



**Por el élder
Quentin L. Cook**
Del Quórum de los
Doce Apóstoles
*Los miembros del
Quórum de los
Doce Apóstoles son
testigos especiales de
Jesucristo.*

¿Cómo puedo mantenerme libre?



Dios quiere que seamos libres para elegir
entre el bien y el mal.



Las adicciones a cosas como las drogas
y el alcohol destruyen la buena salud y
limitan nuestra libertad.



Pasar un tiempo excesivo con juegos de video,
deportes o viendo la televisión pueden tomar
todo tu tiempo libre;



es importante que conservemos algún
tiempo libre para nuestra familia.

De "Lamentaciones de Jeremías: Cuidaos del cautiverio", Liahona, noviembre de 2013, págs. 88–91.