

# *La Palabra de Sabiduría*





Debido a que nuestra condición física nos afecta espiritualmente, nuestro Padre Celestial nos da mandamientos que tienen como fin mejorar nuestra salud física y espiritual. Como parte de la restauración del evangelio de Jesucristo, Dios le reveló al profeta José Smith la forma en la que podemos cuidar nuestros cuerpos a fin de que el Espíritu del Señor esté con nosotros. Esta revelación se conoce como la Palabra de Sabiduría. La obediencia a este mandamiento es un requisito para el bautismo en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. A aquellos que demuestran su fe mediante la obediencia a este mandamiento se les prometen grandes bendiciones.

### *¿Qué es la Palabra de Sabiduría?*

El Señor reveló la Palabra de Sabiduría al profeta José Smith.

En esta revelación se nos amonesta abstenernos del alcohol, del tabaco y de las bebidas calientes, que quiere decir el café y el té. Los profetas posteriores han enseñado que no debemos usar ninguna sustancia que contenga drogas ilegales ni sustancias nocivas y adictivas. Asimismo, la Palabra de Sabiduría enseña que debemos comer carne limitadamente y que debemos comer granos, frutas y verduras.

*Para su bien espiritual y físico, el Señor le pide que se abstenga de lo siguiente:*

- Alcohol
- Tabaco
- Café y té
- Drogas ilegales
- Otras sustancias nocivas o adictivas

## *Bendiciones de la Palabra de Sabiduría*

El observar la Palabra de Sabiduría mejorará su bienestar físico y espiritual. Aunque usted está sujeto a los desafíos normales de salud, la obediencia a este mandamiento le ayudará a tener un cuerpo y una mente más saludables.

En el Nuevo Testamento, el apóstol Pablo se refiere al cuerpo como a un templo: “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es” (1 Corintios 3:16–17).

A medida que usted guarde la Palabra de Sabiduría, la parte delicada, sensible y espiritual de su naturaleza estará preparada para recibir la guía de Dios. Aprenda a escuchar los susurros y las impresiones espirituales. Se le advertirá de peligros y será guiado por el Espíritu Santo. Su sabiduría y conocimiento aumentarán; tendrá mayor serenidad, más autodominio y una actitud de confianza hacia la vida y el futuro.





## *Una Palabra de Sabiduría*

*Esta revelación, que recibió el profeta José Smith en 1833, es instrucción de nuestro Padre Celestial para Sus hijos hoy en día. A continuación siguen pasajes de esta revelación, la cual se encuentra en Doctrina y Convenios, sección 89:*

*“Una Palabra de Sabiduría para el beneficio [de]... la iglesia, y también los santos de Sión...*

*“dada como un principio con promesa, adaptada a la capacidad del débil y del más débil de todos los santos...*

*“He aquí, de cierto, así os dice el Señor: Por motivo de las maldades y designios que existen y que existirán en el corazón de hombres conspiradores en los últimos días, os... prevengo, dándoos esta palabra de sabiduría por revelación:*

*“Que si entre vosotros hay quien beba vino o bebidas fuertes, he aquí, no es bueno...*

*“Y además, el tabaco no es para el cuerpo ni para el vientre, y no es bueno para el hombre...*

*“Y además, las bebidas calientes [té y café] no son para el cuerpo ni para el vientre.*

*“... Dios ha dispuesto toda hierba saludable para la constitución, naturaleza y uso del hombre:*

*“Sí, también la carne de las bestias y de las aves del cielo, yo, el Señor, he dispuesto para el uso del hombre, con acción de gracias; sin embargo, han de usarse limitadamente...*

*“Todo grano es bueno para alimentar al hombre, así como también el fruto de la vid; lo que produce fruto, ya sea dentro de la tierra, ya sea arriba de la tierra...*

*“Y 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, sí, tesoros escondidos;*

*“y correrán sin fatigarse, y andarán sin desmayar.*

*“Y yo, el Señor, les prometo que el ángel destructor pasará de ellos, como de los hijos de Israel, y no los matará. Amén”  
(Doctrina y Convenios 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).*







## *Abandonar las sustancias nocivas*

Si usted usa tabaco, alcohol, café, té, drogas ilegales u otras sustancias nocivas y adictivas, deje de hacerlo ya; será bendecido con un cuerpo y un espíritu más saludables. Algunas personas han adquirido hábitos

o adicciones a sustancias que hacen difícil el abandonarlas. Si usted tiene dificultad para dejar esas sustancias que crean dependencia, pídale a Dios en oración que lo ayude a reemplazar los pensamientos, las actividades y las tentaciones nocivas con influencias edificantes y saludables. A medida que

ocupe su vida con lo que es positivo y edificante, tendrá menos lugar para lo dañino y lo negativo. Las siguientes sugerencias le serán de ayuda:

- Tome la determinación de abandonarlas. Ore y ayune con la confianza de que el Señor le ayudará a superar su adicción.
- Estudie las Escrituras. Memorice pasajes y recítelos con frecuencia; éstos le brindarán poder espiritual.
- Pida que le den una bendición del sacerdocio para ayudarle a resistir la tentación.
- Deseche las sustancias dañinas y no obtenga más.
- Haga una lista de las horas, los lugares y las situaciones en las que sienta la tentación de quebrantar la Palabra de Sabiduría. Hable con sus padres, su cónyuge, los

*¡Siga esforzándose!*

*A medida que aplique  
la Expiación a su vida  
el Señor le ayudará,  
aunque su progreso  
parezca ser lento.*

misioneros y otras amistades de confianza en cuanto a la forma en que puede evitar lo que aparezca en la lista. Por ejemplo, busque nuevas actividades o pasatiempos en los que no sea tentado. Cuando le aceche la tentación, escuche música edificante, preste servicio a los demás, lea buenos libros o haga ejercicio.

- Participe en las actividades de la Iglesia. Usted se acercará más al Señor y tendrá más fuerza para vencer su deseo de consumir sustancias nocivas.
- Asista a un grupo de apoyo apropiado o busque ayuda profesional.
- Nunca olvide que el Señor le ayudará a medida que deposite su confianza en Él. El dejar de lado esas sustancias puede ser muy difícil, y es posible que en más de una ocasión algunas personas vuelvan a caer en sus antiguos hábitos antes de abandonarlos totalmente. Siga esforzándose, y nunca pierda la esperanza.

Usted puede vencer sus adicciones mediante la expiación de Jesucristo si es humilde y honrado y si acude a Dios y a otras personas en busca de ayuda.

A medida que usted viva la Palabra de Sabiduría recibirá las bendiciones que prometió el Señor.

## *Metas y planes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ESTUDIO ADICIONAL

Las siguientes preguntas y los siguientes pasajes de las Escrituras le ayudarán a aprender más sobre los principios que se encuentran en este folleto. Las notas al pie y las referencias correlacionadas que aparecen en las Escrituras le remitirán a pasajes y fuentes de consulta adicionales.

### **¿Por qué debo tener cuidado de lo que entre en mi cuerpo?**

Proverbios 20:1 (La Biblia, El Antiguo Testamento)

1 Corintios 3:16–17 (La Biblia, El Nuevo Testamento)

1 Corintios 6:19–20 (La Biblia, El Nuevo Testamento)

Doctrina y Convenios 89 (Los misioneros o un miembro de la Iglesia pueden ayudarle a obtener un ejemplar de Doctrina y Convenios. Además, lo puede conseguir en línea en [www.mormon.org/spa](http://www.mormon.org/spa).)

“Palabra de Sabiduría”, *Leales a la Fe* (Los misioneros o un miembro de la Iglesia pueden ayudarle a obtener un ejemplar de este libro. Además, lo puede conseguir en línea en [www.mormon.org/spa](http://www.mormon.org/spa).)

### **¿Qué bendiciones espirituales y temporales se pueden recibir al obedecer los mandamientos de Dios relacionados con la salud?**

Daniel 1:3–20 (La Biblia, El Antiguo Testamento)

### **¿En qué forma me fortalecerá el Señor cuando sea tentado?**

Mosíah 5:2 (El Libro de Mormón, página 186)

Mosíah 7:33 (El Libro de Mormón, página 192)

Alma 13:27–29 (El Libro de Mormón, páginas 290–291)

Éter 12:27 (El Libro de Mormón, página 616)

## ¿Qué debo hacer?

- Seguir leyendo el Libro de Mormón.

Lecturas sugeridas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- Vivir la Palabra de Sabiduría; orar para recibir ayuda para guardar este mandamiento; establecer metas para mejorar su salud física y espiritual al evitar sustancias nocivas y hacer hincapié en una dieta adecuada y otros hábitos saludables.
- Asistir a la Iglesia este domingo.
- Seguir preparándose para ser bautizado.  
Fecha de bautismo: \_\_\_\_\_
- Visitar [www.mormon.org/spa](http://www.mormon.org/spa) para aprender más sobre La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.
- Seguir reuniéndose con los misioneros para aprender más acerca de la forma en que los mandamientos de Dios pueden ser una bendición en su vida.

Próxima visita: \_\_\_\_\_

Nombres de los misioneros y número telefónico:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

LA IGLESIA DE  
**JESUCRISTO**  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

[www.mormon.org/spa](http://www.mormon.org/spa)

#### Créditos de las imágenes

Cubierta, 5, 6, 9, 10, 14, Frank Helmrich. © Frank Helmrich  
Página 2, detalle de *Hermano José*, por David Lindsley. © David Lindsley.

© 2007 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Impreso en E. U. A. Aprobación del inglés: 2/06. Aprobación de la traducción: 2/06. Traducción de *The Word of Wisdom*. Spanish.

SPANISH



01121 002