

Para la Fortaleza de la

Juventud



VALOR PARA CAMBIAR

Sanar por medio del Salvador

págs. 2, 12, 26

Ayuda con la SALUD
MENTAL
, págs. 20, 24

Cómo superar
un TRASTORNO
ALIMENTARIO
pág. 23

Los profetas hablan.
¿LOS ESCUCHAS?
págs. 10, 16



1. La deuda debo pagar.
Tu vida quiero emular;
lo intento mas siempre fallo,
con metas voy mejorando.
A mis cargas das alivio y paz.

Sentía el peso de mis pecados,
la justicia llevaba el mando;
misericordia no hallé,
más tenía fe.
Mi destino y mi suerte cambiaste,
pues mi deuda con tinta firmaste.
Fue Tu elección dejar
Tu nombre en mi lugar.
Oh. Oh. Oh.

2. Te debo toda mi alma,
te debo mi vida entera;
mas nada podrá pagarte.
Y aunque en deuda eterna esté,
Tú solo pides mi corazón.

Sentía el peso de mis pecados,
la justicia llevaba el mando;
misericordia no hallé,
más tenía fe.
Mi destino y mi suerte cambiaste,
pues mi deuda con tinta firmaste.
Fue Tu elección dejar
Tu nombre en mi lugar.
Oh. Oh. Oh.

Sentía el peso de mis pecados,
la justicia llevaba el mando;
misericordia no hallé,
más tenía fe.
Mi destino y mi suerte cambiaste,
pues mi deuda con tinta firmaste.
Fue Tu elección dejar
Tu nombre en mi lugar.
Oh. Oh. Oh.

Te debo toda mi alma,
te debo mi vida entera.

Letra y música por Ben Olsen y
Nik Day



Escanea este código para
escuchar la canción y
obtener la partitura para
piano, guitarra y ukelele.
(Es posible que no estén
disponibles en todos los
idiomas).

O ve a:

https://www.churchofjesuschrist.org/media/music/songs/over-mine-2024?crumbs=youth-and-contemporary_disciple-of-christ-2024-youth-album&lang=spa

EN MI LUGAR

A continuación, se presenta la letra de
esta canción del álbum del Lema para los
jóvenes 2024.

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

El Cuórum de los Doce Apóstoles:
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, Patrick Kearon

Editor: Randall K. Bennett
Editor auxiliar: Jonathan S. Schmitt
Asesores: Tamara W. Runia, Michael T.
Ringwood, Bradley R. Wilcox

Director gerente: Jason J. Mitchell
Director de Revistas de la Iglesia:
Adam Olson
Director de equipo de publicación:
Lee Gibbons

Gerente de equipo de publicación:
Daniel Melazzo
Gerente administrativo: Garff Cannon

Editor gerente: Paul B. Murphy
Editor administrativo auxiliar:
David Dickson
Revisor de texto: David A. Edwards
Redacción y revisión: Eric B. Murdock,
Jessica Zoey Strong, Brynn Wengler
Pasante editorial: Kate Hansen
Ayudante de publicación:
Priscilla Biehl Motta

Directora de arte: Jeanette Andrews
Diseño: Mandie Bentley, C. Kimball Bott,
Krystal Cutler, Joshua Dennis, Kelsey Fackrell,
Frank Lusk, Rohn Solomon

Coordinadora de propiedad intelectual:
Priscilla Biehl Motta

Gerente de operaciones de producción:
Ammon Harris
Producción: Ira Glen Adair, José Chávez,
Bryan W. Gysi, Evany Pace, Marrison M. Smith,
Christopher Walker, Derek Washburn
Director de impresión: Steven T. Lewis
Director de distribución: Nelson González.
Coordinación de Para la Fortaleza de la
Juventud: Magally Escalante

© 2024 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, USA.
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). Este derecho puede revocarse
en cualquier momento. El material gráfico no
podrá reproducirse si hubiera restricciones
en la línea de reconocimiento de este. 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:
intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

Para suscribirte o modificar la dirección:
Dirigete a MagazineSubscriptions.Churchof-
JesusChrist.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. O bien
llama al teléfono: +1-800-537-5971 (solo
EE. UU.). Aguarda 60 días para que se
verifiquen los cambios.

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM
507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACI-
LITIES: Send address changes to Distribution
Services, Church Magazines, P.O. Box 26368,
Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Canada Post Information: Publication
Agreement #40017431.

PARA ENVIAR MANUSCRITOS O
DIBUJOS:

EN LÍNEA: Ve a PFDJ.LaIglesia.de.Jesucristo.org y haz clic en "Envía tu obra, material o artículo".

CORREO ELECTRÓNICO:
ftsosy@ChurchofJesusChrist.org.

CORREO POSTAL: For the Strength of Youth
Editorial, 50 E. North Temple St., Rm. 2377,
Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. No se
devolverá el material enviado.

ÍNDICE DE TEMAS

Septiembre de 2024, vol. 4, nro. 9



EN LA CUBIERTA: Romper el ciclo de la pornografía, pág. 12
Fotografía cortesía de Madelyn Davis y su familia

 Echa un vistazo a los mensajes de @StrivetoBe en Instagram y la aplicación Vivir el Evangelio, disponibles en español, inglés, portugués, francés y japonés.

ARTÍCULOS ESPECIALES

- 2 ANDEMOS EN LA LUZ DEL SALVADOR
Élder Dieter F. Uchtdorf
Al venir a Jesucristo y arrepentirte, Su poder sanador y fortalecedor te sacará de las tinieblas.
- 6 APROVECHA TUS DÍAS
No es necesario vivir en el pasado; puedes ver milagros en la actualidad.
- 8 ¿CUÁL ES TU "ACTITUD"?
El enfoque correcto de la guía Para la Fortaleza de la Juventud puede ayudar a elevarte.
- 10 CÓMO HACER QUE LA CONFERENCIA SEA MÁS SIGNIFICATIVA PARA TI
Ideas para tener una gran experiencia en la conferencia.
- 12 ROMPER EL CICLO DE LA PORNOGRAFÍA
Ella se sentía sola y desamparada; entonces se le recordó cómo encontrar esperanza y ayuda.
- 16 ¿LO ESCUCHARÁS?
Cuando el profeta hable, ¿cómo responderás tú?
- 20 CINCO CONSEJOS PARA UNA MEJOR SALUD EMOCIONAL
Tamara W. Runia
Aquí tienes algunas ideas prácticas y espirituales que te pueden ayudar.
- 23 MI TRASTORNO ALIMENTARIO VS. MI VERDADERA IDENTIDAD
Cómo una joven comenzó a escapar de la anorexia.
- 24 CÓMO OBTENER (Y BRINDAR) AYUDA RESPECTO A LA SALUD MENTAL
Puedes pedir ayuda y también ofrecerla a los demás.
- 26 ¿TEMES AL ARREPENTIMIENTO?
El profeta explica qué es el arrepentimiento y qué no es.

ADEMÁS, EN EL INTERIOR...

- 7 Y YO TAMBIÉN
- 19 RELACIONATE CON JAMES G., DE FILIPINAS
- 28 UNA PARADA DIVERTIDA
- 30 PREGUNTAS Y RESPUESTAS
- 32 PALABRAS PARA GUIAR TU VIDA
- 33 PÓSTER CON CITAS DE LA CONFERENCIA

fsy Aprende más sobre las conferencias FSY en fsy.ChurchofJesusChrist.org.

ANDEMOS

EN LA

LUZ DEL

SALVADOR

Un mensaje del



ÉLDER DIETER F.
UCHTDORF

Del Cuórum de los
Doce Apóstoles

Al venir a Jesucristo y arrepentirte, Su poder sanador y fortalecedor te sacará de las tinieblas.

En un largo vuelo que hice como comandante de una aerolínea, despegué en Alemania a las 11:00 h y aterricé en California a las 13:00 h del mismo día. Si comparamos las horas de salida y de llegada podría parecer que cruzar en avión el océano Atlántico y el continente norteamericano solo demoró dos horas.

El Boeing 747 era rápido, ¡pero no tanto! En realidad, el vuelo demoró unas once horas, dependiendo del viento, para recorrer 9000 km (5600 millas).

Como volábamos hacia el oeste, el sol nunca se ocultó durante el vuelo y disfrutamos de la luz del día durante todo el trayecto de Alemania a California. Sin embargo, el regreso a Alemania fue una historia totalmente diferente. Mientras volábamos hacia el este, el atardecer llegó más rápido de lo normal y, antes de que nos diéramos cuenta, se había hecho de noche.

Aun cuando volaba de noche, en completa oscuridad, sabía con certeza que el sol permanecía constante, firme y confiable. Sabía que, al final, saldría el sol y que la luz brillante volvería para brindar calidez y vida a un nuevo día antes del fin del viaje.

A veces las cosas que nos rodean pueden parecer inestables, impredecibles y oscuras. Cuán agradecido estoy por Jesucristo. Él es la luz y la vida del mundo. Gracias a Él tenemos esperanza en el futuro, acceso a Su luz divina y la promesa de la victoria final sobre el pecado y la muerte.



ÉL SABE CÓMO AYUDARTE A SUPERAR TODOS Y CADA UNO DE LOS DESAFÍOS QUE ENFRENTES.

El poder y el amor del Salvador

Por amor a nosotros, Jesucristo dio Su vida por todos los hijos de Dios y abrió la puerta a la inmortalidad y a la vida eterna.

A pesar de lo que Satanás quiere que creas, no estás fuera de la capacidad que tiene el Salvador para rescatarte. Nunca estás fuera de ser “para siempre envuelto entre los brazos de su amor” (2 Nefi 1:15).

El más grande de todos los dones proviene del poder habilitador y redentor de la Expiación de Jesucristo. Debido al sufrimiento del Salvador en Getsemaní y en el Gólgota, Él sabe cómo ayudarte a superar todos y cada uno de los desafíos que enfrentes (véase Alma 7:11–12).

¡Jesucristo es tu fortaleza!¹.

El presidente Russell M. Nelson dijo: “Cuando el Salvador efectuó [este sacrificio expiatorio] por todo el género humano, hizo posible que quienes lo siguen puedan tener acceso a Su poder sanador, fortalecedor y redentor”².

Ese poder, al igual que el sol, siempre está ahí; nunca flaquea. Seguir los pasos del Salvador es como salir de las sombras y entrar a la luz del sol, donde puedes recibir las bendiciones de la luz, la calidez y el amor de Dios.

Un nuevo y brillante comienzo

En el Libro de Mormón se relata cómo los nefitas pasaron tres días en la más profunda oscuridad después de la crucifixión del Salvador. La oscuridad

física que los rodeaba simbolizaba la oscuridad espiritual que experimentamos a causa del pecado. Entonces oyeron la voz de Cristo, que los invitaba a salir de las tinieblas y entrar a Su luz.

“¿No os volveréis a mí ahora, y os arrepentiréis de vuestros pecados, y os convertiréis para que yo os sane?” (3 Nefi 9:13).

“Ofreceréis como sacrificio un corazón quebrantado y un espíritu contrito” (3 Nefi 9:20).

“Arrepentíos y volveos a mí con íntegro propósito de corazón” (3 Nefi 10:6).

El Salvador te extiende esas mismas invitaciones cuando te encuentras perdido en la oscuridad. Así como cada amanecer marca el comienzo de un nuevo día, cada vez que te arrepientes recibirás un nuevo comienzo, un nuevo y brillante comienzo.

Mediante tu arrepentimiento sincero, Jesucristo “reemplazará tu culpa con paz y gozo, no recordará más tus pecados. Con Su fortaleza, tu deseo de guardar los mandamientos se intensificará”.

Tan pronto como des el primer paso para arrepentirte, el Salvador comenzará a “cambiar tu corazón y tu vida. Poco a poco, crecerás y llegarás a ser más como Él” y Él “te dará un mayor acceso a Su poder”³.

Hallar sanación duradera

El Salvador es el Maestro Sanador. Una de las demostraciones más hermosas de Su poder para sanar se encuentra en Su ministerio personal en el Libro de Mormón:

“¿Tenéis enfermos entre vosotros?” preguntó. “¿Tenéis [...] quienes estén afligidos de manera alguna? Traedlos aquí y yo los sanaré, porque tengo compasión de vosotros [...].”

“Y sucedió que cuando hubo hablado así, toda la multitud, de común acuerdo, se acercó [...]; y los sanaba a todos, según se los llevaban” (3 Nefi 17:7, 9).

Cada vez que el Salvador sanaba a alguien, tanto antes como después de Su resurrección, testificaba de Su poder supremo para sanar nuestra alma. Cada sanación milagrosa señalaba a Su promesa de la sanación física y emocional duradera que recibiremos en la Resurrección.

En ocasiones, tus oraciones para recibir sanación no se responderán de la manera que esperas, pero nunca serán ignoradas. El momento de sanar terminará por llegar en el tiempo, y a la manera, del Padre Celestial, así como la oscuridad de la noche siempre da paso al glorioso amanecer.

Mi querido amigo, testifico que Jesucristo es el Sanador en esta vida y en la eternidad. Su misericordia es suficiente para sanar tus heridas, limpiarte del pecado, fortalecerte en las pruebas y bendecirte con esperanza,

sabiduría y paz. Su poder siempre está ahí, constante y confiable, aun cuando, por un tiempo, te sientas distante de Su amor, luz y calidez.

Ruego que nunca pierdas el sentimiento de asombro y de profunda gratitud por todo lo que Jesucristo ha hecho por ti. Debes saber que eres amado de manera perfecta. Recuerda lo que se te ha prometido eternamente. Y “Dios [te] conceda que sean

ligeras [tus] cargas mediante el gozo de su Hijo”, Jesucristo (Alma 33:23). 

NOTAS

1. Véase Para la Fortaleza de la Juventud: Una guía para tomar decisiones, 2022, pág. 2.
2. Russell M. Nelson, “El poder del ímpetu espiritual”, Conferencia General de abril de 2022; (Liahona, mayo de 2022, pág. 100).
3. Para la Fortaleza de la Juventud: Una guía para tomar decisiones, pág. 8.

SU MISERICORDIA

ES SUFICIENTE

PARA SANAR

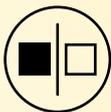
TUS HERIDAS.



¿Desearías haber
vivido en el pasado?
Pues, ni lo pienses.

Tus días

Estos son tus días.
Pueden presentar
desafíos, pero también
ofrecen oportunidades.
Por ejemplo, estas son
algunas cosas que
puedes hacer en
tus días:



Recoger a Israel en
ambos lados del velo.
Eso "es lo más importante

que se está llevando a
cabo hoy en la tierra"¹. Tienes
muchas maneras de compartir el
Evangelio e invitar a otras personas
a acercarse más a Jesucristo
y a Su Iglesia. Puedes ayudar
a descubrir antepasados de
maneras asombrosas y ayudar a
quienes han fallecido a recibir las
ordenanzas en el templo.



Utilizar la
tecnología de
maneras
positivas. Estás

especialmente preparado
para mostrar al mundo la
manera en que se puede
utilizar la tecnología
moderna para hacer
el bien.

NOTA

1. Russell M. Nelson, "Juventud de
Israel", devocional mundial para
jóvenes, 3 de junio de 2018,
Biblioteca del Evangelio.

APROVECHA TUS DÍAS

Resistir
el odio, el
desprecio y
la división. A medida
que estos males se
extienden por el mundo,
puedes mostrar un camino
mejor: el de la bondad, la
compasión, la paz y el amor
del Salvador.



Ser constante en un
mundo cambiante.

El Señor te bendecirá
según seas fiel a
Jesucristo, a Su Evangelio y a
Su Iglesia, y otras personas se
fijarán en tu ejemplo durante las
tormentas de la vida.



Por David A. Edwards
Revistas de la Iglesia

¿Alguna vez pensaste que
tu vida sería más fácil o
mejor si hubieras nacido en
el pasado? Otras personas se
han sentido así antes, incluso,
una vez, un profeta.

El profeta Nefi (en el libro
de Helamán) vio la persistente
iniquidad de su pueblo y exclamó:
"¡Oh, si hubiese vivido en los días en
que mi padre Nefi primero salió de
la tierra de Jerusalén [...] [M]i alma se
habría regocijado" (Helamán 7:7-8).

A él le resultaba difícil vivir en su
época. Al final, por supuesto, tuvo que
aceptar la realidad: "Pero [...] estos s[on]
mis días" (Helamán 7:9).

Tus milagros

No siempre fue fácil para Nefi,
pero estuvo en los lugares
(y en los momentos) en los
que el Señor necesitaba que
estuviera; él fue fiel. Como
resultado, vio milagros y
maravillas en sus días y
fue sostenido por el Señor
(véanse Helamán 7-16).

Puedes ver tus propios
milagros y maravillas al
ser fiel en tus días.

LOS DEL PUEBLO DE NEFI

ERAN DISCÍPULOS DE CRISTO

Cuando el Salvador resucitado visitó a los del pueblo de Nefi que eran justos, invitó a las personas a “palp[ar] las marcas de los clavos” en Sus manos y pies. Jesús quería que supieran que Él es “el Dios de toda la tierra, y que h[abía] sido muerto por los pecados del mundo” (3 Nefi 11:14). Las personas de la multitud se acercaron a Jesús “un[a] por un[a]”. Después de tener una experiencia personal con Jesucristo, los nefitas supieron que era el Salvador profetizado (3 Nefi 11:15). Aunque Jesucristo no está físicamente ante nosotros hoy en día, aun así podemos tener experiencias profundamente personales con Él.

Al igual que los nefitas, puedo venir a Cristo, aprender de Él y fortalecer mi testimonio de Él.



Y YO TAMBIÉN



Mira un video sobre la experiencia del pueblo aquí. (Es posible que no estén disponibles en todos los idiomas).



¿Cuál es tu “ACTITUD”?

Tu actitud hacia los principios de la guía Para la Fortaleza de la Juventud puede contribuir a elevarte a mayores alturas.

Por John G. Bytheway
Del Consejo Asesor General
de los Hombres Jóvenes

Los pilotos se refieren a la posición de un avión en el aire como su actitud. El avión ¿asciende o desciende? ¿Está girando o vuela recto y nivelado? En español, la palabra actitud también puede referirse a la mentalidad para lidiar con los altibajos de la vida. Un viejo refrán sobre la aviación y la vida dice así: “La actitud determina la altitud”.

¿Qué actitud tendremos al leer Para la Fortaleza de la Juventud: Una guía para tomar decisiones? La actitud que tengamos hacia sus principios puede cambiar nuestra vida e influir en que nos elevemos a nuevas alturas o nos hundamos a un nivel más bajo.

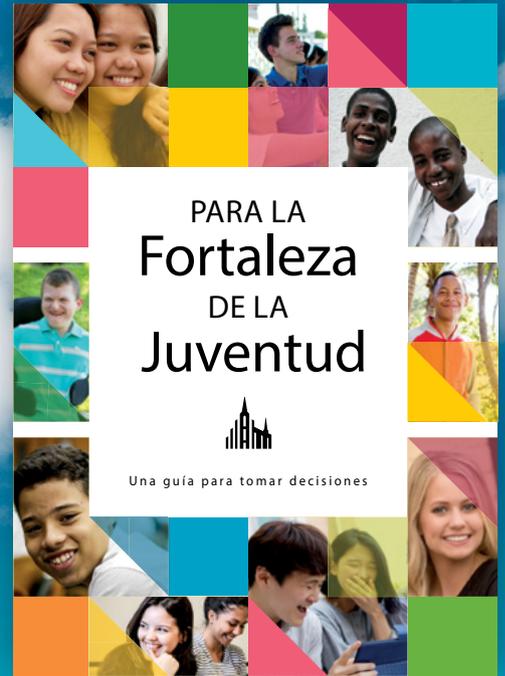
El Salvador nos dio un buen punto de partida. Él dijo: “Bienaventurados los mansos” (Mateo 5:5). Podemos practicar el tener una actitud mansa siendo justos, humildes y estando dispuestos a seguir las enseñanzas del Evangelio¹. Las siguientes son tres preguntas que expresan diferentes actitudes que podríamos tener en cuanto a los principios que se nos han dado.

ACTITUD 1: ¿Cuán malo puedo ser?

Los que tienen esa actitud dicen: “¿Dónde está el límite? Quiero vivir lo más cerca posible de él sin cruzarlo”. Es tan peligroso como un paracaidista que pregunta: “¿Cuán cerca puedo estar del suelo antes de abrir el paracaídas?”.

ACTITUD 2: ¿Cuán bueno tengo que ser?

Esta actitud busca el menor esfuerzo posible. Es como preguntarle a un maestro: “¿Cuánto es lo mínimo que puedo hacer y aún así aprobar el curso?”. Es como si el paracaidista dijera: “Quiero hacer un buen trabajo empacando el paracaídas, pero no tanto”.



ACTITUD 3: ¿Cuán valiente puedo ser?

Un niño me dijo una vez que él iba a Seminario a las 5 de la mañana. Yo le dije: “Eso es muy temprano. ¿Por qué vas?”. Él se limitó a responder: “Porque quiero. Me encanta. Seminario es la mejor parte del día”. Tenía la actitud de: “¡Quiero ser valiente!”. Para él, la obediencia era un cometido y no una molestia.

Es como si el paracaidista dijera: “Preparo el paracaídas con esmero y lo abro mucho antes de tocar el suelo porque me encanta saltar en paracaídas y quiero seguir haciéndolo”. Ese tipo de actitud nos ayudará a elevarnos.

En el Libro de Mormón, el padre del rey Lamoni ofreció una hermosa oración que expresa perfectamente esta tercera actitud:

“¡Oh Dios! [...] ¿te darías a conocer a mí?, y abandonaré todos mis pecados para conocerte” (Alma 22:18).

El rey no dijo “¿Cuán malo puedo ser y aún así conocerte?”, ni “¿exactamente cuán bueno tengo que ser para conocerte?”. No, su actitud fue: “[A]bandonaré todos mis pecados para conocerte”.

Hábitos más elevados y santos

El Señor confía en que no busquemos pretextos, sino hábitos más elevados y santos. Si algo no se explica tan claramente en la guía como esperábamos, no preguntemos “¿Qué permitirá Dios?”, sino “¿Qué preferiría Dios?”. La segunda pregunta revela el corazón dispuesto que el Señor desea que cada uno de nosotros desarrolle mientras nos enseña a ser mansos.

Si me subo a un avión no quiero que el piloto se pregunte “¿Cuán malo puedo ser?”, ni siquiera “¿Cuán bueno tengo que ser?”. Quiero que se pregunte: “¿Cuán valiente puedo ser?”. En el vuelo, y en la vida, la actitud determinará nuestra altitud. La guía Para la Fortaleza de la Juventud no se escribió para explicar mínimos de comportamiento, sino doctrina para el discipulado; es verdaderamente el siguiente nivel. 🏰

NOTA

1. Véase Guía para el Estudio de las Escrituras, “Mansedumbre, manso”, Biblioteca del Evangelio.

“Si el Salvador estuviera aquí hoy, expresaría Su amor infinito por ustedes, Su completa confianza en ustedes. Les diría que pueden lograrlo”.

Élder Dieter F. Uchtdorf, del Cuórum de los Doce Apóstoles, Conferencia General de octubre de 2022; (Liahona, noviembre de 2022, pág. 12).

CÓMO HACER QUE LA CONFERENCIA SEA MÁS SIGNIFICATIVA PARA TI

Prueba estas tres ideas para tener una experiencia más significativa en la conferencia.

Se acerca la conferencia general, ¡y su objetivo es tener una influencia perdurable más allá de ese fin de semana! Estos tres consejos pueden hacer que la conferencia sea más significativa para ti.



Por Kate Hansen
Revistas de la Iglesia



1. Prepárate espiritualmente

Antes de la conferencia general puedes preparar tu espíritu por medio de cosas sencillas como el estudio de las Escrituras y la oración sincera. Incluso podrías hacer un ayuno de redes sociales o una visita especial al templo. Prepararte espiritualmente te ayudará a sentir la influencia orientadora del Espíritu Santo.



2. Ten una pregunta en mente

¿En qué has estado pensando últimamente? Tal vez tengas una decisión importante que tomar, una preocupación sobre tu familia o una pregunta sobre el Evangelio. Ora al Padre Celestial al respecto y presta atención para recibir guía durante la conferencia general. ¡Échale un vistazo a la experiencia que tuvo James el año pasado!



Al acercarse la conferencia, quería saber cómo podía utilizar mejor el poder de la Expiación de Cristo en mi vida. Rogué al Padre Celestial en oración que me ayudara a escuchar al Espíritu, a saber cómo tomar mejores decisiones y a ser perdonado por mis malas decisiones.

Mientras hablaba el élder Dieter F. Uchtdorf, las siguientes palabras me quedaron grabadas:

“En el momento en que decidan regresar y caminar en la senda de nuestro Salvador y Redentor, Su poder entrará en su vida y la transformará”¹.

Sabía que eso era lo que el Señor quería que escuchara, y pude sentir que el Espíritu me testificaba de su veracidad. Al prepararme con una pregunta en mente, pude recibir una respuesta personal a mis oraciones.

James M., 16 años, Dakota del Norte, EE. UU.

3. Pon en práctica un principio o una invitación

Presta atención a alguna enseñanza o principio que te llame la atención y luego fíjate una meta para ponerlo en práctica en tu vida. También puedes escuchar atentamente las invitaciones directas de los profetas y apóstoles. Anota al menos una de esas invitaciones y trabaja en ella. Actuar con fe te ayudará a sentir la verdad y el poder de las enseñanzas proféticas.

NOTA

1. Dieter F. Uchtdorf, Conferencia General de octubre de 2023, (Liahona, noviembre de 2023, pág. 88).



Si deseas obtener más consejos, consulta la aplicación Vivir el Evangelio la semana de la conferencia general.





Romper

el ciclo de la pornografía

Me sentía sola e impotente, pero mi obispo me recordó algunas de las claves para hallar esperanza y ayuda.

Por Madelyn Davis

Tení trece años la primera vez que me vi expuesta a la pornografía. La encontré accidentalmente en las redes sociales, sin saber lo que era y sin entenderla. Pasé de la exposición involuntaria y de la curiosidad a buscarla intencionalmente.

En aquel entonces, los mensajes de mis líderes sobre la pornografía parecían decir que era algo con lo que solo los muchachos tenían dificultades, lo cual me hizo sentir mucha vergüenza. Pensaba que nunca podría hablar con nadie sobre mi dificultad. Conocía la Expiación de Jesucristo, pero debido a que pensaba que era la única jovencita que tenía esa dificultad, sentía que mi situación estaba fuera del alcance del Salvador; sentía que yo era la excepción.

La oficina del obispo

Durante esos años, en lugares como Seminario o en devocionales, dondequiera que el Espíritu estuviese presente, a menudo me sentía inspirada a fijar una reunión con mi obispo. Durante mucho tiempo lo que me impidió hacerlo fue la idea de que tenía que mantener mi reputación como una jovencita buena procedente de una familia activa. Pensaba que él me vería tal como era, y no

creía que, tal como era, fuera digna de ser amada. Creía que iba a recibir un castigo inmediato.

Cuando finalmente fijé la reunión, fue muy diferente de lo que me esperaba. En lugar de recibir un castigo, mi obispo me dijo: "Aún eres una hija de Dios. Se te ama y valora de la misma manera".

Recuerdo que me sentí llena de amor. Esa fue la primera vez que sentí el poder de la Expiación del Salvador tan fuertemente en mi vida. Al mirar atrás, entiendo por qué aquellas palabras de mi obispo fueron tan importantes.

Hija de Dios

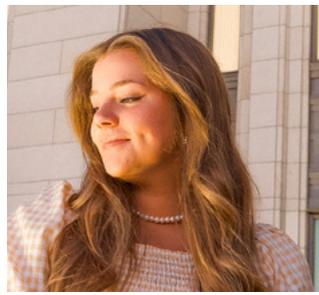
Cuando luchas con la pornografía, atraviesas un ciclo de vergüenza. En mi caso, me sentía desconectada de mi propia identidad y luego usaba la pornografía para lidiar con esas emociones negativas. Entonces, sentía vergüenza y me aislaba de los demás, y el ciclo se repetía.

Durante mucho tiempo, traté de confiar en mi propia fuerza de voluntad para "simplemente dejar de hacerlo", pero no pude hacerlo sola. Mi obispo me ayudó a recordar mi identidad: que soy una hija amada de Dios.

Mi obispo me dijo:
"Aún eres una hija
de Dios. Se te ama
y valora de la
misma manera".



Nunca estás solo y
hay esperanza.



Al reunirme con él y recordar esa verdad,
comencé a progresar de manera genuina.

La verdad sobre Dios y el Salvador
Al principio tenía miedo de orar. Veía al Padre Celestial como un Dios de justicia e ira. Sin embargo, el pasar por el proceso del arrepentimiento continuo me ha ayudado a comprender tanto Su naturaleza como la de Jesucristo. El saber que arrepentirme una vez no me hace inmune a esta dificultad me ha permitido seguir confiando en Su ayuda divina. El Padre Celestial ya conocía y entendía mis pruebas; yo solo necesitaba volverme a Él.

Aprendí que tanto el Padre Celestial como Jesucristo son misericordiosos y comprensivos. Al volverte a Ellos, caminarán a tu lado y te tomarán de la mano en cada paso del camino.

Luchar contra las tácticas de Satanás
Comprender la naturaleza de Dios también me ayudó a entender a Satanás, sus herramientas



Madelyn sabe que la pornografía no será la única montaña que deba escalar. Con la ayuda del Salvador y las herramientas adecuadas, sigue hallando la fortaleza para superar los retos de la vida. ¡Esta foto se tomó justo antes de que escalara un glaciar en Alaska, EE. UU.!

y cómo estas obran en oposición directa a Dios. Una de sus herramientas más poderosas es la vergüenza, que es diferente de la culpa o de la "tristeza que es según Dios" (2 Corintios 7:10). Cuando sientes culpa, te das cuenta de que has cometido un error. Sin embargo, la vergüenza vincula los sentimientos negativos que tienes sobre ti mismo al pecar con tu identidad, como si fueras esos sentimientos.

Satanás quería que yo creyera que podía superar ese desafío por mi cuenta. Esta mentira fue algo que me impidió hablar con mi obispo sobre mi lucha con la pornografía. Sentía que no podía reunirme con él hasta que pudiera decir que era algo con lo que había tenido dificultades en el pasado. Satanás utiliza tus debilidades individuales para hacerte sentir indigno de procurar el poder sanador del Salvador.

Aprendí que Satanás trabaja en nosotros cuando estamos aislados, así que nuestra mejor defensa es la conexión. A veces es tan sencillo como acercarnos a los demás y pasar





A Madi se le asignó servir como misionera de tiempo completo en la Misión Singapur, hablando malayo.



tiempo significativo con buenos amigos. Conectarte con el Padre Celestial, contigo mismo y con los demás, en especial con aquellos que te ven como lo hace el Padre Celestial, es la mejor manera de recordar tu verdadera identidad como un valioso hijo de Dios.

Un propósito más elevado

Con el tiempo comencé a recibir impresiones de que debía ayudar a otras jovencitas que estuvieran teniendo dificultades con la pornografía. Sentí un propósito más elevado. Decidí preocuparme más por lo que el Padre Celestial piensa que por lo que otras personas a mi alrededor podrían pensar, así que comencé a hablar abiertamente sobre mis experiencias.

Una vez que sientes el gozo innegable del arrepentimiento continuo, ¡deseas compartirlo con los demás! En este momento sigo compartiendo ese gozo al servir como misionera de tiempo completo.

Mi mensaje

Nunca estás solo y hay esperanza.

Esta dificultad es algo que puedes superar con la ayuda del Salvador, de tus seres queridos, de los líderes de confianza y de las herramientas adecuadas. Sal del aislamiento y acércate a alguien que te vea a través de los ojos de Dios. ¡Pregúntale qué ve en ti!

No importa cuál sea tu desafío, nunca estás más allá del alcance del Salvador y de Su Expiación. El Padre Celestial te ama por completo y vale la pena seguir arrepintiéndote. 🙏



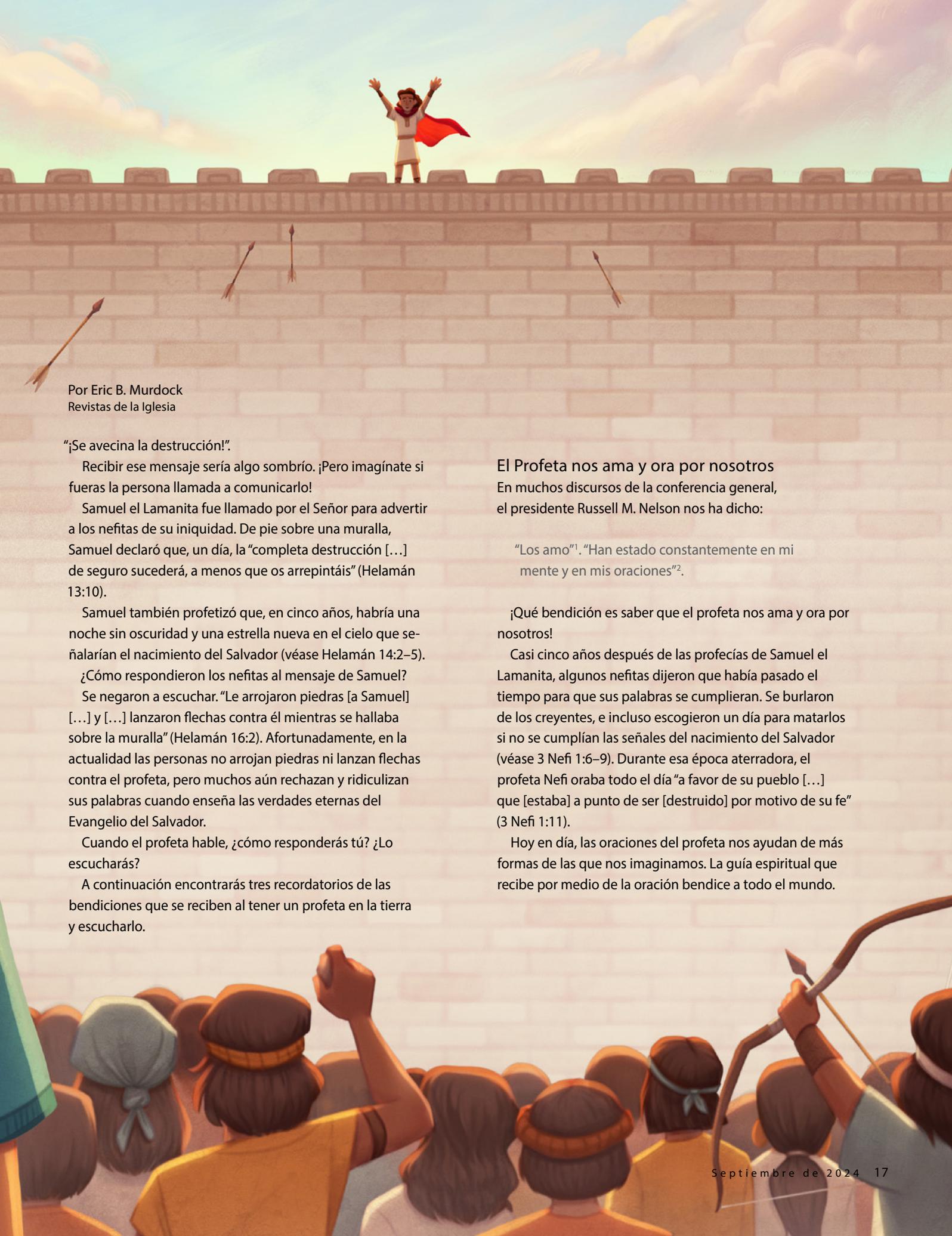
“Jesucristo tiene el poder para ayudarte a resistir la pornografía y arrepentirte. Vuélvete hacia Él, aléjate de las tinieblas. Tu obispo puede ayudarte a recibir fortaleza y perdón por medio del Salvador”.

Para la Fortaleza de la Juventud: Una guía para tomar decisiones, 2022, pág. 20.

¿LO escucharás?

La guía del profeta puede protegernos,
bendecirnos y ayudarnos, si se lo permitimos.





Por Eric B. Murdock
Revistas de la Iglesia

“¡Se avecina la destrucción!”

Recibir ese mensaje sería algo sombrío. ¡Pero imagínate si fueras la persona llamada a comunicarlo!

Samuel el Lamanita fue llamado por el Señor para advertir a los nefitas de su iniquidad. De pie sobre una muralla, Samuel declaró que, un día, la “completa destrucción [...] de seguro sucederá, a menos que os arrepintáis” (Helamán 13:10).

Samuel también profetizó que, en cinco años, habría una noche sin oscuridad y una estrella nueva en el cielo que señalarían el nacimiento del Salvador (véase Helamán 14:2–5).

¿Cómo respondieron los nefitas al mensaje de Samuel?

Se negaron a escuchar. “Le arrojaron piedras [a Samuel] [...] y [...] lanzaron flechas contra él mientras se hallaba sobre la muralla” (Helamán 16:2). Afortunadamente, en la actualidad las personas no arrojan piedras ni lanzan flechas contra el profeta, pero muchos aún rechazan y ridiculizan sus palabras cuando enseña las verdades eternas del Evangelio del Salvador.

Cuando el profeta hable, ¿cómo responderás tú? ¿Lo escucharás?

A continuación encontrarás tres recordatorios de las bendiciones que se reciben al tener un profeta en la tierra y escucharlo.

El Profeta nos ama y ora por nosotros

En muchos discursos de la conferencia general, el presidente Russell M. Nelson nos ha dicho:

“Los amo”¹. “Han estado constantemente en mi mente y en mis oraciones”².

¡Qué bendición es saber que el profeta nos ama y ora por nosotros!

Casi cinco años después de las profecías de Samuel el Lamanita, algunos nefitas dijeron que había pasado el tiempo para que sus palabras se cumplieran. Se burlaron de los creyentes, e incluso escogieron un día para matarlos si no se cumplían las señales del nacimiento del Salvador (véase 3 Nefi 1:6–9). Durante esa época aterradora, el profeta Nefi oraba todo el día “a favor de su pueblo [...] que [estaba] a punto de ser [destruido] por motivo de su fe” (3 Nefi 1:11).

Hoy en día, las oraciones del profeta nos ayudan de más formas de las que nos imaginamos. La guía espiritual que recibe por medio de la oración bendice a todo el mundo.

El profeta nos guía al Salvador

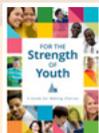
“Alza la cabeza y sé de buen ánimo”, le dijo el Señor a Nefi. “Ha llegado el momento; y en esta noche se dará la señal, y mañana vengo al mundo” (3 Nefi 1:13).

Cuando se puso el sol, no hubo oscuridad. ¡La señal se había cumplido! (véase 3 Nefi 1:15). A la mañana siguiente, todos sabían que era el día en que nacería el Salvador, y apareció una estrella nueva (véase 3 Nefi 1:19, 21). Todo lo que el Señor había profetizado por medio de Samuel acerca del nacimiento del Salvador se había cumplido tal como Él había dicho que sucedería.

La venida del Salvador al mundo salvó inmediatamente a aquellos creyentes de la muerte, pero no solo los salvó a ellos. Jesucristo vino para salvarnos a todos del pecado y de la muerte, darnos fortaleza en los momentos de necesidad y brindarnos esperanza y gozo por medio de Su Expiación. Este ha sido el mensaje principal de todo profeta “que [ha] profetizado desde el principio del mundo” (Mosíah 13:33). Los profetas nos guían hacia el Salvador, que es “el camino, y la verdad y la vida” (Juan 14:6).

El profeta declara la verdad

La primera vez que leí el Libro de Mormón en la escuela secundaria, me llamó la atención una enseñanza de Samuel el Lamanita. Él dijo a los nefitas que si seguían postergando su arrepentimiento, llegaría el momento en que sería “eternamente tarde”. Y añadió: “... todos los días de vuestra vida habéis procurado aquello que no podíais obtener, [...] habéis buscado la felicidad cometiendo iniquidades”, lo cual es contrario a la naturaleza de nuestro Padre Celestial (Helamán 13:38).



Defiende la verdad como lo hacen el profeta y los apóstoles

“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”.

Para la Fortaleza de la Juventud: Una guía para tomar decisiones, 2022, pág. 32.

De manera similar, el presidente Nelson ha enseñado lo siguiente en nuestra época:

“Aunque el mundo insista en que el poder, las posesiones, la popularidad y los placeres de la carne brindan felicidad, ¡no es así! ¡No pueden hacerlo! [...]”

“¡La verdad es que es mucho más agotador buscar la felicidad donde nunca podrán hallarla! Jesucristo, [...] y solo Él, tiene el poder de elevarlos por encima de la influencia de este mundo”³.

Algunos nefitas escogieron escuchar y creer las palabras de Samuel; muchos otros no lo hicieron (véase Helamán 16:1–8). En muchos sentidos, hoy en día no es tan diferente. ¿Qué elegirás tú? ¿Escucharás al profeta? El presidente Nelson enseñó:

“Es posible que [los profetas, videntes y reveladores] no siempre les digamos a las personas lo que estas quieren oír. Los profetas rara vez son populares, ¡pero siempre enseñaremos la verdad!”⁴.

A medida que escuches al profeta y actúes de acuerdo con sus palabras, descubrirás que su guía profética te protegerá, bendecirá y ayudará a lo largo de tu vida. 🙏

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “El poder del ímpetu espiritual”, Conferencia General de abril de 2022; (Liahona, mayo de 2022, pág. 97).
2. Russell M. Nelson, “Se necesitan pacificadores”, Conferencia General de abril de 2023; (Liahona, mayo de 2023, pág. 98).
3. Russell M. Nelson, “Vencer al mundo y hallar descanso”, Conferencia General de octubre de 2022; (Liahona, noviembre de 2022, pág. 97).
4. Russell M. Nelson, “The Love and Laws of God”, (devocional en la Universidad Brigham Young, 17 de septiembre de 2019), pág. 3, speeches.byu.edu.



Este mes mira un video animado sobre Samuel el Lamanita en la aplicación Vivir el Evangelio.



James G.

13 AÑOS, RIZAL, FILIPINAS



Las Escrituras me ayudan a aliviar el estrés.

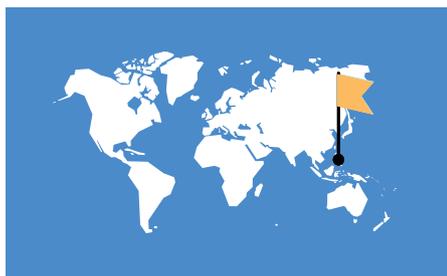
Hace un tiempo fuimos al templo por una actividad de barrio para efectuar bautismos por los muertos. El templo es la casa de Dios y allí me siento seguro y feliz.

Las Escrituras también me ayudan a aliviar el estrés. El leerlas me recuerda que el Padre Celestial y Jesucristo

no me abandonarán. Cuando tengo preguntas o no sé qué hacer en la escuela, puedo sentir que Ellos me guían y me ayudan. Si tengo un examen o hay algo que no entiendo, primero oro y luego hago mi parte para repasar.

El Padre Celestial y Jesucristo nos aman muchísimo. Debemos recordar-

los siempre y no perder nuestra fe. Podemos arrepentirnos si hay cosas que hemos hecho mal. Si somos fieles, sentiremos Su compañía.




Filipinas tiene la cuarta población de Santos de los Últimos Días más grande del mundo.

Filipinas está formada por 7641 islas.



¡Una isla de Filipinas (Camiguín) tiene más volcanes que pueblos!





CINCO CONSEJOS PARA UNA MEJOR SALUD EMOCIONAL

Juntos somos más fuertes.

Por Tamara W. Runia
Primera Consejera de la Presidencia
General de las Mujeres Jóvenes

Mi esposo, Scott, y yo servimos como líderes de misión en la Misión Australia Sídney de 2018 a 2021. Cada vez que los registros de un misionero nuevo mostraban que tenía problemas de salud emocional, le hacía saber de inmediato que yo he pasado por momentos de depresión a lo largo de mi vida adulta. Quería que entendiera que estamos en el mismo equipo para que no tuviera que enfrentarlo solo.

¡Me gustaría compartir el mismo mensaje contigo! Muchísimas personas afrontan problemas de salud emocional, pero todos podemos ayudarnos unos a otros. Para que quede claro: no soy una profesional de la salud emocional, pero me gustaría compartir algunos consejos prácticos y espirituales para mejorar la salud emocional que me han sido útiles a mí, así como a aquellos a quienes conozco y amo.

CONSEJO 1: Mantengamos a Cristo en el centro



Me crié cerca de San Francisco, California, EE. UU., ¡y recuerdo que me encantaba una atracción que había junto a la playa! Consistía en un disco grande de madera en el que te sentabas e intentabas aguantar mientras el disco giraba cada vez más rápido. Los que se sentaban en el borde solían salir disparados primero. Sin embargo, los que entendían la fuerza centrífuga se sentaban cerca del centro.

Creo que es una gran analogía para mantener a Cristo en el centro mientras vivimos algunas de estas situaciones difíciles, ya sea ansiedad, depresión, TOC (Trastorno obsesivo compulsivo) o algo similar. Necesitamos a Cristo en el centro de nuestra vida.

En momentos de dificultades con la salud mental, es posible que tengamos una menor conexión con el cielo o que nos resulte difícil sentirnos cerca del Salvador. Eso no significa que se nos esté castigando ni que no seamos dignos del amor de Dios. Para mí, confiar en que Él está allí mientras espera que se restablezca la conexión, ¡vale la pena! Continúa orando, atesorando las palabras del Salvador, confiando en Sus promesas, participando de la Santa Cena y haciendo todo lo que te mantenga centrado en Él.

CONSEJO 2: Confiemos en el Señor diariamente

Estando en el desierto, los hijos de Israel tuvieron que confiar en el Señor para recibir el maná cada día. A veces, cuando nos enfrentamos a cosas tan profundas como ataques

de pánico u otros dolores emocionales, queremos que desaparezcan para siempre; y tal vez lo harán, pero quizás no de la forma ni en el plazo que deseamos. Eso no significa que hayamos perdido la esperanza. Debemos confiar en Dios cada día mientras trabajamos y esperamos tiempos mejores.

Un método es buscar la ayuda del Padre Celestial y probar diferentes estrategias para encontrar lo que funciona para ti. Entonces Él te puede ayudar a recordar, en los momentos emocionalmente difíciles o durante un ataque de pánico, cómo la música relajante parecía ayudar en una situación similar o cómo comunicarte con alguien en quien confías te hizo sentir seguro en cierta ocasión. Esto te permitirá recopilar un conjunto de herramientas garantizadas con las que probar la próxima vez que tengas dificultades. Hagas lo que hagas, busca la ayuda del Señor a diario.

Incluso podemos decir en voz alta: "¡Cuando confío en el Señor todos los días, me levanto y hallo una fortaleza que no sabía que tenía!"



CONSEJO 3: Puedes cuidar de tu cuerpo

El cerebro forma parte de nuestro cuerpo mortal y, por lo tanto, está sujeto a las muchas variaciones e imperfecciones de esta vida. Pero tenemos buenas noticias: hay ciertas cosas

comprobadas que podemos hacer para fortalecerlo y que también pueden mejorar nuestra salud emocional. Estas son algunas de ellas:

- Experimentar la luz del sol o luz artificial brillante por la mañana
- Salir a la naturaleza y conectarse con la tierra
- Hacer ejercicio con regularidad
- Comer alimentos saludables
- Beber mucha agua
- Dormir lo suficiente todas las noches

Las técnicas de respiración también pueden ser poderosas. Prueba a inhalar profundamente por la nariz una vez, y luego repítelo. Mantén la respiración por unos segundos y, por último, expulsa todo el aire por la boca.

Hago esto varias veces cuando me despierto, al experimentar sentimientos intensos (¡como justo antes de dar un discurso de conferencia general!) y justo antes de acostarme.

CONSEJO 4: Podemos pedir ayuda

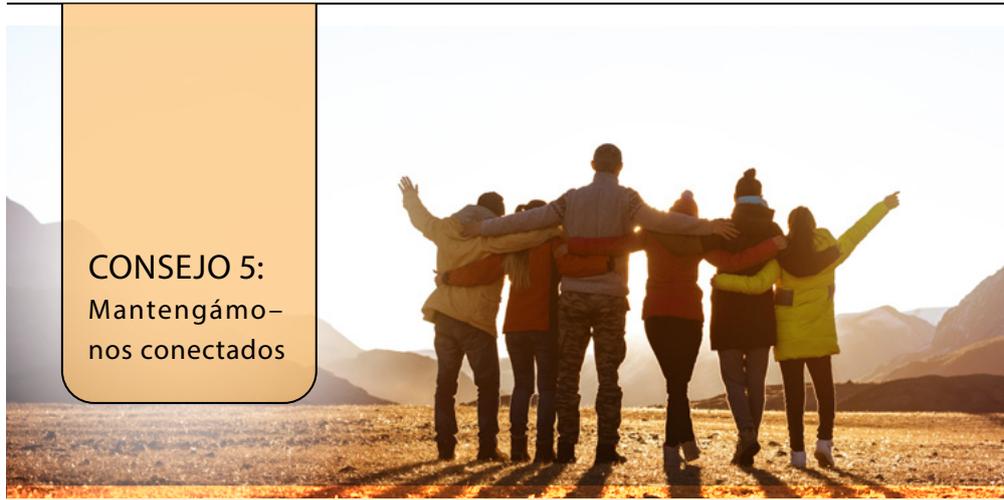
Si te perdieras haciendo senderismo y te encontraras con un guía, ¿sentirías vergüenza de pedirle indicaciones para llegar a un lugar seguro? No lo creo. Pedir ayuda no es una señal de debilidad. A menudo lo hacemos en otros aspectos de la vida.

Contribuye a romper el estigma de no pedir ayuda con los desafíos emocionales.

Ya sea que necesites ayuda de Dios, amigos, familiares o profesionales médicos, no eres una persona más débil por buscar la ayuda adicional que necesitas. De hecho, ¡estás demostrando valor!



CONSEJO 5: Mantengámo- nos conectados



La conexión con tu Padre Celestial en la oración diaria es vital.

También considero que es crucial mantenernos conectados con personas con las que podamos sentirnos seguros y en las que podamos confiar. ¡Llama a tu mamá! Habla con un amigo en persona o con un hermano. Somos más fuertes cuando nos ayudamos unos a otros. Esa fortaleza va en ambos sentidos. Todos necesitamos a alguien. El aislamiento y la depresión suelen agravarse mutuamente. Conectarse con aquellos a quienes amamos, con quienes vivimos, a quienes podemos ver y dar un abrazo es un gran antídoto para tanto dolor que experimentamos.

¡Podemos soportar el horno con Él!

A veces simplemente necesitamos que se nos recuerde que Dios está con nosotros.

En el Antiguo Testamento, el rey Nabucodonosor arrojó a Sadrac, Mesac y Abed-nego a un horno tan caliente que ni siquiera los guardias que estaban afuera pudieron resistir el calor.

¿Cómo sobrevivieron estas tres personas?

En las Escrituras se nos enseña que en las llamas se veía con ellos a una cuarta persona que era “semejante a un hijo de los dioses” (Daniel 3:25).

Creo que esto significa que Cristo está con nosotros en medio

del fragor de las pruebas, especialmente cuando las estamos soportando; y las dificultades de la salud mental pueden parecer sin duda un horno ardiente. Cristo es Emmanuel que, literalmente, significa “Dios con nosotros”.

No lo olvides, Jesucristo es nuestra fortaleza, no solo al final del camino, cuando estamos libres de la experiencia de emociones que no pedimos. Él realmente está con nosotros a lo largo del camino. Él es nuestra fortaleza y nuestro alivio en este momento.

¡Permanezcamos juntos más fuertes! 🙌

Para más información sobre la salud emocional, ve a mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org.



ANNALISE B., 17 años, Georgia, EE. UU.

Le gusta trabajar en su pasantía en el hospital y crear arte y música para honrar a Dios y a Sus creaciones.



Durante mucho tiempo luché con un trastorno alimentario llamado anorexia nerviosa, en el que comes cada vez menos y te preocupa aumentar de peso. Te afecta mentalmente: comienzas a sentirte culpable por comer y no comprendes las necesidades de tu cuerpo. Algo que no me ayudaba era ver constantemente estándares poco realistas en línea o en la escuela y compararme con mi familia y con otras personas que me rodeaban.

Definitivamente, mi trastorno alimentario era algo que ocultaba. Sin embargo, mi mamá notó los cambios en mi alimentación. Se sentó conmigo y me dio todo el tiempo que necesitaba para decirle lo que estaba sucediendo. Hubo muchas lágrimas, pero creo que el Espíritu la guio a saber que necesitaba ayuda. Juntas hicimos un plan y comenzamos poco a poco a trabajar en él.

Durante ese tiempo también decidí recibir mi bendición patriarcal. Quería saber cómo podía ser mi vida fuera de la oscuridad que estaba experimentando. Empecé preguntándole a Dios: “¿Quién soy?”, “¿me amas?” y “¿por qué estoy aquí?”. Lo primero que dijo el patriarca fue una respuesta a esas preguntas. Mi bendición me ayuda a aprender sobre mi verdadera identidad y lo que Dios tiene reservado para mí. Cada vez que la leo, siento el amor del Salvador por mí y recuerdo lo que puedo llegar a ser con Él.

Incluso con el apoyo de mi bendición patriarcal, mi familia, mi Padre Celestial y mi Salvador, me llevó mucho tiempo procesar los sentimientos que tenía acerca de mi cuerpo. Aún es difícil, a veces, aceptarme como soy y aceptar cómo me veo. Sin embargo, gracias a mis momentos difíciles, estoy empezando a apreciar el crecimiento y la luz que recibo al reconocer mi verdadera identidad. Soy una hija de un Padre Celestial y una discípula de Jesucristo; ambos me contemplan con amor y me dan ánimo, y eso es más importante que la opinión de cualquier otra persona.

Es posible que algunas personas que padezcan un trastorno alimentario necesiten ayuda profesional además de hablar con sus padres y sus líderes de la Iglesia.

Mi trastorno alimentario vs. mi verdadera identidad

Cuando se trata de la salud mental, puedes pedir ayuda y también ofrecerla a los demás.

Cómo obtener (y brindar) ayuda respecto a la SALUD MENTAL

Por Eric D. Snider
Revistas de la Iglesia

¿Qué debes hacer cuando te sientes triste, desanimado, ansioso, preocupado o deprimido?

Tal vez esperes que la respuesta sea algo como: Vive el Evangelio. Ora. Lee las Escrituras. Toma la Santa Cena. Seguir haciendo esas cosas es bueno y necesario, y sí resuelve (y también evita) muchos problemas. Sin embargo, algunos problemas requieren esfuerzos adicionales.

Por supuesto, todo el mundo se siente ansioso o triste a veces; es parte de la vida. Hay muchas formas saludables de afrontar esas cosas. Sin embargo, si la ansiedad o la depresión son tan graves o duraderas que interfieren con tu vida y te impiden sentir el Espíritu, entonces es posible que te encuentres en una etapa en la que no es realista esperar que mejores sin ayuda adicional.

La salud mental es parte de la salud física (véase Para la Fortaleza de la Juventud: Una guía para tomar decisiones, 2022, pág. 29). Las sustancias químicas de nuestro cerebro permiten regular las emociones, y el cerebro es parte del cuerpo. Cualquiera que diga que la depresión o la ansiedad “está en tu cabeza” tiene razón solo en el sentido literal: tu cabeza

es, de hecho, donde se encuentra tu cerebro. Sin embargo, los problemas son tan reales como una pierna quebrada o una apendicitis.

POR SUPUESTO,
TODO EL MUNDO SE
SIENTE ANSIOSO O
TRISTE A VECES; ES
PARTE DE LA VIDA.

OBTÉN AYUDA

En el Libro de Mormón se dice que los nefitas fueron bendecidos por “las excelentes cualidades de las muchas plantas y raíces que Dios había preparado para destruir la causa

HOY EN DÍA, TENEMOS

TRATAMIENTOS QUE

NI LOS NEFITAS, (NI

NUESTROS ABUELOS [...])

HUBIERAN IMAGINADO.

de aquellas enfermedades” (Alma 46:40). Hoy en día podríamos llamar a estas cosas medicina.

En la actualidad, Dios ha preparado aun más maneras de combatir las

enfermedades y las lesiones, incluso las dolencias mentales y emocionales. Tenemos tratamientos que ni los nefitas (ni nuestros abuelos, para el caso) hubieran imaginado. ¡Vivimos en una época de milagros! Y el Padre Celestial desea que los usemos.

Eso no significa que todos los que luchan con la depresión o la ansiedad necesiten medicación o terapia. Cada persona es diferente. Sin importar cuál sea tu situación, una cosa es segura: no hay razón para que sufras solo. Tu Padre Celestial está deseoso de ayudar.

Tu Padre Celestial sabe lo que te ayudará a ti. Ya sea que tus dificultades se resuelvan por medio de la oración y la fe, o que también necesites buscar Sus bendiciones por medio de alguna combinación de medicamentos, terapeutas, padres, amigos, obispos, líderes de jóvenes, maestros, actividades al aire libre y ejercicio para superar los momentos difíciles, pide Su ayuda. No te preocupes demasiado por la forma en que otras personas resolvieron problemas similares. El Padre Celestial te ayudará a encontrar soluciones que se ajusten a tus circunstancias.

SE SERVICIAL

El Evangelio tiene que ver con ayudar a los demás y emular la forma en que el Salvador nos ayudó por medio de Su Expiación. Siempre debes tratar de “[tender] la mano a los que se sientan solos, aislados o desamparados; ayúdalos

UNA DE LAS COSAS
MÁS IMPORTANTES
QUE PUEDES HACER [...] ES ESCUCHAR.

a sentir el amor del Padre Celestial a través de ti” (Para la Fortaleza de la Juventud: Una guía para tomar decisiones, pág. 12).

Tal vez no seas médico ni terapeuta, pero eres un discípulo de Cristo, y los discípulos de Cristo “llora[n] con los que lloran; sí, y [...] cons[uelan] a los que necesitan de consuelo” (Mosiah 18:9).

Escuchar es una de las cosas más importantes que puedes hacer cuando alguien a quien amas está luchando con la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental.

A menudo, todo lo que quieren las personas que tienen dificultades con la salud emocional es que tengas empatía y compartas tu amor. No esperan que tengas una respuesta mágica que lo resuelva todo. Tal vez solo necesiten desahogarse. Quieren que alguien esté con ellas, que las escuche y que muestre compasión, que diga: “Estoy de acuerdo, lo que estás pasando no es bueno. Lo siento. Ojalá pudiera resolverlo. Por favor, dime cómo te puedo ayudar”.

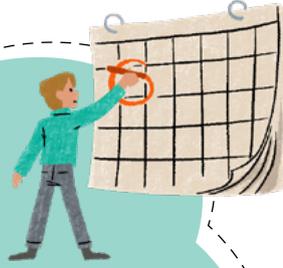
Y RECUERDA...

Tanto si eres tú quien da la ayuda o quien la necesita, recuerda que hay algunas cosas que solo Dios puede hacer. Deja que las haga. Mientras tanto, haz lo que puedas para cuidar de ti mismo y de quienes te rodean. 🙏



El arrepentimiento es:
UNA MANERA DE
MEJORAR CADA DÍA.

El arrepentimiento NO es:
UN EVENTO
EXTRAORDINARIO SOLO
PARA PECADOS "SERIOS".



"Sientan el poder fortalecedor del arrepentimiento diario; de actuar y de ser un poco mejor cada día.

"Al escoger arrepentirnos, ¡escogemos cambiar!
Permitimos que el Salvador nos transforme en la mejor versión de nosotros [...].

"El Señor no espera la perfección de nuestra parte en este punto de nuestro progreso eterno; pero sí espera que seamos cada vez más puros"⁴.

El arrepentimiento es:
PARA TODOS.

El arrepentimiento NO es:
SOLO PARA LAS
PERSONAS "MALAS".

"¿Todos tienen necesidad de arrepentirse? La respuesta es sí"².

"El arrepentimiento es un requisito para toda persona responsable que desee obtener la gloria eterna; no hay excepciones [...]. El arrepentimiento es la clave del progreso"³.



¿Temas al arrepentimiento?

Según el presidente Russell M. Nelson, esta es la razón por la que no deberías tenerle miedo.

Jessica Zoey Strong
Revistas de la Iglesia

¿A qué le temes? ¿A las montañas rusas? ¿A la clase de matemáticas? ¿A tratar de entender a Isaías?

¿Qué tal al arrepentimiento? Si la idea de arrepentirte te hace querer esconderte debajo de las sábanas o comer demasiado chocolate, este artículo es para ti.

"Por favor, no teman ni demoren el arrepentimiento", dijo el presidente Russell M. Nelson¹. Y con buena razón. Estas son algunas de las cosas que el arrepentimiento es y no es, según el presidente Nelson.

El arrepentimiento es:
UNA MANERA DE
SENTIR PAZ Y GOZO.

El arrepentimiento NO es:
PARA QUE SIENTAS
VERGÜENZA NI TEMOR.

“El arrepentimiento [...] es la clave de la felicidad y la paz interior [...].

“Al escoger arrepentirnos, [...] [e]scogemos crecer espiritualmente y recibir gozo; el gozo de la redención en [Jesucristo]”⁵ (véase también Alma 36:17–23).



Eres:
NECESARIO EN LA
IGLESIA DEL SEÑOR.

NO eres:
UN CASO PERDIDO PARA
EL ARREPENTIMIENTO.

“Si creen que se han desviado demasiado de la senda de los convenios, o durante demasiado tiempo, déjenme asegurarles que eso no es verdad. Mediante la Expiación de Jesucristo, su futuro puede ser brillante. Hablen con sus padres y con su obispo o presidente de rama [...]. Por favor, vuelvan al gozo y a la seguridad de la senda de los convenios. Los necesitamos con nosotros”⁷.



El arrepentimiento es:
UNA BENDICIÓN DEL PADRE
CELESTIAL Y DEL SALVADOR,
QUIENES NOS AMAN.

El arrepentimiento NO es:
UN CASTIGO.

“Demasiadas personas consideran el arrepentimiento como un castigo; algo a evitarse excepto en las circunstancias más graves; pero es Satanás quien genera ese sentimiento de castigo. Él trata de impedir que miremos hacia Jesucristo, que espera con los brazos abiertos, con la esperanza y disposición de sanarnos, perdonarnos, limpiarnos, fortalecernos, purificarnos y santificarnos”⁶.



Acepta el don perfecto de Dios. Entonces, ¿estás listo para confiar en el Salvador y vencer tu temor al arrepentimiento? No lo lamentarás.

El presidente Nelson dijo: “Ya que el mundo necesitaba salvación, y puesto que ustedes y yo necesitamos salvación, [el Padre Celestial] nos envió un Salvador [...].

“[A]ceptemos la perfecta y preciada dádiva de Dios. Pongamos nuestras cargas y pecados a los pies del Salvador y experimentemos el gozo que proviene del arrepentimiento y del cambio”⁸.



Lee este artículo si tienes dificultades para saber si has sido perdonado después de haberte arrepentido. (Es posible que no estén disponibles en todos los idiomas).

NOTAS

1. Russell M. Nelson, “El poder del ímpetu espiritual”, Conferencia General de abril de 2022; (Liahona, mayo de 2022, pág. 98)
2. Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, Conferencia General de abril de 2019; (Liahona, mayo de 2019, pág. 67).
3. Russell M. Nelson, “El poder del ímpetu espiritual”, pág. 98.
4. Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, págs. 67–68.
5. Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, pág. 67.
6. Russell M. Nelson, “Podemos actuar mejor y ser mejores”, pág. 67.
7. Russell M. Nelson, en “Día mundial de testimonios: Todo lo puedo en Cristo”, broadcasts. ChurchofJesusChrist.org.
8. Russell M. Nelson, Instagram, 24 de diciembre de 2021, instagram.com/russellmnelson.

UNA PARADA DIVERTIDA



OBJETOS OCULTOS

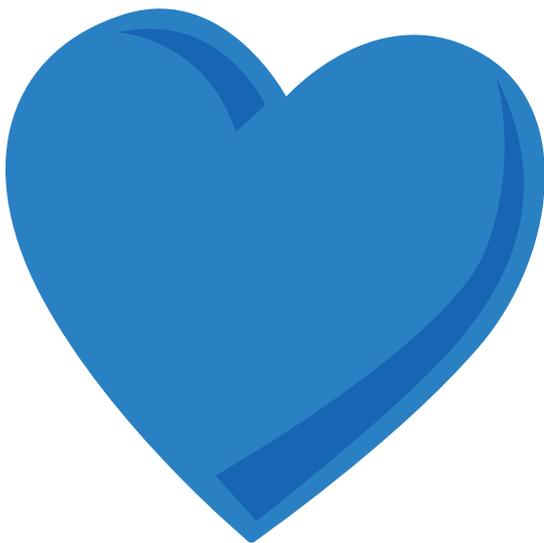
El Salvador está a punto de visitar la tierra de los nefitas, pero ahora mismo hay mucha destrucción. ¿Puedes encontrar los diez objetos escondidos entre las ruinas? (véase 3 Nefi 8–11 para leer el relato!).



Verá lassoluciones en PFDJ.LalglesiadeJesucristo.org.

QUEBRANTA EL CORAZÓN

El Salvador nos ha enseñado que debemos tener un "corazón quebrantado", que significa ser humildes, mansos y arrepentirnos (3 Nefi 9:20; Guía para el Estudio de las Escrituras, "Corazón quebrantado", Biblioteca del Evangelio). ¿Puedes dividir este símbolo de un corazón en siete piezas dibujando solo tres líneas rectas? Hay más de una respuesta correcta.



¿QUIÉN TERMINÓ PRIMERO?

Jill, Scott, Tory y Jonathon leyeron el Libro de Mormón este año. ¿Quién terminó de leer primero? Extra: Si empezaron a leer el 1 de enero, ¿cuándo terminó cada uno de ellos?

- Jill: Lee un capítulo los lunes, miércoles, viernes y sábados, y uno y medio los demás días de la semana.
- Scott: Lee siete capítulos cada domingo y un capítulo cada dos miércoles.
- Tory: Lee cinco capítulos una semana y diez la siguiente (siempre el sábado).
- Jonathon: Lee todo Primer y Segundo Nefi en enero y luego lee un capítulo por día después de eso.

Pista: Hay 239 capítulos o secciones en el Libro de Mormón.

Respuestas en la página 31.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS



“Algo tan sencillo como sonreír a las personas y ser amigable al interactuar con los demás puede ser una gran luz”.

Lily W., 17 años, Utah, EE. UU.



“Puedo dejar que mi luz brille por medio de mis obras al lidiar con situaciones difíciles. Al ser pacientes, ser pacificadores y perdonar a los que nos ofenden, podemos hacer que nuestra luz brille como discípulos de Jesucristo”.

Émile M., 17 años, Bahía, Brasil

“¿CÓMO SE SUPONE QUE DEBO DEJAR QUE BRILLE MI LUZ’ SI NO SOY UNA PERSONA MUY SOCIABLE?”



“Hago todo lo posible por compartir el Evangelio con mis amigos que no son de la Iglesia, pero no siempre tengo éxito porque me da vergüenza. Cuando oro, el Señor me ayuda a expresarme”.

Gustavo A., 13 años, Paraná, Brasil



“Una oración sincera puede ayudarte a brillar con la Luz de Cristo. Recuerdo una actividad de servicio misional a la que fuimos a compartir el Evangelio. Al principio tuve miedo, pero hice una oración y recibí el valor para compartir el Evangelio”.

Gerardine S., 14 años, Alto Katanga, República Democrática del Congo



“Simplemente sé tú mismo. Por ejemplo, no ocultes el hecho de que leíste las Escrituras, oraste o fuiste a la iglesia. Al hacer estas cosas y ser genuinamente nosotros mismos, ¡nuestra luz brillará más de lo que pensamos! No es necesario compartir un ejemplar del Libro de Mormón todos los días; solo deja que tu luz brille al ser un verdadero amigo y discípulo de Cristo. ¡La gente notará que tu luz brilla!”.

Angel D., 17 años, Oregón, EE. UU.

“Recuerden que el Salvador testificó: ‘yo soy la luz que debéis sostener en alto’. Él nos recuerda que Él llevará la luz si tan solo dirigimos a otras personas hacia Él”.

Presidenta Bonnie H. Cordon, quien fue Presidenta General de las Mujeres Jóvenes, Conferencia General de abril de 2020; (Liahona, mayo de 2020, pág. 80).

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.

¿SE INTERESA LA IGLESIA POR LA POLÍTICA Y EL GOBIERNO?

LA POLÍTICA Y el gobierno influyen en nuestra vida, incluso en nuestra capacidad para adorar, y La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días alienta a sus miembros a participar en ellas. El Señor nos ha dado principios verdaderos por medio de Sus profetas y depende de cada uno de nosotros aplicarlos en los diferentes aspectos de nuestra vida, incluso en nuestro compromiso con la política y el gobierno. Cada lugar tiene leyes distintas y la Iglesia nos alienta a participar como podamos.

La Iglesia no respalda ningún partido, plataforma ni candidato político, y es neutral en lo que respecta a la política. La Iglesia no nos dice cómo votar. Simplemente nos recuerda que el Señor nos ha dicho que busquemos y apoyemos a líderes que sean honrados, buenos y sabios (véase Doctrina y Convenios 98:10). A veces hace declaraciones públicas oficiales sobre asuntos políticos relacionados con temas morales o prácticas de la Iglesia.

La Iglesia también anima a los miembros a contribuir a que sus comunidades sean buenos lugares para vivir y criar familias. Hay muchas buenas causas en las que podemos participar para ayudar a mejorar las cosas dondequiera que estemos.

Véanse Manual General, 38.8.30, Biblioteca del Evangelio; Artículos de Fe 1:11–12.



¿Y tú qué piensas?

“Mis buenos amigos toman decisiones con las que me siento incómodo. ¿Qué debo hacer?”

Mádanos tu respuesta y fotografía antes del 15 de octubre de 2024.

Envíalas por correo electrónico a ftsoy@ChurchofJesusChrist.org o ve a PFDJ.LaIglesiaDeJesucristo.org y haz clic en “Envía tu obra, material o artículo”. Inicia sesión con tu cuenta de la Iglesia y después selecciona “Para la Fortaleza de la Juventud”, en el apartado “Selecciona la revista”. Haz clic en “Añadir archivo” para seleccionar tu archivo y tus fotografías, y luego haz clic en “Enviar” para cargar y enviarnos tus archivos.

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

RESPUESTAS A UNA PARADA DIVERTIDA: ¿Quién terminó primero? Jill terminó de leer primero. Extra: Jill, el 15 de julio; Scott, el 11 de agosto; Tony, el 10 de agosto; Jonathon, el 2 de agosto.



HERMANOS Y HERMANAS EN CRISTO

Como discípulos de Cristo, se nos invita a aumentar la fe en la hermandad con nuestros hermanos y hermanas espirituales.

No hay lugar para pensamientos o actos prejuiciosos en la comunidad de los santos.



Por el élder Ulisses Soares
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

La luz de un nuevo día brilla más en nuestra vida cuando vemos y tratamos a nuestros semejantes con respeto y dignidad, y como verdaderos hermanos y hermanas en Cristo.

El Evangelio de Jesucristo enseña que todos somos hijos e hijas espirituales engendrados por padres celestiales que de verdad nos aman. Todos tenemos una naturaleza, un legado y un potencial divinos.

[Ruego] que disfrutemos más de la afinidad espiritual que existe entre nosotros y valoremos los diferentes atributos y variados dones que todos tenemos.

Durante Su ministerio terrenal, Jesús ejemplificó este principio de manera perfecta.

Adaptado de un discurso de la Conferencia General de octubre de 2023.



Se nos invita a caminar juntos, pacíficamente, con el corazón lleno de amor hacia Dios y todos los hombres.



¿Cuándo has sentido unidad con los demás como hermanos y hermanas en Cristo? Envíanos un correo al respecto a ftsoy@ChurchofJesusChrist.org.



LA CLAVE [...] RESIDE EN
QUERER LO
QUE QUIERE EL
SALVADOR.

PRESIDENTE HENRY B. EYRING

CONFERENCIA GENERAL DE OCTUBRE DE 2023



“[Jesucristo] nos **AMA**. Él tiene **COMPASIÓN** por nosotros, está lleno de **MISERICORDIA** y puede **SANARNOS**”.

Elder Peter F. Meurs, de los Setenta, Conferencia General de abril de 2023;
(Liahona, mayo de 2023, pág. 41).

HE HEALED MANY OF DIVERSE DISEASES [EL SANÓ A MUCHOS DE DIVERSAS ENFERMEDADES], POR J. KIRK RICHARDS

