* encontrarás las enseñanzas de Jesucristo y Sus profetas. Con estas verdades como guía, puedes tomar decisiones inspiradas que te bendecirán ahora y por toda la eternidad.

Jesucristo es la senda hacia el gozo eterno. Al usar tu libertad para elegir seguir a Jesucristo, estás en la senda que conduce a la felicidad eterna. Haz de Jesucristo tu norma, tu firme cimiento. Edifica tu vida sobre Sus enseñanzas y evalúa tus decisiones basándote en ellas. Los convenios que haces en el bautismo, durante la Santa Cena y en el templo son los bloques de construcción de tu cimiento firme en Cristo. Seguirás afrontando dificultades y tentaciones, pero el Padre Celestial y el Salvador te ayudarán a superarlas.

Eres un amado hijo espiritual de Dios. Su gran plan de felicidad hace posible que crezcas espiritualmente y desarrolles tu potencial divino. Esa es la razón por la que envió a Jesucristo para que fuera tu Salvador.

Tu Padre Celestial confía en ti. Él te ha dado grandes bendiciones, incluso la plenitud del Evangelio y las ordenanzas y convenios sagrados que te unen a Él y traen Su poder a tu vida. Con esas bendiciones viene una responsabilidad adicional. Él sabe que puedes marcar la diferencia en el mundo, y eso requiere, en muchos casos, ser diferente del mundo. Busca la guía de tu Padre Celestial cuando tomes decisiones, Él te bendecirá con inspiración por medio del Espíritu Santo.

El propósito de *Para la Fortaleza de la Juventud* no es darte un "sí" o un "no" sobre cada posible elección que puedas afrontar. En lugar de eso, el Señor te invita a vivir de una manera más elevada y santa, a Su manera. Esta guía te enseña acerca de Su manera, te explica las

verdades que Él ha revelado. Haz que esas verdades sean tu guía para tomar decisiones, tanto decisiones importantes —hacer convenios en el templo y servir en una misión— como decisiones cotidianas —la forma de tratar a las personas o de emplear tu tiempo—.

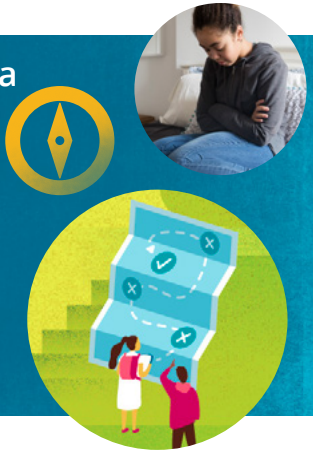
Aunque otros pueden ayudarte, tu crecimiento espiritual es personal; es algo entre tú y el Señor. Él conoce tu corazón y solo Él puede ser el Juez Supremo. Haz todo lo posible por mejorar cada día, guarda los mandamientos de Dios y honra tus convenios, y ayuda a otros a acercarse al Salvador.

Véanse **Mosíah 4:29–30** (*las maneras de pecar son numerosas, debemos cuidarnos a nosotros mismos*); **Helamán 5:12** (*establece tu fundamento en Cristo*); **Doctrina y Convenios 45:57** (*que el Espíritu Santo sea tu guía*); **82:15** (*únete al Señor por medio de los convenios*).

Cómo está organizada esta guía

Cada tema consta de tres partes:

1. **Verdades eternas** o doctrina del evangelio restaurado de Jesucristo
2. **Invitaciones** a actuar de conformidad con dichas verdades
3. **Bendiciones prometidas** que el Señor ofrece a los que viven según Sus enseñanzas



Jesucristo te ayudará

Salmos 147:3

Jesucristo es tu fortaleza. Él ha hecho todo lo necesario para que tengas gozo en esta vida y para siempre. Al elegirlo a Él y a Su evangelio, estás eligiendo el gozo eterno.

Aun cuando procures hacer todo lo posible por tomar buenas decisiones, a veces cometerás errores. Harás cosas que desearías no haber hecho, a todo el mundo le ocurre. Cuando eso sucede, es fácil sentirte desanimado o preguntarte si alguna vez serás lo suficientemente bueno. ¡Pero hay buenas, maravillosas y esperanzadoras noticias al respecto! Debido a que Dios te ama, envió a Su Hijo, Jesucristo, quien tomó sobre Sí tus pecados para que puedas arrepentirte y seguir progresando.

VERDADES ETERNAS

Jesucristo puede fortalecerte. Él puede ayudarte a cambiar tus deseos, tus pensamientos y tus acciones. Cuando estés preocupado, temeroso o tengas dificultades de cualquier tipo, Él te consolará; te ayudará en todos los aspectos de tu vida.

El arrepentimiento no es un castigo por el pecado, es la manera en que el Salvador nos libera del pecado. Arrepentirse significa cambiar: alejarse del pecado y volvernos a Dios. Significa mejorar y recibir el perdón. Este tipo de cambio no ocurre de una sola vez, es un proceso continuo.

INVITACIONES

Arrepiéntete. Acude al Señor con el deseo de mejorar. Cuando hayas hecho algo mal, admítelo honestamente ante Dios y, si es necesario, ante tu obispo y cualquier persona a la que hayas podido perjudicar; esfuérzate por arreglar las cosas.

Regocíjate por el don de actuar mejor y ser mejor. Aunque no sea fácil y te lleve más tiempo del que te gustaría, nunca dejes de intentarlo. Sigue esforzándote y confiando en el Señor. El Salvador te ayudará en cada paso del camino.

BENDICIONES PROMETIDAS

Jesucristo te perdonará y sanará a medida que te arrepientas. Él reemplazará tu culpa con paz y gozo, no recordará más tus pecados. Con Su fortaleza, tu deseo de guardar los mandamientos se intensificará.

Él cambiará tu corazón y tu vida. Poco a poco, crecerás y llegarás a ser más como Él. Tu conexión con Él mediante el convenio te dará un mayor acceso a Su poder.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo sé si Dios me ha perdonado? Dios promete que perdonará a quienes se arrepientan. Cuando sientas el consuelo del Espíritu, puedes saber que el poder expiatorio del Salvador está actuando en tu vida.

¿Cuándo necesito la ayuda del obispo para arrepentirme? Tu obispo posee llaves del sacerdocio y dones espirituales para ayudarte a arrepentirte. Puedes solicitar su ayuda y consejo en cualquier momento. Si has cometido errores graves, como quebrantar la ley de castidad, reúnete con tu obispo. Él no te va a condenar. Él es un representante de Jesucristo y te ayudará a saber cómo arrepentirte plenamente y recibir el poder sanador y fortalecedor del Salvador.

Estoy tratando de arrepentirme, pero sigo cometiendo los mismos errores. ¿Qué debo hacer? Lleva tiempo desarrollar buenos hábitos y romper los malos, así que no te des por vencido. Vuélvete hacia Cristo, Su gracia es suficiente. Inténtalo de nuevo. Jamás estás solo en tus esfuerzos por progresar, Jesucristo está siempre contigo.

Véanse **Enós 1:6** (*la culpa se puede expurgar*); **Mosíah 4:3** (*por medio del Espíritu Santo, Dios te hace saber que estás perdonado*); **26:30** (*el Salvador perdona todas las veces que nos arrepentimos*); **Éter 12:27** (*la gracia del Salvador puede hacer que las cosas débiles se vuelvan fuertes*); **Moroni 6:8** (*los que se arrepienten son perdonados*); **10:32** (*ser perfeccionados en Cristo*); **Doctrina y Convenios 1:32** (*el Señor perdona a los que se arrepienten*); **58:42–43** (*el arrepentimiento incluye la confesión y el abandono del pecado*).

PREGUNTAS PARA LA RECOMENDACIÓN DEL TEMPLO

¿Tienes fe en Dios el Eterno Padre, en Su Hijo Jesucristo y en el Espíritu Santo, y tienes un testimonio de Ellos?

¿Tienes un testimonio de la expiación de Jesucristo y de la función que Él tiene como tu Salvador y Redentor?

Ama a Dios y ama a tu prójimo

Mateo 22:37–40

Dios da mandamientos para ayudarte a tomar buenas decisiones. Lo hace porque te ama, y el mejor motivo para obedecer los mandamientos de Dios es que tú lo amas a Él. El amor es la esencia de los mandamientos de Dios.

VERDADES ETERNAS

Dios te ama. Él es tu Padre, Su amor perfecto puede inspirarte a amarlo a Él. Cuando tu amor por el Padre Celestial es la influencia más importante en tu vida, muchas decisiones se vuelven más fáciles.

Jesús enseñó que los dos grandes mandamientos son amar a Dios y a tu prójimo. ¿Y quién es tu prójimo? ¡Todos! Todo lo demás que enseñan las Escrituras y los profetas está relacionado con estos dos mandamientos.

Todas las personas son tus hermanos y hermanas. Esto incluye, por supuesto, a las personas que son diferentes a ti o que no están de acuerdo contigo. El Padre Celestial quiere que Sus hijos se amen los unos a los otros. Cuando sirves a Sus hijos, le estás sirviendo a Él.

INVITACIONES

Muestra amor por Dios al guardar Sus mandamientos. Por ejemplo, al santificar el día de reposo, incluyendo el prepararte para participar de la Santa Cena y tomarla con fe, muestras a Dios que estás dispuesto a dedicarle un día a la semana. Al ayunar y pagar los diezmos y las ofrendas, muestras a Dios que Su obra es más importante para ti que las cosas materiales. Cuando usas los

nombres de Dios y de Cristo con reverencia, nunca de forma vana o casual, demuestras que estás agradecido por todo lo Ellos que han hecho por ti.

Trata a todos como hijos de Dios. Como discípulo de Jesucristo, puedes tomar la iniciativa y tratar a las personas de todas las razas, religiones y de cualquier otro grupo con amor, respeto e inclusión, especialmente a aquellos que a veces son víctimas de palabras y acciones dañinas. Tiende la mano a los que se sientan solos, aislados o desamparados; ayúdalos a sentir el amor del Padre Celestial a través de ti.

Asegúrate de que tu lenguaje refleje amor a Dios y a los demás, ya sea que te comuniques en persona o de manera virtual. Di cosas que eleven, nada que pueda causar división, herir u ofender, ni siquiera en broma. Tus palabras pueden ser poderosas, permite que sean poderosas para bien.

El amar a todos los hijos de Dios comienza en el hogar. Haz tu parte para que tu hogar sea un lugar donde todos puedan sentir el amor del Salvador.

BENDICIONES PROMETIDAS

Tu relación con Dios será más profunda a medida que expreses tu amor al obedecer Sus mandamientos y guardar tus convenios con Él.

Tu relación con los demás será más profunda a medida que expreses tu amor por medio del servicio cristiano. Encontrarás gozo al hacer del mundo un lugar más amoroso.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo puedo sentir el amor de Dios? El amor del Padre Celestial siempre está disponible. Habla con Él a menudo mediante la oración, comparte con Él tus sentimientos y escucha las impresiones que recibas. Lee Sus palabras en las Escrituras. Piensa en todo lo que Él ha hecho por ti. Pasa más tiempo en lugares y actividades donde Su Espíritu esté presente.

¿Espera el Señor que yo ame a todos, incluso a los que me tratan mal? El Señor espera que ames a tus enemigos y que ores por los que te tratan mal; sin embargo, eso no significa que debas permanecer en una situación que te cause daño emocional, físico o espiritual. Establece límites saludables para mantenerte a salvo. Si te acosan o abusan de ti, o si sabes que esto le ocurre a otra persona, habla con un adulto de confianza.

¿Cuándo y cómo debo conocer a miembros del sexo opuesto? La mejor forma de conocer a los demás es por medio de una amistad genuina. Mientras seas joven, entabla buenas amistades con muchas personas. En algunas culturas, los jóvenes llegan a conocer a miembros del sexo opuesto a través de actividades sanas en grupo. Para tu desarrollo emocional y espiritual y para tu seguridad, las actividades en pareja deben posponerse hasta que seas maduro; la edad de 16 años es una buena pauta. Pide consejo a tus padres y líderes. Reserva las relaciones exclusivas para cuando seas más mayor. Pasa tiempo con aquellos que te ayuden a cumplir tus compromisos con Jesucristo.

¿Qué puedo hacer si mi hogar no es un lugar de amor? Tu Salvador conoce tu situación y te ama. Sé paciente, continúa guardando los mandamientos de Dios y sé un buen ejemplo para tu familia.

Establece relaciones con tu familia del barrio. Prepárate ahora para edificar tu propia familia basada en las enseñanzas de Jesucristo.

Véanse **Isaías 58:3–11** (*propósitos del ayuno*); **58:13–14** (*bendiciones de honrar el día de reposo*); **Malaquías 3:8–10** (*bendiciones de pagar el diezmo*); **Lucas 6:27–28** (*amar a tus enemigos*); **10:25–37** (*¿quién es mi prójimo?*); **Juan 3:16–17** (*Dios tanto nos amó que mandó a Su Hijo*); **14:15** (*guardamos los mandamientos porque amamos a Dios*); **1 Juan 4:19** (*amamos a Dios porque Él nos ama a nosotros*); **Mosíah 2:17** (*cuando servimos al prójimo, estamos sirviendo a Dios*).

PREGUNTAS PARA LA RECOMENDACIÓN DEL TEMPLO

¿Sigues las enseñanzas de la Iglesia de Jesucristo en tu comportamiento para con los miembros de tu familia y otras personas tanto en privado como en público?

¿Te esfuerzas por santificar el día de reposo tanto en tu casa como en la Iglesia, asistir a las reuniones, prepararte para participar dignamente de la Santa Cena y vivir en armonía con las leyes y los mandamientos del Evangelio?

¿Pagas un diezmo íntegro?

Camina en la luz de Dios

Gálatas 5:25

Tomas mejores decisiones cuando puedes ver las cosas con claridad, es por eso que la luz es tan importante: la luz hace que sea más fácil ver el camino correcto. El Padre Celestial te ha dado acceso a la luz celestial —el don del Espíritu Santo— para ayudarte a ver claramente lo que es bueno y lo que es malo, lo correcto y lo incorrecto.

VERDADES ETERNAS

Al bautizarte, entras en una gozosa relación de convenio con el Padre Celestial y con Jesucristo; en el templo, harás convenios adicionales que pueden fortalecer esa relación. Cada semana, durante la Santa Cena, renuevas tus convenios, expresas tu disposición a guardar los mandamientos, y el Señor te bendice con la oportunidad de tener el Espíritu Santo como tu compañero constante; es uno de Sus mayores dones para ti.

Tomar buenas decisiones mejora tu capacidad para sentir el Espíritu. Hay muchas cosas buenas y sanas en este mundo. Así como tu cuerpo se ve afectado por lo que comes y bebes, tu mente y tu espíritu se ven profundamente afectados por lo que lees, ves y escuchas.

INVITACIONES

Dedica tiempo al Señor cada día. Aprende de Él, recuérdalo siempre, ora a tu Padre Celestial, estudia las Santas Escrituras y las palabras de los profetas vivientes. Luego, esfuérzate por vivir de acuerdo con lo que aprendas.

Busca lo que edifica, inspira e invita al Espíritu. Al tomar decisiones sobre qué ver, leer, escuchar o en qué participar, piensa en cómo te hace sentir. ¿Te invita a tener buenos pensamientos? Aléjate de cualquier cosa que ridiculice las cosas sagradas o que sea inmoral. No participes en nada que entorpezca tu juicio o adormezca tu sensibilidad hacia el Espíritu, como la violencia, el alcohol y las drogas dañinas. Ten el valor de apagar un video o un juego, salir del lugar donde veas una película o de una fiesta, cambiar la música que escuchas o alejarte de cualquier cosa que no sea compatible con el Espíritu.

Utiliza las redes sociales para edificar a otros. Las redes sociales pueden ser una poderosa herramienta de comunicación; si las utilizas, concéntrate en la luz, la fe y la verdad. No compares tu vida con lo que otras personas parecen estar viviendo. Recuerda que tu valor proviene de ser un hijo o una hija de padres celestiales, no de las redes sociales.

Busca experiencias sanas y relaciones reales y duraderas. Ten cuidado de que tu uso de la tecnología y de los medios de comunicación no ocupe el tiempo que pasarías en persona con tu familia y amigos. Las redes sociales y otras tecnologías pueden absorber gran parte de tu tiempo sin darte algo de mucho valor a cambio. Tómate un descanso del mundo virtual y conéctate con las personas de la vida real.

BENDICIONES PROMETIDAS

Puedes tener al Espíritu siempre contigo. El Espíritu Santo te dará testimonio del Padre Celestial y de Jesucristo; Él te consolará, guiará, advertirá y santificará. Él te ayudará a reconocer la verdad y a ver lo bueno en el mundo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo puedo saber si estoy sintiendo el Espíritu Santo? Aprender a percibir el Espíritu requiere tiempo, práctica y paciencia; Él le habla a las personas de diferentes maneras. No pases por alto las cosas sencillas: el sentimiento de paz que sientes al escuchar el testimonio de alguien o el sentimiento de inquietud que sientes después de tomar una decisión incorrecta. Escudriña las Escrituras en busca de diferentes maneras en que el Espíritu se comunica, ora al respecto y sigue buscando oportunidades para sentir el Espíritu.

¿Qué es la pornografía? ¿Por qué debo evitarla? La pornografía es una representación, ya sea en imágenes o con palabras, que está diseñada para despertar sentimientos sexuales. La pornografía se presenta de muchas formas, las cuales incluyen: videos, fotografías, libros y música. También puede estar en mensajes o imágenes

enviadas entre amigos. La pornografía irrespeta cosas que son sagradas: nuestro cuerpo físico y nuestros sentimientos sexuales. Tal vez te encuentres con pornografía sin quererlo. Tanto si te encuentras con pornografía intencionalmente o no, aléjate inmediatamente. También puedes hablar con uno de tus padres u otro adulto de confianza. Ver pornografía intencionalmente es pecaminoso y daña tu capacidad de sentir el Espíritu, debilita tu autocontrol y distorsiona la forma en que te ves a ti mismo y a los demás. Jesucristo tiene el poder para ayudarte a resistir la pornografía y arrepentirte. Vuélvete hacia Él, aléjate de las tinieblas. Tu obispo puede ayudarte a recibir fortaleza y perdón por medio del Salvador.

Véanse **Amós 5:14** (*buscar lo bueno*); **Gálatas 5:22–23** (*los frutos del Espíritu*); **Moroni 7:18–19** (*la luz de Cristo*); **Doctrina y Convenios 6:23** (*el Señor habla paz*); **20:77, 79** (*las oraciones sacramentales*).

PREGUNTAS PARA LA RECOMENDACIÓN DEL TEMPLO

El Señor ha dicho que se hagan todas las cosas "con pureza" ante Él (Doctrina y Convenios 42:41). ¿Te esfuerzas por que tus pensamientos y tu comportamiento sean moralmente limpios? ¿Cumples con la ley de castidad?

¿Te esfuerzas por santificar el día de reposo tanto en tu casa como en la Iglesia, asistir a las reuniones, prepararte para participar dignamente de la Santa Cena y vivir en armonía con las leyes y los mandamientos del Evangelio?

Qué hacer en el momento

Cuando te sientas tentado a usar los medios de comunicación o la tecnología de maneras no saludables— ya sea que alejen el Espíritu o solo desperdicies tu tiempo— prueba lo siguiente:

1. **Llámalo por su nombre.** Reconoce lo que te sientas tentado a hacer. Incluso podrías decirlo en voz alta, por ejemplo: "Esta imagen es pornografía", "Esto no se siente bien" o "Esto podría herir los sentimientos de alguien".
2. **Reemplaza lo que estás haciendo por una mejor opción.** Aléjate, ve a otra habitación o sal del lugar. Concéntrate en algo bueno.
3. **Conéctate con alguien o algo que ames y respetes,** tal vez con un miembro de tu familia, un amigo que te apoye o tu pasaje favorito de las Escrituras. Sobre todo, conéctate con tu Padre Celestial y ora para pedir fortaleza.

Para obtener más ayuda, consulta las "Medidas de seguridad en los medios de comunicación" en la Biblioteca del Evangelio.

Tu cuerpo es sagrado

1 Corintios 6:18–20

Tu cuerpo es un asombroso don de tu Padre Celestial; Él te lo dio para ayudarte a llegar a ser más como Él. Tener un cuerpo te da mayor poder para ejercer tu libertad de escoger. El evangelio restaurado de Jesucristo puede ayudarte a ver tu cuerpo desde la perspectiva de Dios. Eso marca una gran diferencia en tus decisiones en cuanto a qué hacer con tu cuerpo y cómo cuidarlo.

VERDADES ETERNAS

Tu cuerpo fue creado a la imagen de Dios, el Ser más glorioso y majestuoso del universo. Las Escrituras comparan nuestro cuerpo con un santo templo, un lugar donde el Espíritu puede morar. Por supuesto, tu cuerpo no es perfecto ahora; pero las experiencias que tengas con tu cuerpo pueden ayudarte a prepararte para recibir un día un cuerpo perfecto, resucitado y glorificado.

Tu alma está compuesta por tu cuerpo y tu espíritu. Por esa razón, la salud física y la salud espiritual están estrechamente relacionadas. El Salvador reveló la Palabra de Sabiduría para enseñar principios de cómo cuidar tu cuerpo y para prometer bendiciones físicas y espirituales.

Los sentimientos sexuales son una parte importante del plan de Dios para crear matrimonios felices y familias eternas. Esos sentimientos no son pecaminosos, son sagrados. Debido a que los sentimientos sexuales son tan sagrados y tan poderosos, Dios te ha dado Su ley de castidad para prepararte para utilizar esos sentimientos como Él desea. La ley de castidad establece que Dios aprueba la actividad sexual únicamente entre un hombre y una mujer que están casados. Muchas personas en el mundo ignoran o incluso se burlan de la ley de Dios, pero el Señor nos invita a ser Sus discípulos y a vivir una norma más elevada que la del mundo.

INVITACIONES

Trata tu cuerpo, y el cuerpo de otras personas, con respeto. Al tomar decisiones en cuanto a tu ropa, peinado y apariencia, pregúntate: "¿Estoy honrando mi cuerpo como un don sagrado de Dios?". El Padre Celestial desea que nos veamos unos a otros por lo que realmente somos: no solo como cuerpos físicos, sino como Sus amados hijos e hijas con un destino divino. Evita los estilos que destaquen o llamen la atención de una forma inapropiada hacia tu cuerpo físico en lugar de lo que eres como hijo o hija de Dios, con un futuro eterno. Deja que la pureza moral y el amor por Dios guíen tus decisiones. Busca el consejo de tus padres.

Haz cosas que fortalezcan tu cuerpo, nada que lo lastime ni lo dañe. Disfruta con gratitud de las muchas cosas buenas que Dios ha proporcionado; pero recuerda que el alcohol, el tabaco, el café, el té y otras drogas y sustancias nocivas no son para tu cuerpo ni para tu espíritu. Incluso las sustancias útiles, como los medicamentos recetados, pueden ser destructivas si no se usan correctamente.

Mantener el sexo y los sentimientos sexuales como algo sagrado. No deben ser tema de chistes ni de entretenimiento. Fuera de una relación de matrimonio entre un hombre y una mujer, es incorrecto tocar las partes privadas y sagradas del cuerpo de otra persona, incluso si es por encima de la ropa. En tus decisiones sobre lo que haces, miras, lees, escuchas, piensas, publicas o escribes en los mensajes de texto, evita cualquier cosa que despierte emociones lujuriosas en otras personas o en ti mismo, de manera intencional. Esto incluye cualquier forma de pornografía. Si descubres que ciertas situaciones o actividades hacen que las tentaciones sean más fuertes, evítalas. Tú sabes cuáles son esas situaciones y actividades, y si no estás seguro, el Espíritu, tus padres y tus líderes pueden ayudarte a saber. Demuestra a tu Padre Celestial que honras y respetas el sagrado poder de crear vida.

BENDICIONES PROMETIDAS

Tu respeto por ti mismo y por los demás aumentará a medida que honres tu cuerpo por medio de tu comportamiento, apariencia y vestimenta.

El Señor ha prometido grandes tesoros de conocimiento a quienes guarden la Palabra de Sabiduría. Un cuerpo sano, libre de adicciones, también aumenta tu capacidad para recibir revelación personal, pensar claramente y servir al Señor.

Vivir la ley de castidad trae la aprobación de Dios y brinda poder espiritual personal. Cuando te cases, esta ley traerá mayor amor, confianza y unidad a tu matrimonio. El obedecer esta ley hará posible que progreses eternamente y llegues a ser más como tu Padre Celestial. Tu confianza crecerá a medida que vivas como un discípulo de Jesucristo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cuál es la norma del Señor en cuanto a la vestimenta, el arreglo personal, los tatuajes y las perforaciones? La norma del Señor es que honres el carácter sagrado de tu cuerpo, aun cuando eso signifique ser diferente al mundo. Permite que esta verdad y el Espíritu sean tu guía al tomar decisiones, especialmente las que tienen efectos duraderos en tu cuerpo. Sé sabio y fiel, y busca el consejo de tus padres y líderes.

¿Cómo puedo vencer las tentaciones y los malos hábitos? El Padre Celestial y Jesucristo tienen poder para ayudarte. Llena tu vida de las cosas que inviten a ese poder a actuar en tu vida; cosas tales como la oración, el estudio de las Escrituras y el servicio a los demás. Acude a Jesucristo y Su evangelio y descubrirás que las debilidades pueden convertirse en fortalezas. Busca la ayuda de tus padres, líderes o terapeutas profesionales según sea necesario. Para aquellos que sufren de alguna adicción, la Iglesia ofrece un programa para recuperarse de las adicciones. Esas son bendiciones que la Iglesia del Salvador proporciona para ayudarte a recuperar el control de tu vida. Tomará tiempo, así que sé paciente y nunca te rindas.

Siento atracción hacia personas de mi mismo sexo. ¿Cómo se aplican estas normas a mí? Sentir atracción hacia personas del mismo sexo no es un pecado. Si tienes esos sentimientos y no los buscas ni actúas de acuerdo con ellos, estás viviendo la sagrada ley de castidad del Padre Celestial. Eres un hijo amado de Dios y un

discípulo de Jesucristo. Recuerda que el Salvador entiende todo lo que experimentas. Mediante tu conexión por medio de los convenios con Él, hallarás fortaleza para obedecer los mandamientos de Dios y recibir las bendiciones que Él promete. Confía en Él y en Su evangelio.

Fui víctima de abuso y siento vergüenza. ¿Soy culpable de pecado? El ser víctima de cualquier tipo de abuso o agresión no te hace culpable de pecado. Por favor, no sientas culpa ni vergüenza. El Salvador te ama, Él desea ayudarte, sanarte y darte paz. Los terapeutas profesionales, los miembros de tu familia y tus líderes también pueden ayudarte.

Véanse **Génesis 1:27** (*somos creados a la imagen de Dios*); **Juan 14:18** (*el Salvador promete consuelo*); **Filipenses 4:7** (*la paz de Dios sobrepasa el entendimiento*); **Doctrina y Convenios 88:15** (*el espíritu y el cuerpo son el alma*); **89** (*la Palabra de Sabiduría*); **121:45** (*los pensamientos virtuosos conducen a una mayor confianza*).

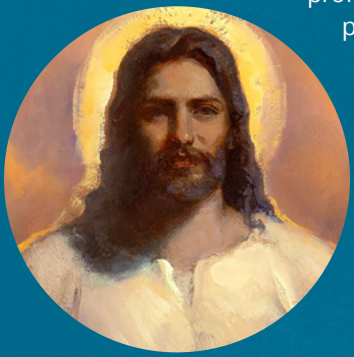
PREGUNTAS PARA LA RECOMENDACIÓN DEL TEMPLO

El Señor ha dicho que se hagan todas las cosas "con pureza" ante Él (Doctrina y Convenios 42:41). ¿Te esfuerzas por que tus pensamientos y tu comportamiento sean moralmente limpios?
¿Cumples con la ley de castidad?

¿Entiendes la Palabra de Sabiduría y la obedeces?

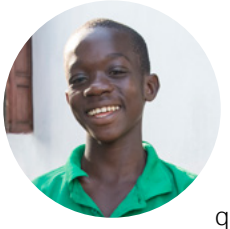
El cuidado de tu cuerpo incluye el cuidado de tu salud mental y emocional

Es normal sentir tristeza o ansiedad de vez en cuando. Cuando no puedas hacer frente a esos sentimientos o no puedas recuperarte de ellos, esto podría ser una señal de un desafío mental o emocional que requiere la ayuda de un padre, un líder, un médico o un terapeuta profesional. Esa ayuda puede ser una bendición de tu amoroso Padre Celestial. Si alguna vez tienes pensamientos de hacerte daño a ti mismo o de poner fin a tu propia vida, busca ayuda de inmediato. Recuerda que se te ama, se te valora y se te necesita. Sean cuales sean tus dificultades emocionales o mentales, busca paz en Jesucristo y en Su evangelio.



La verdad te hará libre

Juan 8:32



Tu Padre Celestial es un Dios que personifica la verdad. Él es omnisciente. Toda verdad proviene de Él y conduce a Él. Tú demuestras que valoras la verdad a medida que buscas aprender, vives con integridad y defiendes con valor lo que sabes que es correcto, incluso si tienes que hacerlo solo(a).

VERDADES ETERNAS

El Padre Celestial desea que Sus hijas e hijos siempre estén aprendiendo. Tienes motivos tanto temporales como espirituales para buscar el aprendizaje y amarlo. La formación académica no se trata solo de ganar dinero, es parte de tu meta eterna para llegar a ser más semejante al Padre Celestial.

Vivir con integridad significa que amas la verdad con todo tu corazón, más de lo que amas tu comodidad, popularidad o conveniencia personal; significa hacer lo correcto simplemente porque es correcto.

Tienes algo valioso que compartir. El evangelio de Jesucristo cuenta con las respuestas a las preguntas de la vida; es el camino hacia la paz y la felicidad. Quizás no sepas todas las cosas, pero sabes lo suficiente para ayudar a otras personas a comprender y a valorar los principios eternos de verdad.

INVITACIONES

Mantente aprendiendo siempre. Busca oportunidades para ensanchar tu mente y tus habilidades. Esas oportunidades incluyen la educación formal en una escuela o la capacitación vocacional, así como el aprendizaje informal de fuentes en las que confíes. Haz que el Señor sea parte de tus esfuerzos y Él te dirigirá. Conforme aprendas en cuanto al mundo que te rodea, aprende también acerca

del Salvador, quien creó el mundo. Estudia Su vida y enseñanzas. Haz de Seminario, de Instituto y del estudio personal del Evangelio parte de tu aprendizaje para toda la vida.

Ama la verdad, de tal manera, que nunca tengas deseos de robar, mentir, hacer trampa o engañar de ninguna forma: ni en la escuela, el trabajo, en línea, ni en ninguna parte. Sé el mismo seguidor fiel de Jesucristo en público y en privado.

Sé una luz para los demás. Permite que tus palabras y tus acciones reflejen tu fe en Jesucristo. Prepárate ahora para las oportunidades que vendrán de compartir Su glorioso evangelio, como misionero y durante toda tu vida. Además, mantente preparado para hablar con cualquier persona que te pregunte en cuanto a la esperanza y la felicidad que sientes.

BENDICIONES PROMETIDAS

La educación incrementa tu capacidad de servir al Señor; te faculta para bendecir a los demás, en especial a tu familia. Mientras más aprendas, más puedes ayudar a edificar el reino de Dios y ser una influencia para bien en el mundo.

La honestidad te brinda paz y respeto por ti mismo. Cuando tus palabras y tus acciones están de acuerdo con la verdad, muestras a otras personas y al Señor que pueden confiar en ti.

Cuando defiendes las enseñanzas de Jesucristo, Él se mantiene a tu lado. Es posible que otras personas no estén de acuerdo contigo, pero notarán tu valor y sinceridad. Tu testimonio, tu confianza y fe en Cristo crecerán sin importar si los demás siguen o no tu ejemplo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Está mal tener preguntas sobre la Iglesia? ¿Cómo puedo hallar respuestas? Tener preguntas no es

un signo de debilidad o falta de fe, de hecho, hacer preguntas te puede ayudar a desarrollar la fe. La restauración del Evangelio comenzó cuando José Smith, de catorce años, hizo preguntas con fe. Busca respuestas en las Escrituras, en las palabras de los profetas de Dios, de tus líderes y fieles padres, y de Dios mismo. Si las respuestas no llegan inmediatamente, confía en que aprenderás línea por línea. Sigue guiando tu vida con lo que ya conoces, y continúa en búsqueda de la verdad.

¿Cómo puedo defender lo que es correcto sin ofender a quienes tienen creencias distintas? Comienza asegurándote de que tus palabras y acciones estén inspiradas por el amor a Dios y a Sus hijos. Compartir el Evangelio no se debe hacer con espíritu de contención, sino con claridad, mansedumbre y bondad. Puedes demostrar amor hacia los demás, aunque no estés de acuerdo con sus puntos de vista.

Véanse **Mateo 5:14–16** (*permite que tu luz brille*); **Juan 14:6** (*Jesús es la verdad*); **1 Pedro 3:15** (*mantente siempre preparado para compartir tu esperanza en Cristo*); **Doctrina y Convenios 88:77–80** (*cosas que el Señor desea que aprendamos*); **93:36** (*la gloria de Dios es la inteligencia*); **124:15** (*la integridad significa amar lo que es justo*); **130:18** (*nuestra inteligencia se levantará con nosotros cuando resucitemos*).

PREGUNTAS PARA LA RECOMENDACIÓN DEL TEMPLO

¿Te esfuerzas por ser honrado en todo lo que haces?

Encuentra gozo en Cristo

Las elecciones importan. Las elecciones que se basan en las enseñanzas del Evangelio son pasos que te conducen más cerca de tu Padre Celestial y Jesucristo. Jesús dijo: "Estas cosas os he hablado para que [...] vuestro gozo sea completo" (Juan 15:11). En cada paso hacia Él, te sentirás más cerca del Espíritu, y tu relación por medio de los convenios con Dios se volverá más fuerte.

Pero eso no significa que el camino estará libre de problemas, y como nadie camina en una línea recta perfecta, verifica constantemente tu dirección y honra los mandamientos de Dios. Guarda tus convenios con Dios y prepárate para hacer más. Los convenios te conectan con el Padre Celestial y el Salvador, incrementan el poder de Dios en tu vida, y te preparan para recibir la vida eterna.

De todas las elecciones posibles, la que importa más, es la de seguir a Jesucristo. Él es la fortaleza de la juventud, Su evangelio es el gozoso camino de regreso a tu Padre Celestial.

Apéndice

Una manera de evaluar tu progreso en la senda de los convenios es meditar las preguntas que se encuentran a continuación. Estas son preguntas que se te hacen cuando te entrevistan para recibir una recomendación para el templo; pero no esperes hasta la entrevista, haz tu propia revisión espiritual. El lema de las Mujeres Jóvenes, el lema de los cuórums del Sacerdocio Aarónico y los Diez Mandamientos también pueden ser herramientas útiles para tu autoevaluación.

PREGUNTAS PARA LA RECOMENDACIÓN DEL TEMPLO DIRIGIDAS A LOS JÓVENES

¿Tienes fe en Dios el Eterno Padre, en Su Hijo Jesucristo y en el Espíritu Santo, y tienes un testimonio de Ellos?

¿Tienes un testimonio de la expiación de Jesucristo y de la función que Él tiene como tu Salvador y Redentor?

¿Tienes un testimonio de la restauración del evangelio de Jesucristo?

¿Apoyas al Presidente de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días como el profeta, vidente y revelador; y lo reconoces como la única persona sobre la tierra autorizada para ejercer todas las llaves del sacerdocio? ¿Apoyas a los miembros de la Primera Presidencia y del Cuórum de los Doce Apóstoles como profetas, videntes y reveladores? ¿Apoyas a las demás Autoridades Generales y a los líderes locales de la Iglesia?

El Señor ha dicho que se hagan todas las cosas "con pureza" ante Él (Doctrina y Convenios 42:41). ¿Te esfuerzas por que tus pensamientos y tu comportamiento sean moralmente limpios? ¿Cumples con la ley de castidad?

¿Sigues las enseñanzas de la Iglesia de Jesucristo en tu comportamiento para con los miembros de tu familia y otras personas tanto en privado como en público?

¿Apoyas o promueves enseñanzas, prácticas o doctrinas que sean contrarias a las de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días?

¿Te esfuerzas por santificar el día de reposo tanto en tu casa como en la Iglesia, asistir a las reuniones, prepararte para participar dignamente de la Santa Cena y vivir en armonía con las leyes y los mandamientos del Evangelio?

¿Te esfuerzas por ser honrado en todo lo que haces?

¿Pagas un diezmo íntegro?

¿Entiendes la Palabra de Sabiduría y la obedeces?

¿Existen pecados graves en tu vida que se deban resolver con las autoridades del sacerdocio como parte de tu arrepentimiento?

¿Te consideras digno de entrar en la Casa del Señor y participar en las ordenanzas del templo?

El lema de las Mujeres Jóvenes

Soy una hija amada de padres celestiales, con una naturaleza divina y un destino eterno.

Como discípula de Jesucristo, me esfuerzo por llegar a ser semejante a Él. Busco revelación personal y actúo de conformidad con ella, y ministro a otras personas en Su santo nombre.

Seré testigo de Dios en todo tiempo, y en todas las cosas y en todo lugar.

A medida que me esfuerzo por ser merecedora de la exaltación, valoro el don del arrepentimiento y procuro mejorar cada día. Con fe, fortaleceré mi hogar y mi familia, haré y guardaré convenios sagrados, y recibiré las ordenanzas y las bendiciones del santo templo.

Lema de los cuórums del Sacerdocio Aarónico

Soy un amado hijo de Dios, y Él tiene una obra para mí.

Con todo mi corazón, alma, mente y fuerza, amaré a Dios, guardaré mis convenios y utilizaré Su sacerdocio para servir a los demás, comenzando en mi hogar.

En la medida en que me esfuerce por servir, ejercer la fe, arrepentirme y mejorar cada día, calificaré para recibir las bendiciones del templo y el gozo duradero del Evangelio.

Me prepararé para ser un misionero diligente, esposo fiel y padre amoroso al ser un verdadero discípulo de Jesucristo.

Ayudaré a preparar el mundo para el regreso del Salvador invitando a todos a venir a Cristo y a recibir las bendiciones de Su expiación.

Los Diez Mandamientos

No tendrás dioses ajenos delante de mí.

No te harás imagen, ni ninguna semejanza de cosa alguna.

No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.

Acuérdate del día de reposo para santificarlo.

Honra a tu padre y a tu madre.

No matarás.

No cometerás adulterio.

No robarás.

No dirás contra tu prójimo falso testimonio

No codiciarás.

Véase Éxodo 20:3–17.

¿Y qué hay acerca de...?

Enseguida se encuentran algunos temas de los que podrías tener preguntas. *Para la Fortaleza de la Juventud* no los menciona todos por nombre, pero sí enseña verdades eternas que pueden ayudarte a tomar decisiones en cuanto a estos temas. Encontrarás esas verdades en las páginas que se encuentran a continuación.

A

abuso sexual, 28

acoso, *bullying*, 12, 13

adicción, 26, 27

agresión sexual, 28

alcohol, 18, 25

amigos, 12, 13

amor, 10–15

ansiedad, 29

arreglo personal, 24, 25, 27

arrepentimiento, 6–9

atracción hacia personas del mismo sexo, 27–28

B

bailes, 18

C

café, 23, 25, 26

castidad, 23, 25, 26, 27–28

chisme, 12

D

depresión, 29

día de reposo, 11–12

diezmo, 11–12

drogas, 23, 25, 26

E

educación, 31, 32

Espíritu Santo, 4, 8, 13, 16–21

expiación de Jesucristo, 6–9, 27

F

familia, 12, 13–14

fe en Jesucristo, 32, 32–33

G

gozo, 4, 7, 8, 12, 34–35

gracia, 6–9, 27

H

homosexualidad, 27–28

honradez, 31, 32

I

integridad, 31, 32

internet, 18, 19

J

Jesucristo, 4, 6–9, 11, 12, 17, 27, 29, 32, 34–35

L

lenguaje, 12

lenguaje profano, 12

LGBTQ+, 27–28

M

mandamientos, 11, 11–12

medicamentos de venta con prescripción, 25

medios de comunicación, 16–21

mentir, 31, 32

modestia, 24, 25, 27

modo de vestir, 24, 25, 27

música, 16–21

O

obra misional, 32

P

Palabra de Sabiduría, 23, 25, 26

películas, 16–21

perforación del cuerpo, 27

perforaciones en el cuerpo, 27

pornografía, 19–20, 25

preguntas, 32–33

prejuicios, 12

pureza sexual, 23, 25, 26, 27–28

R

racismo, 12

redes sociales, 16–21

robar, 31, 32

S

salir con jóvenes del sexo opuesto, 13

salud emocional, 29

salud mental, 29

Santa Cena, 17

sexo, 23, 25, 26, 27–28

T

tatuajes, 27

té, 23, 25, 26

trampas o engaños, 31–32

V

videos, 16–21

Mirad hacia mí en
todo pensamiento;
no dudéis; no temáis.

DOCTRINA Y CONVENIOS 6:36

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

SPANISH
4 02184 11002 3
18411 002