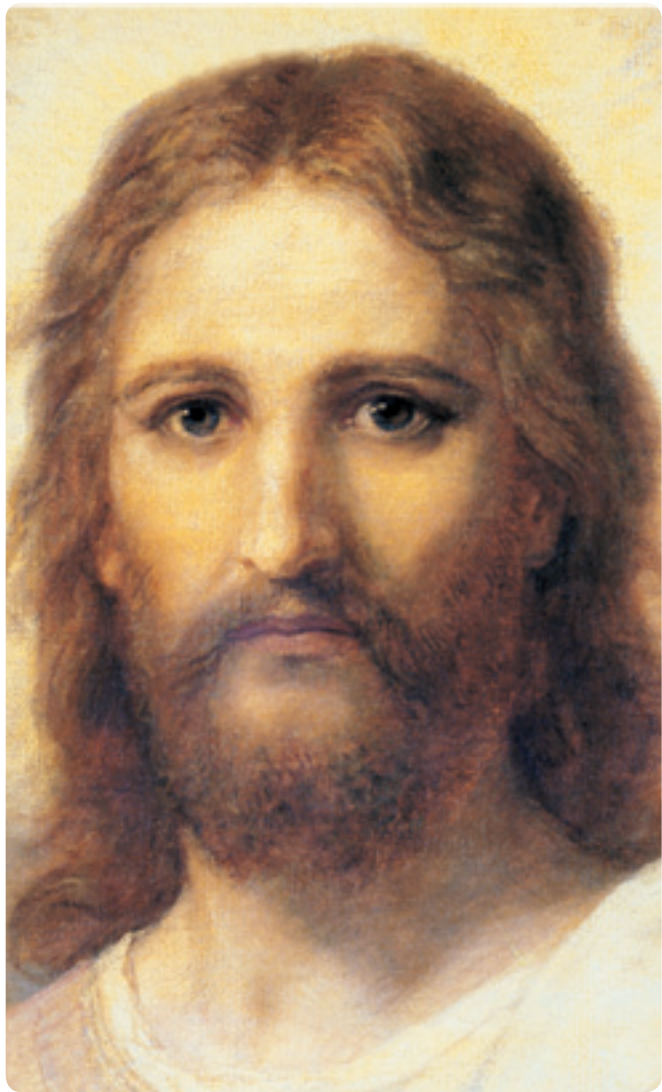


Para la  
Fortaleza  
de la  
Juventud







# Mensaje de la Primera Presidencia para la juventud

---

**NUESTROS ESTIMADOS HOMBRES Y MUJERES JÓVENES,** tenemos gran confianza en ustedes. Ustedes son amados hijos e hijas de Dios y Él los tiene presentes; han venido a la tierra en una época de grandes oportunidades y también de grandes desafíos. Las normas de este folleto les ayudarán con las decisiones importantes que están tomando ahora y las que tomarán en el futuro. Les prometemos que, si guardan los convenios que han hecho y estas normas, serán bendecidos con la compañía del Espíritu Santo, su fe y testimonio serán más firmes y disfrutarán de mayor felicidad.

En todo lo que hagan, mantengan su mira en el templo. En el templo recibirán las más grandes de todas las bendiciones del Señor, incluso el matrimonio por el tiempo de esta vida y por toda la eternidad. Guardar las normas de este librito les ayudará a ser dignos de asistir al templo, donde podrán efectuar ordenanzas sagradas por sus antepasados ahora y hacer convenios esenciales por ustedes en el futuro.

---

Nuestro Padre Celestial ha depositado gran confianza en ustedes y tiene una obra para que lleven a cabo. Procuren Su guía con oración y deliberen en consejo con sus padres y líderes. Las decisiones que tomen ahora fijarán el curso que seguirán durante gran parte de su vida mortal y por la eternidad.

Testificamos que Dios vive. Nuestra ferviente oración es que permanezcan firmes y valientes a lo largo de toda su vida y que confíen en el Salvador y en Sus promesas. Al hacerlo, serán una influencia para bien al ayudar a edificar el reino de Dios y preparar al mundo para la Segunda Venida del Salvador.

## La Primera Presidencia

Para saber más, visita el sitio web  
*Para la fortaleza de la juventud:*  
[standards.lds.org](http://standards.lds.org)

Las puertas del Templo de Salt Lake



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

© 2001, 2011 por Intellectual Reserve, Inc.  
Todos los derechos reservados  
Impreso en los Estados Unidos de América

Aprobación del inglés: 9/11  
Aprobación de la traducción: 9/11  
Traducción de *For the Strength of Youth*  
Spanish  
09403 002

# Índice de temas

El albedrío y la responsabilidad . . . . .	2
El salir con jóvenes del sexo opuesto . . . . .	4
El modo de vestir y la apariencia . . . . .	6
La educación académica. . . . .	9
La diversión y los medios de comunicación . . . . .	11
La familia . . . . .	14
Las amistades . . . . .	16
La gratitud . . . . .	18
La honradez y la integridad . . . . .	19
El lenguaje . . . . .	20
La música y el baile . . . . .	22
La salud física y emocional. . . . .	25
El arrepentimiento . . . . .	28
La observancia del día de reposo . . . . .	30
El servicio. . . . .	32
La pureza sexual . . . . .	35
Los diezmos y las ofrendas. . . . .	38
El trabajo y la autosuficiencia . . . . .	40
El seguir adelante con fe . . . . .	42
Apéndice . . . . .	44

# El albedrío y la responsabilidad

*Así pues, los hombres... son libres para escoger la libertad y la vida eterna, por medio del gran Mediador de todos los hombres, o escoger la cautividad y la muerte. 2 Nefi 2:27*

El Padre Celestial te ha dado el albedrío, la habilidad de elegir entre el bien y el mal, y de actuar por ti mismo(a). Después de la dádiva de la vida misma, el derecho de dirigirla es uno de los dones más grandes que Dios te ha dado. Mientras estés en la tierra, se te probará para ver si utilizarás tu albedrío para demostrar tu amor por Dios al guardar Sus mandamientos. El Espíritu Santo puede guiarte para que utilices tu albedrío con rectitud.

Tú eres responsable por las decisiones que tomes. Dios te tiene presente y te ayudará a tomar buenas decisiones, aun cuando tu familia y amigos utilicen su albedrío en forma equivocada. Debes tener la valentía moral de permanecer firme en tu obediencia a la voluntad de Dios, aun cuando tengas que permanecer solo. Al hacerlo, darás el ejemplo que otras personas pueden seguir.

Si bien eres libre de elegir tu curso de acción, no eres libre de elegir las consecuencias. Ya sea para bien o para mal, las consecuencias son el resultado natural de las decisiones que tomes. Cierta conducta pecaminosa puede ocasionar placer mundano temporal, pero esas elecciones retrasan tu progreso y conducen a la angustia y a la desdicha. Las decisiones correctas conducen a la felicidad duradera y a la vida eterna. Recuerda, la verdadera libertad se obtiene al usar tu albedrío para elegir la obediencia; la pérdida de la libertad es el resultado de escoger la desobediencia.





Tienes además la responsabilidad de desarrollar los talentos y las aptitudes que el Padre Celestial te ha dado; y eres responsable ante Él por lo que hagas con tus talentos y a la forma en la que utilices tu tiempo. Elige realizar muchas cosas buenas por tu propia voluntad.

*Mateo 25:14–29; Moroni 7:15–19;  
Doctrina y Convenios 58:27–28*

**¿Están mis decisiones llevándome hacia la felicidad duradera?**

# El salir con jóvenes del sexo opuesto

*La virtud ama a la virtud; la luz se allega a la luz. Doctrina y Convenios 88:40*



El salir con jóvenes del sexo opuesto es una actividad planificada que permite que un joven y una jovencita se conozcan mejor. En las culturas en las que el salir con jóvenes del sexo opuesto sea aceptable, te puede servir para aprender y poner en práctica aptitudes sociales, cultivar amistades, divertirse sanamente y, con el tiempo, encontrar un compañero(a) eterno(a).

No debes salir a solas con jóvenes del sexo opuesto sino hasta que tengas por lo menos 16 años. Al empezar a salir, hazlo con una o con varias parejas más. Evita salir con frecuencia con la misma persona. El contraer una relación seria con alguien cuando se es muy joven, puede limitar la cantidad de otras personas que puedas llegar a conocer y tal vez puede conducir a la inmoralidad. Invita a tus padres a que conozcan a las personas del sexo opuesto con las que sales.

Decide salir únicamente con personas que tengan normas morales elevadas y en cuya compañía puedas mantener las tuyas. Recuerda que el joven y la jovencita que salen juntos tienen la responsabilidad de protegerse el honor y la virtud mutuamente.

Planifica salir con personas del sexo opuesto en actividades que sean seguras, positivas y económicas, y que los ayuden a conocerse mejor. Ve sólo a lugares donde puedas mantener tus normas y permanecer cerca del Espíritu.



Por lo general, los jóvenes varones son los que toman la iniciativa de invitar y de planificar las salidas. Sé siempre amable y respetuoso cuando invites a salir a alguien del sexo opuesto o cuando aceptes o rechaces una salida. Cuando salgas con alguien del sexo opuesto, sé amable al escuchar y al expresar tus propios sentimientos.

Al empezar la etapa adulta de tu vida, haz que el salir con alguien del sexo opuesto y el casamiento sean una prioridad mayor. Busca un compañero(a) digno(a) de entrar en el templo para sellarse a ti por el tiempo de esta vida y por toda la eternidad. El matrimonio en el templo y el formar una familia eterna son esenciales en el plan de felicidad de Dios.

*1 Corintios 11:11; Doctrina y Convenios 46:33*

**¿Cómo puedo ser una buena influencia para las personas del sexo opuesto con las que salgo?**

# El modo de vestir y la apariencia

*¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? ...el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es. 1 Corintios 3:16–17*



Tu cuerpo es sagrado; respétalo y no lo profanes de ninguna manera. Mediante tu modo de vestir y tu apariencia, puedes demostrar que sabes cuán valioso es tu cuerpo; puedes demostrar que eres discípulo(a) de Jesucristo y que le amas.

Los profetas de Dios han aconsejado continuamente a Sus hijos a vestir con modestia. Cuando estás bien arreglado(a) y vistes de manera recatada, invitas la compañía del Espíritu y ejerces una buena influencia en las demás personas. Tu vestimenta y apa-

riencia influyen en la forma en que tú y los demás se comportan.

Nunca rebajes tus normas de vestir; no utilices una ocasión especial como excusa para ser inmodesto(a). Cuando te vistes de manera inmodesta, transmites un mensaje que es contrario a tu identidad como hijo o hija de Dios. También envías el mensaje de que estás haciendo uso de tu cuerpo para obtener atención y aprobación.

La ropa inmodesta es cualquier prenda que sea ajustada, transparente o provocativa de cualquier otra manera. Las jovencitas deben evitar los pantalones cortos cortos (“short shorts”), las faldas cortas, las camisetas o blusas que no cubran el estómago



y prendas que no cubran los hombros o que sean escotadas por delante o por detrás. Los hombres jóvenes también deben mantener la modestia en su apariencia. Los hombres y las mujeres jóvenes deben ser pulcros y limpios, y evitar ser extremos o inapropiadamente casuales en la forma de vestir, en el peinado y en el comportamiento. Al participar en deportes, deben elegir ropa apropiada y modesta. Las modas del mundo cambiarán, pero las normas del Señor no cambiarán.

No te desfigures con tatuajes ni perforaciones en el cuerpo. Jovencitas, si desean perforarse las orejas, pónganse sólo un par de pendientes (caravanas, aretes o zarcillos).

Demuestra respeto por el Señor y por ti mismo(a) vistiéndote de manera apropiada para las reuniones y las actividades de la Iglesia. Esto es particularmente importante cuando asistes a los servicios sacramentales. Los hombres jóvenes deben vestir con dignidad cuando oficien en la ordenanza de la Santa Cena.

Si no estás seguro(a) de lo que es apropiado vestir, estudia las palabras de los profetas, ora para pedir orientación y solicita la ayuda de tus padres o de tus líderes. Tu modo de vestir y tu

apariciencia de ahora te ayudarán a prepararte para cuando vayas al templo a hacer convenios sagrados con Dios. Hazte la siguiente pregunta: “¿Me sentiría cómodo con mi apariencia si me encontrara en la presencia del Señor?”.

*Génesis 1:27; Alma 1:27*

**¿De qué modo mi testimonio del Evangelio influye en la elección de mi ropa?**

# La educación académica

*Cualquier principio de inteligencia que logremos en esta vida se levantará con nosotros en la resurrección. Doctrina y Convenios 130:18*



La educación académica es una parte importante del plan de nuestro Padre Celestial para ayudarte a llegar a ser más como Él. Él desea que eduques tu mente y cultives tus aptitudes y talentos, tu poder para conducirte bien en tus responsabilidades y tu capacidad para apreciar la vida. La educación académica que recibas será valiosa para ti durante la vida mortal y en la vida venidera.

Los estudios te prepararán para prestar un mayor servicio en el mundo y en la Iglesia; te ayudarán a proveer mejor para ti, para tu familia y para quienes los necesiten. También te ayudarán a ser un consejero(a) y compañero(a) más prudente para tu futuro cónyuge y un maestro(a) informado y más eficiente para tus futuros hijos.

Estudiar es una inversión que produce grandes recompensas y te abrirá las puertas de las oportunidades que de otro modo estarían cerradas para ti. Planifica hoy mismo obtener una educación académica; ten la disposición de trabajar diligentemente y de hacer sacrificios si fuera necesario. Comparte tus metas educativas con tu familia, amigos y líderes para que ellos puedan darte apoyo y ánimo.

Mantén el entusiasmo por aprender durante toda tu vida. Encuentra gozo al seguir aprendiendo y expandiendo lo que te interesa.

Elige participar activamente en las oportunidades de aprendizaje que se te presenten.

Tu formación debe incluir el aprendizaje espiritual. Estudia las Escrituras y las palabras de los profetas de los últimos días. Participa en seminario e instituto. Durante toda tu vida continúa aprendiendo acerca del plan del Padre Celestial. Ese aprendizaje espiritual te ayudará a encontrar las respuestas a los desafíos de la vida e invitará la compañía del Espíritu Santo.

*Alma 37:35; Doctrina y Convenios 88:77–80*

**¿Cómo puede una educación académica beneficiarme a mí y a mi futura familia?**





# La diversión y los medios de comunicación

*Si hay algo virtuoso, o bello, o de buena reputación, o digno de alabanza, a esto aspiramos. Artículos de Fe 1:13*

Vives en una época de tecnologías maravillosas que te dan fácil acceso a una amplia variedad de medios de comunicación, incluso internet, dispositivos celulares (móviles), videojuegos, televisión, películas, música, libros y revistas. La información y el entretenimiento que proporcionan esos medios de comunicación pueden aumentar tu habilidad para aprender, comunicarte y llegar a ser una fuerza para bien en el mundo. Sin embargo, cierto entretenimiento e información pueden alejarte de una vida recta. Elige sabiamente al usar los medios de comunicación, ya que lo que lees, escuchas o miras influye en ti. Selecciona únicamente los medios de comunicación que te eleven.

Satanás se vale de dichos medios de comunicación para engañarte al hacer que lo que es incorrecto y malo parezca normal, gracioso o emocionante. Él trata de engañarte al hacerte creer que el quebrantar los mandamientos de Dios es aceptable y que no tiene consecuencias negativas para ti ni para los demás. No asistas, ni mires, ni participes en nada que de alguna manera sea vulgar, inmoral, violento o pornográfico. No participes en nada que presente la inmoralidad o la violencia como algo aceptable. Ten el valor de salir del cine, de cambiar la música o de apagar la computadora, la televisión o el celular (móvil) si lo que miras o escuchas aleja al Espíritu.

La pornografía en todas sus formas es especialmente peligrosa y adictiva. Lo que podría comenzar como una exposición inesperada

o una búsqueda para satisfacer la curiosidad, se puede convertir en un hábito destructivo. El uso de pornografía es un grave pecado y puede llevar a otra transgresión sexual. Evita la pornografía a toda costa; ésta es un veneno que debilita tu autodominio, que destroza tus sentimientos de autoestima y que cambia tu modo de ver a los demás; hace que pierdas la guía del Espíritu y puede dañar tu aptitud para tener una relación normal con las demás personas, especialmente con tu futuro cónyuge. Limita tu capacidad para sentir el verdadero amor. Si llegas a enfrentarte con la pornografía, aléjate de ella de inmediato.

Si estás involucrado en pornografía, déjala ahora mismo. Busca la ayuda que necesites; tus padres y el obispo pueden ayudarte a tomar los pasos necesarios para arrepentirte y librarte de este hábito destructivo.

Ten cuidado de que tu participación en los medios de comunicación no entorpezca tu sensibilidad hacia el Espíritu o interfiera con tus relaciones personales con los demás. El pasar largos periodos usando internet o un dispositivo celular (móvil), jugando videojuegos, viendo televisión u otra clase de medios

puede alejarte de interacciones provechosas con otras personas. Cuídate de que usar los medios de comunicación sociales no sustituya el tiempo que pases con tu familia y amigos.

Protege tu seguridad y la de los demás al tener gran cuidado con la información y fotografías personales que compartas por medio de la tecnología. No comuniqués nada a través de internet ni mediante mensajes de texto que sería inapropiado compartir en persona. Obedece las leyes que determinan la forma de compartir música, películas y otros artículos con derechos de autor.

Si no estás seguro(a) de que algo sea apropiado para verlo o escucharlo, habla con tus padres y otros líderes adultos. El Espíritu Santo te brindará fortaleza para tomar decisiones correctas.

*Moroni 10:30; Doctrina y Convenios 121:45*

**¿De qué forma mi elección de los medios de comunicación influye en mis pensamientos y acciones?**



# La familia

*La familia es ordenada por Dios. El matrimonio entre el hombre y la mujer es esencial para Su plan eterno... La felicidad en la vida familiar tiene mayor probabilidad de lograrse cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo. “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”*

El ser parte de una familia es una gran bendición. Tu familia te puede proporcionar compañía y felicidad, ayudarte a aprender principios correctos en un ambiente de cariño y prepararte para la vida eterna.

Las familias fuertes requieren esfuerzo. Tu familia será bendecida a medida que hagas tu parte para fortalecerla. Sé alegre, servicial y considerado o considerada con los miembros de tu familia. Muchos de los problemas que surgen en el hogar ocurren cuando los miembros de la familia hablan y actúan de manera egoísta o descortés. Procura ser pacificador(a) en lugar de fastidiar, pelear o discutir. Demuestra amor por los miembros de tu familia todos los días; comparte tu testimonio con tu familia por medio de palabras y acciones. Tu buen ejemplo puede marcar la diferencia en el fortalecimiento de tu familia.

Honra a tus padres, demostrándoles amor y respeto; obedécelos a medida que te guían con rectitud. Ayuda en casa de buen grado y participa en actividades y tradiciones familiares sanas. Únete a tu familia en la oración familiar, en el estudio de las Escrituras y en las noches de hogar. Guardar esos mandamientos fortalece y unifica a las familias. Si los integrantes de tu familia no hacen esas cosas juntos, ora y estudia las Escrituras por ti mismo(a); tu ejemplo puede alentarlos a unirse a ti.

Fortalece las relaciones que tienes con tus hermanos y hermanas; ellos pueden llegar a ser tus mejores amigos. Apóyalos en todo lo que sea de interés para ellos y ayúdalos con los retos que puedan afrontar.

Dios desea que todos Sus hijos vengan al mundo como parte de una familia eterna, con una madre y un padre que se amen y se cuiden mutuamente y que hagan lo mismo por sus hijos. Si eso no sucediera contigo, sé paciente y sigue viviendo rectamente. Busca modelos dignos para imitar. Prepárate ahora mismo para cumplir con tu función divina de esposo o esposa y de padre o madre. Comprométete a contraer matrimonio en el templo y a establecer tu propia familia eterna.

*Efesios 6:1–3; Mosiah 4:14–15*

**¿Cuán sensible soy a las necesidades y a los deseos de los miembros de mi familia?**



# Las amistades

*En cuanto lo hicisteis a uno de éstos, mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis. Mateo 25:40*



Todos necesitan buenos y verdaderos amigos, quienes serán una gran fortaleza y bendición para ti. Influirán en tu modo de pensar y actuar, e incluso ayudarán a determinar la persona que llegarás a ser. Te ayudarán a ser una persona mejor y harán que vivir el evangelio de Jesucristo sea más fácil para ti. Elige amistades que tengan los mismos valores que tú, a fin de que puedan fortalecerse y animarse mutuamente a vivir normas elevadas.

Para tener buenos amigos, sé un buen(a) amigo(a); demuestra interés genuino en los demás; sonríe y hazles saber que te preocupas por ellos. Trata a todos con bondad y respeto, y evita juzgar y criticar a quienes te rodeen. No participes en ninguna forma de intimidación o agresión. Haz un esfuerzo especial por ser amigo(a) de aquellos que sean tímidos, que se encuentren solos, que tengan necesidades especiales o que sientan que no son parte del grupo.

Al procurar tener amistad con los demás, no comprometas tus normas. Si tus amigos(as) te instan a hacer cosas malas, sé la persona que defienda lo bueno, aun si te encuentras solo(a); quizás tengas que buscar a otros amigos que te apoyarán a guardar los mandamientos. Procura la guía del Espíritu Santo al tomar esas decisiones.



A medida que te esfuerces por vivir el Evangelio, alentarás a tus amistades a hacer lo mismo. Sé un ejemplo del guardar los mandamientos participando en las actividades de la Iglesia, preparándote para servir al Señor a lo largo de tu vida y permaneciendo digno(a) de asistir al templo.

Invita a tus amistades que tengan otras creencias religiosas a asistir a las reuniones y actividades de la Iglesia; ayúdalas a sentirse bien recibidos y aceptados. Muchas personas se han unido a la Iglesia por medio del ejemplo y del hermanamiento de sus amistades. Además, haz un esfuerzo especial por tender una mano de ayuda a los nuevos conversos y a los que sean menos activos.

*1 Timoteo 4:12; Alma 17:1–2*

**¿Qué clase de amigo(a) soy?**

# La gratitud

*El que reciba todas las cosas con gratitud será glorificado. Doctrina y Convenios 78:19*



El Señor desea que tengas un espíritu de gratitud en todo lo que hagas y digas. Vive con un espíritu de agradecimiento y tendrás más felicidad y satisfacción en la vida. La gratitud volverá tu corazón hacia el Señor y te ayudará a reconocer Su influencia y las bendiciones de tu vida. Incluso en los momentos más difíciles, puedes encontrar muchas razones para sentirte agradecido(a); y el hacerlo te fortalecerá y te bendecirá.

En tus oraciones, agradece de todo corazón a tu Padre Celestial las bendiciones que hayas recibido; sé específico(a) al darle gracias por Su bondad, por tu familia, por tus amistades, por tus líderes y maestros, por el Evangelio y por Su Hijo Jesucristo.

También puedes expresar gratitud al Señor mediante la forma en que vives. Al guardar Sus mandamientos y prestar servicio a los demás, demuestras que lo amas y que le estás agradecido(a). Expresa gratitud a los demás por las muchas formas en que son una bendición en tu vida.

*Lucas 17:12–19; Alma 34:38*

**¿Cómo puedo expresar gratitud sincera por mis bendiciones?**



# La honradez y la integridad

*No hurtarás. No dirás contra tu prójimo falso testimonio. Éxodo 20:15–16*

Sé honrado contigo mismo(a), con los demás y con Dios en todo momento. Ser honrado(a) significa decidir no mentir, robar, estafar ni engañar de ninguna forma. Cuando eres honrado(a), edificas la fortaleza de carácter que te permitirá prestar un gran servicio a Dios y a los demás. Serás bendecido(a) con paz mental y auto-respeto. El Señor confiará en ti y serás digno(a) de entrar en Sus santos templos.

La falta de honradez te perjudica a ti y también a los demás. Si mientes, robas, hurtas o haces trampas perjudicas tu espíritu y tu relación con los demás. El ser honrado(a) mejorará tus oportunidades futuras y tu capacidad para que te guíe el Espíritu Santo. Sé honrado(a) en la escuela; decide no hacer ninguna clase de trampas; sé honrado(a) en tu trabajo, dando la medida completa de trabajo por el pago que recibes. No trates de justificar que el ser deshonesto(a) es aceptable, aun cuando los demás piensen que no tenga importancia.

La integridad está estrechamente relacionada con la honradez. Integridad significa pensar y hacer lo correcto en todo momento, sin importar las consecuencias. Cuando tienes integridad, tienes la disposición a vivir de acuerdo con tus normas y creencias, aun cuando nadie esté mirando. Elige vivir de tal forma que tus pensamientos y tu comportamiento estén siempre en armonía con el Evangelio.

*Alma 27:27; 53:20*

**¿Soy honrado(a) en todas mis conversaciones y en todo mi proceder?**

# El lenguaje

*Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena. Efesios 4:29*



La forma en que te comunicas debe reflejar que tú eres un hijo o una hija de Dios. El lenguaje limpio e inteligente es evidencia de una mente brillante y sana. El buen lenguaje que edifica, que anima y que elogia a los demás invita al Espíritu a estar contigo. Nuestras palabras, como nuestras acciones, deben estar llenas de fe, esperanza y caridad.

Elige amistades que utilicen un buen lenguaje y ayuda a los demás a mejorarlo por medio de tu ejemplo. Ten la disposición

de alejarte o de cambiar de tema con cortesía cuando los que te rodeen utilicen lenguaje inapropiado.

Sé amable y positivo(a) al hablar de los demás. Elige no insultar ni degradar a otras personas, ni siquiera en broma. Evita los chismes de cualquier clase, y evita hablar con enojo. Si te sientes tentado(a) a decir cosas duras o hirientes, no digas nada.

Utiliza siempre el nombre de Dios y el de Jesucristo con reverencia y respeto; el hacer uso incorrecto de los nombres de la Deidad es un pecado. Cuando ores, dirígete a tu Padre Celestial en un lenguaje reverente y respetuoso. El Salvador utilizó ese lenguaje respetuoso en el Padrenuestro (véase *Mateo 6:9–12*).

No utilices lenguaje ni gestos profanos, vulgares o groseros, ni digas chistes ni cuentos sobre actos inmorales, ya que son ofensivos para Dios y para los demás.



Recuerda que estas normas del uso del lenguaje se aplican a todas las formas de comunicación, incluso en los mensajes de texto en un teléfono celular o al comunicarte por internet.

Si has adquirido el hábito de usar lenguaje que no está de acuerdo con esas normas, tales como decir malas palabras, las burlas, los chismes o el hablar con enojo a los demás, puedes cambiar. Ora pidiendo ayuda. Pide a tu familia y a tus amigos que te apoyen en tu deseo de utilizar un buen lenguaje.

*Éxodo 20: 7; Santiago 3:2-13; Mosíah 4:30*

**¿Qué dicen de mí las palabras que digo?**

# La música y el baile

*Alaba al Señor con cantos, con música, con baile. Doctrina y Convenios 136:28*



La música puede enriquecer tu vida. Te puede edificar e inspirar, y ayudarte a acercarte a tu Padre Celestial. La música tiene una profunda influencia en tu mente, tu espíritu y tu comportamiento.

Elige con cuidado la música que escuches; presta atención a lo que sientas cuando la estés escuchando. Cierta música tiene mensajes malos y destructivos. No escuches música que fomente la inmoralidad o ensalce la violencia, ya sea por medio de su letra, su ritmo o intensidad. No escuches música

que utilice lenguaje grosero u ofensivo ni que promueva prácticas perversas. Esa clase de música puede entorpecer tu sensibilidad espiritual.

Aprende los himnos y cántalos. Los himnos pueden elevar tu espíritu, llevarte a realizar acciones correctas y ayudarte a resistir las tentaciones del adversario.

Al escuchar música, sé amable con los que te rodeen; mantenla a un volumen razonable y quítate los auriculares cuando otras personas se dirijan a ti o deseen que seas parte de sus actividades. Recuerda que el Espíritu habla con una voz suave y apacible. Si escuchas música constantemente, tal vez no tengas el momento de tranquilidad necesario para pensar, sentir y recibir guía espiritual.

El baile puede ser divertido y proporcionar una oportunidad para conocer a otras personas; sin embargo, también se puede utilizar



de manera inapropiada. Al bailar, evita que tu cuerpo haga pleno contacto con el de tu pareja de baile. Evita posiciones o movimientos que insinúen un comportamiento sexual o violento o que sea inapropiado de alguna otra forma.

Asiste sólo a los bailes en los que la manera de vestir, el arreglo personal, la iluminación, la letra de las canciones, la música y el entretenimiento contribuyan a crear un ambiente sano en el que pueda estar presente el Espíritu.

*Doctrina y Convenios 25:12*

**¿Invita al Espíritu la música que escucho?**



# La salud física y emocional

*Todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estas cosas... recibirán salud en el ombligo y médula en los huesos; y hallarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento. Doctrina y Convenios 89:18-19*

Tu cuerpo es un templo, un don de Dios; serás bendecido si cuidas de él. Elige obedecer la Palabra de Sabiduría (véase *D. y C.* 89). Cuando obedeces esa ley, permaneces libre de adicciones nocivas y tienes control de tu vida; obtienes las bendiciones de un cuerpo saludable, una mente alerta y la guía del Espíritu Santo y estarás preparado para servir al Señor. Nunca permitas que Satanás ni otras personas te engañen haciéndote pensar que el quebrantar la Palabra de Sabiduría te hará más feliz, más popular o más atractivo(a).

Para cuidar de tu cuerpo, come alimentos nutritivos, haz ejercicio con regularidad y duerme el tiempo suficiente. Ten moderación y equilibrio en todos los aspectos de tu salud física; además, evita los extremos en la dieta que pudieran llevarte a sufrir trastornos de alimentación. No dañes intencionalmente tu cuerpo. Evita las actividades peligrosas que pongan tu cuerpo en un riesgo de sufrir una lesión grave.

No bebas café ni té. Nunca uses productos que contengan tabaco ni ninguna forma de bebida alcohólica; éstos crean adicción y son dañinos para tu cuerpo y tu espíritu. El estar bajo la influencia del alcohol debilita tu sentido común y tu autodominio. Beber bebidas alcohólicas puede también llevar al alcoholismo, lo cual destruye a las personas y a las familias.

Evita cualquier bebida , droga, sustancia química o práctica peligrosa que se utilice con el fin de provocar una sensación o estado de euforia que puedan dañar tu cuerpo o tu mente. Algunos ejemplos son la marihuana, las drogas duras, el abuso de los medicamentos que se pueden comprar con receta o sin ella, y las sustancias químicas domésticas. El uso de esas sustancias puede llevarte a la adicción y destruir tu mente y tu cuerpo.

Las adicciones dañan tu bienestar físico, mental, emocional y espiritual; deterioran las relaciones con la familia y los amigos, disminuyen tus sentimientos de autoestima y limitan tu capacidad para tomar decisiones por ti mismo(a). Si estás luchando contra





cualquier tipo de adicción, busca hoy mismo la ayuda de tus padres y de tu obispo.

Tu salud emocional es también importante y puede afectar tu bienestar espiritual y físico. La decepción y la tristeza ocasionales son parte de esta vida mortal. Sin embargo, si tienes sentimientos de tristeza, desesperación, ansiedad o depresión prolongados, habla con tus padres y con tu obispo, y busca ayuda.

En todos los aspectos de tu vida, busca soluciones saludables a los problemas. Haz todo lo que puedas para proteger tu salud física y emocional, de tal modo que puedas cumplir tu potencial divino como hijo o hija de Dios.

*Daniel 1:3–20; Alma 53:20*

**¿Qué estoy haciendo cada día para cuidar de mi cuerpo?**



# El arrepentimiento

*Por esto sabréis si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesaré y los abandonaré. Doctrina y Convenios 58:43*



El Salvador sufrió por nuestros pecados y dio Su vida por nosotros. A ese gran sacrificio se le conoce como la Expiación. Mediante la Expiación, puedes recibir el perdón y quedar limpio o limpia de tus pecados si te arrepientes.

El arrepentimiento es más que el simplemente reconocer que se ha obrado mal. Es un cambio de la mente y del corazón; implica apartarse del pecado y volverse a Dios en busca del perdón. Está motivado por el amor de Dios y el deseo sincero de

obedecer Sus mandamientos.

Satanás quiere hacerte pensar que no puedes arrepentirte, pero eso es absolutamente falso. El Salvador te ha prometido perdón si eres humilde y haces el esfuerzo que el arrepentimiento requiere. Si has pecado, cuanto más pronto te arrepientas, más pronto comenzarás tu camino de regreso y encontrarás la paz y el gozo que vienen con el perdón. Si retrasas el arrepentimiento, podrías perder bendiciones, oportunidades y guía espiritual. También podrías verte involucrado(a) en una conducta pecaminosa, de tal manera que el camino de regreso sea aún más difícil.

Algunas personas quebrantan a sabiendas los mandamientos de Dios, planeando arrepentirse más adelante, tal como antes de entrar en el templo o de servir en una misión. Dicho pecado intencional se burla de la Expiación del Salvador.



Para arrepentirse, es necesario que confieses tus pecados al Señor. Después, busca el perdón de aquellos a quienes hayas hecho mal, y restaura, en la medida de lo posible, lo que tus acciones hayan dañado. Al esforzarte por arrepentirte, procura la ayuda y el consejo de tus padres. Los pecados graves, tales como la transgresión sexual o el uso de la pornografía, se deben confesar a tu obispo. Sé completamente honrado(a) con él; él te ayudará a arrepentirte. Si tienes alguna duda sobre lo que debes conversar con el obispo, habla con tus padres o con él.

Si haces lo que necesitas para arrepentirte y para recibir el perdón, conocerás por ti mismo(a) el poder de la Expiación y el amor que Dios tiene por ti; sentirás la paz del Señor Jesucristo, la cual te brindará gran fortaleza y llegarás a ser más como Él.

*Alma 36:6–24; Doctrina y Convenios 58:42; 88:86*

**¿Cómo puedo traer el poder de la Expiación a mi vida?**

# La observancia del día de reposo

*Acuérdate del día del reposo para santificarlo. Éxodo 20:8*



El Señor ha dado el día de reposo para tu beneficio y ha mandado que lo santifiques.

Honrar el día de reposo incluye asistir a todas las reuniones de la Iglesia. Ve a la reunión sacramental preparado(a) para adorar al Señor y para participar dignamente de la Santa Cena. Durante la reunión sacramental, sé reverente y ten la disposición de aprender. Abstente de las actividades que podrían distraerte a ti o a otras personas durante esta sagrada reunión. Llega puntual a las reuniones. Al hacer todas estas cosas, invitas

al Espíritu del Señor a estar contigo.

Prepárate durante la semana a fin de que puedas reservar el domingo para las muchas actividades edificantes que son apropiadas para el día de reposo. Tales actividades incluyen pasar un rato tranquilo con tu familia, estudiar el Evangelio, cumplir con tus llamamientos y responsabilidades de la Iglesia, prestar servicio a los demás, escribir cartas, escribir en tu diario personal y hacer la obra de historia familiar. Tu conducta y modo de vestir en el día de reposo debe demostrar respeto por el Señor y por Su día santo.

El domingo no es un día para ir de compras, para recreación ni para eventos deportivos. En ese día no busques entretenimientos



ni hagas compras; y haz saber a los demás cuáles son tus normas para que ellos puedan apoyarte. Al buscar empleo, expresa a tu posible empleador tu deseo de asistir a tus reuniones dominicales y de santificar el día de reposo. Siempre que sea posible, elige un empleo en el que no se requiera que trabajes los domingos.

El observar el día de reposo te acercará más al Señor y a tu familia; te dará una perspectiva eterna y fortaleza espiritual.

*Isaías 58:13–14; Doctrina y Convenios 59:9–13*

**¿Qué más puedo hacer para santificar el día de reposo?**

# El servicio

*Cuando os halláis al servicio de vuestros semejantes, sólo estáis al servicio de vuestro Dios. Mosiah 2:17*



El servicio a los demás es una característica importante de un(a) discípulo(a) de Jesucristo. Un discípulo está dispuesto a llevar las cargas de otras personas y a consolar a los que necesiten consuelo. A menudo, nuestro Padre Celestial satisfará las necesidades de otras personas por medio de ti.

Hay muchas maneras de prestar servicio a los demás. Parte del servicio más importante que brindes será dentro de tu propio hogar. También puedes prestar servicio en tus asignaciones de la Iglesia, de la escuela

y la comunidad. Puedes prestar servicio asistiendo al templo y al hacer historia familiar; puedes prestar servicio al compartir el Evangelio con los demás ahora y como misionero(a) de tiempo completo en el futuro. Con frecuencia, el servicio más importante se expresa mediante los sencillos actos cotidianos de bondad. Busca la guía del Espíritu Santo diariamente para saber a quién debes prestar servicio y cómo ayudar a satisfacer sus necesidades. Sigue el ejemplo del Salvador al prestar servicio a los demás.

Al dedicarte a prestar servicio a los demás, te acercarán más al Padre Celestial; tu corazón se llenará de amor; aprenderás que



el servicio y el sacrificio son formas de superar el egoísmo. Disfrutarás la felicidad que se recibe únicamente cuando se presta servicio a Dios y a los demás; tus aptitudes aumentarán y serás un instrumento en las manos de Dios para bendecir la vida de Sus hijos.

*Lucas 10:25–37; Mosíah 18:8–9*

**¿Cuáles son las oportunidades que tengo de prestar servicio a los demás?**





# La pureza sexual

*Los sagrados poderes de la procreación han de emplearse sólo entre el hombre y la mujer legítimamente casados como esposo y esposa. “La Familia: Una Proclamación para el Mundo”*

La intimidad física entre el esposo y la esposa es hermosa y sagrada; es ordenada por Dios para la creación de los hijos y para la expresión de amor entre el esposo y la esposa. Dios ha mandado que la intimidad sexual se reserve para el matrimonio.

Cuando eres sexualmente puro(a), te preparas para hacer y guardar convenios sagrados en el templo; te preparas para establecer un matrimonio fuerte y para traer hijos al mundo como parte de una familia eterna y amorosa. Te proteges del daño espiritual y emocional que resulta del compartir la intimidad sexual fuera del matrimonio; además, te proteges de enfermedades nocivas. El permanecer sexualmente puro(a) te ayuda a estar seguro de ti mismo(a) y a ser verdaderamente feliz, aumenta tu habilidad para tomar buenas decisiones ahora y en el futuro.

La norma del Señor en cuanto a la pureza sexual es clara e inalterable. No tengas ninguna clase de relación sexual antes del matrimonio y sé completamente fiel a tu cónyuge después del casamiento. No permitas que los medios de comunicación, ni tus amistades, ni otras personas te persuadan a pensar que la intimidad sexual antes del matrimonio es aceptable. No lo es. A la vista de Dios, los pecados sexuales son sumamente graves; profanan el sagrado poder que Dios nos ha dado para engendrar vida. El profeta Alma enseñó que los pecados sexuales son más abominables que cualquier otra clase de pecado, con excepción del asesinato y el negar el Espíritu Santo (véase *Alma 39:5*).

Nunca hagas nada que pudiera llevarte a una transgresión sexual. Trata a los demás con respeto, no como objetos para satisfacer

deseos lujuriosos y egoístas. Antes del matrimonio, no participes de besos apasionados, no te acuestes encima de otra persona ni toques las partes privadas y sagradas del cuerpo de otra persona, con ropa o sin ropa. No hagas nada que despierte emociones sexuales; ni despiertes esas emociones en tu propio cuerpo. Pon atención a los susurros del Espíritu para que puedas ser limpio(a) y virtuoso(a). El Espíritu del Señor se retirará de quien esté cometiendo una transgresión sexual.

Evita situaciones que provoquen una mayor tentación, como las actividades hasta tarde en la noche, las actividades que incluyan pasar la noche fuera de casa o las actividades que no cuenten con la supervisión de un adulto. No participes en conversaciones ni en ningún tipo de medio de comunicación que despierte emociones sexuales. No participes en ningún tipo de pornografía. El Espíritu puede ayudarte a saber si te encuentras en peligro y te dará la fuerza para alejarte de esa situación. Ten fe y sé obediente a los consejos rectos de tus padres y de tus líderes.

El comportamiento homosexual entre varones y el lesbianismo son pecados graves. Si te encuentras luchando contra la atracción hacia las personas del mismo sexo o se te está persuadiendo para participar en conductas inapropiadas, busca el consejo de tus padres y el de tu obispo; ellos te ayudarán.

Las víctimas de abuso sexual no son culpables de pecado y no tienen que arrepentirse. Si tú has sido víctima de abuso, debes saber que eres inocente y que Dios te ama. Habla con tus padres o con otro adulto en el que confíes y busca inmediatamente el consejo de tu obispo. Ellos te pueden apoyar espiritualmente y ayudarte a obtener la protección y la ayuda que necesites. El proceso de sanación puede llevar tiempo. Confía en el Salvador; Él te sanará y te dará paz.

Si sientes la tentación de cometer cualquier clase de transgresión sexual, busca la ayuda de tus padres y la del obispo. Ora a tu Padre Celestial, quien te ayudará a resistir la tentación y a vencer pensamientos y sentimientos inapropiados. Si has cometido una



trasgresión sexual, habla con tu obispo hoy mismo e inicia el proceso del arrepentimiento a fin de que puedas hallar paz y tener la plena compañía del Espíritu.

Haz el cometido personal de ser sexualmente puro(a). Por medio de tus palabras y hechos, anima a los demás a hacer lo mismo.

*Génesis 39:1–12; Doctrina y Convenios 38:42*

**¿Comprendo por qué la pureza sexual es esencial para ser verdaderamente feliz?**

# Los diezmos y las ofrendas

*Traed todos los diezmos al alfolí... y probadme ahora en esto, dice Jehová de los ejércitos, si no os abriré las ventanas de los cielos y derramaré sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde. Malaquías 3:10*


El decidir vivir la ley del diezmo será una gran bendición a lo largo de tu vida. El diezmo es una décima parte de tus ingresos. Para poder entrar al templo, debes pagar un diezmo íntegro.

El pago del diezmo es un privilegio sagrado. Al pagar el diezmo, demuestras gratitud por todo lo que Dios te ha dado y le devuelves una parte de lo que has recibido. El diezmo se utiliza para construir templos y centros de reuniones, para traducir y publicar las Escrituras, para realizar la obra misional y de historia familiar y, de otras formas, edificar el reino de Dios en la tierra.

Tu actitud es importante en el pago del diezmo. Pégalo porque amas al Señor y tienes fe en Él; pégalo de buena gana con un corazón agradecido; pégalo en primer lugar, aun cuando pienses que no tienes el dinero suficiente para cubrir otras necesidades. El hacerlo te servirá para desarrollar mayor fe, vencer el egoísmo y ser más receptivo(a) al Espíritu.

Cada año, fija una cita con tu obispo para el ajuste de diezmos; ésa es una reunión en la cual revisas tus contribuciones y declaras si has pagado un diezmo íntegro.

Obedece la ley del ayuno, ayunando una vez al mes si tu salud lo permite. El domingo de ayuno por lo general es el primer domingo del mes. La observancia debida del día de ayuno consiste



en no comer ni beber durante dos comidas consecutivas y dar una generosa ofrenda de ayuno para ayudar en el cuidado de los necesitados. Ayuna con un propósito. Comienza y termina el ayuno con una oración, expresa gratitud y pide ayuda para las necesidades especiales que tú u otras personas puedan tener. Ayunar fortalecerá tu autodisciplina, te fortificará contra las tentaciones y traerá las bendiciones del Señor a tu vida.

Al obedecer la ley del diezmo y la del ayuno, el Señor te bendecirá tanto espiritual como temporalmente.

*Jacob 2:17-19; Doctrina y Convenios 119:3-4*

**¿Me doy cuenta de que todo lo que tengo proviene del Señor?**

# El trabajo y la autosuficiencia

*No desperdiciarás tu tiempo, ni esconderás tu talento. Doctrina y Convenios 60:13*

El trabajo es honorable. Desarrollar la capacidad para trabajar hará que puedas contribuir al mundo en el que vives; te dará un sentido más grande de autoestima. Te bendecirá a ti y a tu familia, tanto ahora como en el futuro.

El aprender a trabajar comienza en el hogar. Ayuda a tu familia participando de buena voluntad en el trabajo que se necesita para mantener un hogar. Aprende a temprana edad a administrar prudentemente tu dinero y a vivir dentro de tus medios. Sigue las enseñanzas de los profetas al pagar el diezmo, evitar las deudas y ahorrar para el futuro.

Fíjate metas elevadas y ten la disposición de trabajar arduamente para alcanzarlas. Desarrolla la autodisciplina y sé digno(a) de confianza. Haz lo mejor en tus llamamientos de la Iglesia, en tus tareas escolares, en tu empleo y demás ocupaciones que valgan la pena. Los hombres jóvenes deben estar dispuestos a hacer lo necesario para prepararse para servir en una misión de tiempo completo. El Padre Celestial te ha dado dones y talentos, y sabe que eres capaz de tener éxito. Procura Su ayuda y guía al trabajar por alcanzar tus metas.

El Señor nos ha mandado no ser ociosos. La ociosidad conduce a un comportamiento inapropiado, puede dañar relaciones y conducir al pecado. Una forma de ociosidad es pasar una cantidad excesiva de tiempo en actividades que te alejen del trabajo productivo, tales como el uso del internet, jugar videojuegos y mirar televisión.



No pierdas tu tiempo ni tu dinero en juegos de azar. Jugar por dinero está mal y no debe utilizarse como una forma de entretenimiento; es adictivo y conduce a la pérdida de oportunidades, arruina vidas y destruye familias. Creer que se puede obtener algo por nada es falso.

Una de las bendiciones del trabajo es la de cultivar la autosuficiencia. Cuando eres autosuficiente, utilizas las bendiciones y aptitudes que Dios te ha dado para cuidar de ti mismo(a) y de tu familia, y para encontrar soluciones a tus propios problemas. La autosuficiencia no significa que puedas hacer todo solo(a). Para ser verdaderamente autosuficiente, debes aprender a trabajar con los demás y dirigirte al Señor para pedir Su ayuda y fortaleza.

Recuerda que Dios tiene una gran obra para ti; Él te bendecirá en tu empeño por realizarla.

*2 Nefi 5:17; Doctrina y Convenios 58:26–27*

**¿Puede otra persona depender de mí y estoy dispuesto a hacer lo que he dicho que haré?**

# El seguir adelante con fe

*Por medio de cosas pequeñas y sencillas se realizan grandes cosas. Alma 37:6*



Las normas que se presentan en este folleto son una guía para ayudarte a tomar decisiones correctas. Repásalas con frecuencia y pregúntate: “¿Estoy viviendo del modo que el Señor desea que lo haga?” y, “¿De qué forma he sido bendecido(a) al vivir esas normas?”.

Para ayudarte a llegar a ser todo lo que el Señor desea que llegues a ser, ponte de rodillas todos los días, por la mañana y por la noche y ora a tu Padre Celestial. Exprésale tu gratitud y los deseos de tu corazón. Él es

la fuente de toda sabiduría; Él oírás y contestará tus oraciones.

Estudia las Escrituras todos los días y aplica lo que hayas leído en tu vida. Las Escrituras son una poderosa fuente de revelación y guía personales, y una fortaleza constante para tu testimonio.

Esfuézate a diario por ser obediente; sigue las normas de este librito y anima a los demás a que también las vivan. Recuerda los convenios que has hecho y que tienes la oportunidad de renovarlos todas las semanas al tomar la Santa Cena. Esfuérzate por guardar esos convenios. Si cometes un error, no te des por vencido(a); tu Padre Celestial te ama y desea que busques Su ayuda y continúes esforzándote.



Cuando sea posible, asiste al templo y siente el gozo y la paz que se reciben por servir en la Casa del Señor. Prepárate para recibir los convenios del templo que harás en el futuro.

Hombres jóvenes del Sacerdocio Aarónico, comprométanse a servir en una misión de tiempo completo; ése es un deber del sacerdocio. Manténgase puros y dignos, y trabajen diligentemente para prepararse para representar al Señor como misioneros.

Sigue las enseñanzas de los profetas, de las demás autoridades de la Iglesia y de tus líderes locales en toda circunstancia. Ellos te guiarán por senderos de felicidad.

Sé humilde y ten la disposición de escuchar al Espíritu Santo y de responder a Sus susurros. Pon la sabiduría del Señor antes que la tuya.

Al hacer esas cosas, el Señor hará mucho más por tu vida de lo que tú solo(a) puedes hacer por ella: aumentará tus oportunidades, expandirá tu visión y te fortalecerá; te dará la ayuda que necesitas para hacer frente a tus pruebas y retos. Obtendrás un testimonio más firme y hallarás verdadero gozo al llegar a conocer a tu Padre Celestial y a Su Hijo Jesucristo, y al sentir el amor que Ellos tienen por ti.

*2 Nefi 31:16–21*

# Los mandamientos

## *Los dos grandes mandamientos*

1. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma y con toda tu mente. Éste es el primero y grande mandamiento.
2. Y el segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos dependen toda la ley y los profetas.

*Mateo 22:37-40*

## *Los Diez Mandamientos*

1. No tendrás dioses ajenos delante de mí.
2. No te harás imagen...
3. No tomarás el nombre de Jehová tu Dios en vano...
4. Acuérdate del día del reposo para santificarlo...
5. Honra a tu padre y a tu madre...
6. No matarás.
7. No cometerás adulterio.
8. No hurtarás.
9. No dirás contra tu prójimo falso testimonio.
10. No codiciarás.

*Éxodo 20:3-4, 7-8, 12-17*



De cierto os digo a todos:  
Levantaos y brillad, para  
que vuestra luz sea un  
estandarte a las naciones.

*Doctrina y Convenios 115:5*

LA IGLESIA DE  
JESUCRISTO  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

