

## NOTICIAS

### Nuestra experiencia con el élder D. Todd Christofferson en el evento "Cara a cara" transmitido desde Guatemala

Por Lourdes Gómez y Fredy Salazar



*Elder y hermana Christofferson junto a un grupo de jóvenes que participaron en el evento "Cara a cara".*

#### Alejandra F. C.

Cantar en el primer evento "Cara a cara" fuera de los Estados Unidos fue una experiencia maravillosa, así como conocer a un Apóstol del Señor.

Minutos antes del evento, todos estábamos muy nerviosos, pero cuando el élder Christofferson y su esposa llegaron al lugar, pudimos sentir calma y una paz tan grande que sólo pudo haber venido del Espíritu.

En verdad puedo testificar que él es un representante especial de Jesucristo y que todas las palabras que fueron habladas por el élder Christofferson y su esposa son las cosas que nuestro Padre Celestial quiere que sepamos y espera de nosotros, los jóvenes latinoamericanos.

Estoy muy agradecida por la gran bendición que tuve de servir al Señor con mi talento.

*Nota:* Alejandra participó en el coro junto a otros tres jóvenes.

#### Laisha Natalia P. R.

Tuve la maravillosa oportunidad de estar como conductora, junto a Diego

Molina, en el evento "Cara a cara". Fue una oportunidad increíble; ahora casi no lo puedo creer, cuando me dijeron que yo iba a dirigir en esta actividad me sentí muy feliz, tuve un sentimiento de paz porque estaría cerca de un apóstol.

Cuando lo vi entrar al set en donde estábamos, se pudo sentir un espíritu muy especial, todos los jóvenes con sonrisas enormes y yo me sentí muy feliz y emocionada de estar tan cerca de él.

Lo que más me impactó, fue cuando él hablaba y me miraba directamente a los ojos y yo podía sentir su amor hacia cada uno de nosotros y sentía la presencia del Espíritu Santo.

Me gustó mucho su testimonio y la bendición apostólica que nos dio. En cada respuesta que daba simplemente tocaba mi corazón. La música creó un ambiente bastante hermoso. Algo que me llamó mucho la atención fue cuando dijo que los que estaban preparados espiritualmente podían comprender más. Pienso que nosotros como jóvenes debemos prepararnos espiritualmente cada día, esto será importante durante nuestra vida.

Me siento muy feliz y agradecida al Padre Celestial de estar en Su Iglesia y tener el Evangelio, sin el cual no podremos tener un gozo completo. ¡Qué bendición poder escuchar las palabras de los profetas! Debemos servir siempre; todo esto nos ayudará a descubrir talentos y habilidades que cada uno de nosotros podemos desarrollar.

#### Diego M. L.

Desde el momento en que me enteré de que iba a ser uno de los moderadores en el evento "Cara a cara" con el élder Christofferson, me emocioné mucho puesto que sabía lo importante que era esta oportunidad.

Me preparé mucho desde ese momento. Lo hacía leyendo en voz alta para practicar la manera de hablar y aprendía diariamente las cosas que iba a tener que decir el día del evento. Tuve la bendición de participar en el SOY, por lo que ya había pasado toda la semana anterior del "Cara a cara" en un constante estudio de las Escrituras y la compañía del Espíritu; así que cuando llegó el élder Christofferson y su esposa realmente me sentí feliz. Desde que ellos estaban ahí todo se sentía bien.

Cuando la transmisión inició me puse muy nervioso y tenía miedo de equivocarme, pero el élder Christofferson me saludó antes de empezar y realmente me sentí mucho mejor.

Durante el evento pude sentir al Espíritu testificar de las palabras de un

apóstol y, a pesar de que yo no había sido quien formuló esas preguntas, el élder Christofferson respondió preguntas que yo tenía.

Después de ese día, puedo sentir con seguridad que los apóstoles son llamados por Dios y que Él los escogió

para guiarnos y ayudarnos a regresar a su presencia.

Yo sé que mi Salvador vive y que nos ama por lo que nos ha dado a los apóstoles y profetas para que nosotros podamos recibir constante instrucción del cielo. ■

## VOCES DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

# En el barco con los Jareditas

Por **Ilsen Canales**

Managua, Nicaragua

Al leer las Escrituras emprendimos un viaje en el tiempo que nos permite aprender de quienes nos precedieron. Esta vez viajaremos en el barco con los Jareditas, quienes por la mano del Señor salieron de la confusión que les rodeaba para ir a la tierra prometida.

Al igual que a ellos, el Señor, a lo largo de nuestra jornada terrenal, nos impulsa a emprender un viaje personal para salir de nuestra condición actual a una mejor y más elevada. No siempre la travesía entre dónde estamos y hacia dónde nos quiere llevar el Señor resulta ser el viaje de crucero que todos deseáramos que fuese. Estas son algunas de las enseñanzas que podemos aprender del viaje en barco de los Jareditas hacia la tierra prometida tal cual leemos en Éter capítulo 6:

1. El Señor prepara el camino y las condiciones para que podamos viajar seguros. Él nos proporciona la luz que iluminará nuestra trayectoria de la misma forma que Él preparó las piedras para que los Jareditas no cruzaran las aguas en la obscuridad.
2. Al hermano de Jared se le dio instrucciones de acuerdo a su capacidad y los recursos con los que podía contar para hacer sus pequeñas barcas, lo cual nos da la tranquilidad de que cuando el

## Servicios para la familia SUD

SERVICIOS PARA  
*La Familia*  
SUD

"Servicios para la Familia SUD es un programa que se inicia en el Área de Centroamérica, que ayuda a los líderes de la Iglesia a cuidar de las personas con desafíos sociales y emocionales al proporcionar recursos que están en armonía con los principios del Evangelio". Entre otros, proporciona los siguientes servicios:

- Servicios de consulta para líderes de la Iglesia
- Servicios de asesoramiento psicológico
- Cursos: Cómo fortalecer el matrimonio y Cómo fortalecer a la familia

SERVICIOS PARA LA FAMILIA DEPT.

## Comparta sus experiencias

Envíelas al representante de las Páginas Locales de la *Liahona*/SUDCA de su país:

### Guatemala Sur:

Lourdes Gómez  
lgomezmoreno@gmail.com

### Guatemala Central:

Jorge Archila  
Jhasud84@gmail.com

### Guatemala Quetzaltenango:

Fredy Salazar  
fredysalazar2003@yahoo.com

### El Salvador Este:

Sergio Molina  
Sergio\_molin@hotmail.com

### El Salvador Oeste:

Ovidio E. Cabeza  
villogc@gmail.com

### Honduras, Tegucigalpa:

Milagros Casco  
cielomis@icloud.com

### Honduras, San Pedro Sula:

Ada Laínez  
amlainez67@icloud.com

### Nicaragua:

Ilsen Canales  
ilsencanales@hotmail.com

### Costa Rica:

Yocelyne Cambroner  
Jocelynnex@yahoo.es

### Panamá:

Romelia de García  
familia\_garci98@hotmail.com

**Belize y otros:** Virna Rodríguez  
pagliahona@ldschurch.org ■

Señor nos manda a hacer algo Él es plenamente consciente de lo que podemos hacer de acuerdo a nuestras circunstancias.

3. Viajamos con nuestra familia y amigos. No tenemos que emprender el recorrido solos. El Señor nos da la bendición de contar con seres queridos que nos acompañan en el trayecto de la vida mortal de manera que el viaje se hace más placentero. Tenemos compañeros de viaje que nos animan a seguir adelante.
4. El Señor hace su parte y nosotros debemos hacer la nuestra. Aun cuando el hermano de Jared sabía con certeza que el Señor les bendeciría y cuidaría de ellos. Él y sus compañeros hicieron su parte y prepararon todo lo necesario para ellos y sus animales. Una vez que fueron autosuficientes temporalmente emprendieron su viaje encomendándose al Señor.
5. Cuando las olas y los vientos nos golpeen con fuerza y parezcan hundirnos, podemos implorar al Señor y Él nos sacará a flote. Recordemos que Él era la fuerza que impulsaba a los Jareditas hacia adelante. Si las aguas hubiesen estado tranquilas y el viento hubiese sido tan sólo una leve brisa veraniega, a los Jareditas les hubiese tomado mucho más tiempo llegar a su destino. De la misma manera en nuestro trayecto hacia la exaltación habrá fuertes vientos y olas de dificultades que nos ayudarán a avanzar más rápido de lo que usualmente lo haríamos en momentos de serena tranquilidad.



6. A pesar de lo que suceda afuera del barco, interiormente podemos sentir gozo y gratitud. Los Jareditas le cantaban alabanzas al Señor y le daban gracias todo el día aun cuando eran sepultados en el abismo de las grandes aguas. Su confianza estaba puesta en el poder y la bondad de su Redentor. Ellos sabían que Él no los dejaría solos en medio de la tempestad y los monstruos del mar. Él cumpliría su promesa de llevarlos a salvo a la tierra de promisión. Esta certeza fue la fuente de gozo y gratitud para conservar el buen ánimo a pesar de la fuerza exterior que golpeaba con ímpetu sus pequeños barcos.
7. El viento no dejó de soplar hasta que el viaje hubo terminado. Si hay algo de lo que podemos tener absoluta certeza es del amor de nuestro Salvador, Él es la fuerza invariable que nos impulsará hacia adelante, Él es la luz continua que no se apaga.
8. El viaje dura lo que tiene que durar. A los Jareditas les tomó casi un año

- atravesar el vasto océano. Quizás si el diseño del barco hubiese sido diferente les hubiese tomado mucho menos tiempo, pero no fue el caso. El Señor es quien determina cuánto durará nuestro recorrido. Quizás hoy en día esta sea la parte más difícil de asimilar cuando pasamos por adversidades. Sabemos que son parte de nuestro estado de probación pero suplicamos que dure mucho tiempo. Se requiere de paciencia para esperar el momento de desembarcar.
9. Una vez terminada la travesía o la prueba de nuestra fe debemos tener la humildad suficiente para reconocer la abundancia de Sus tiernas misericordias y estar agradecidos por llevarnos a una condición más elevada.
10. Seguir adelante y ser nuestros propios agentes. Una vez que los Jareditas bajaron de sus barcos y adoraron a Dios, no se quedaron de brazos cruzados esperando recibir todo como recompensa de su largo viaje; ellos se pusieron manos a la obra, empezaron a cultivar y a

extenderse sobre la faz de la tierra, como resultado de ello llegaron a ser una gran nación.

11. Vivir y enseñar a andar humildemente delante del Señor a fin de estar en condición de recibir instrucciones de lo alto. Este fue el mayor legado que los patriarcas Jareditas dejaron a sus descendientes para que les fuera bien el resto de sus días.
12. Nunca cansarse de servir. Aún al final de sus días, Jared y su hermano buscaron la forma de cuidar y bendecir a sus descendientes y

aconsejarlos para bien. Su servicio y amor hacia ellos no terminó cuando bajaron del barco.

Seguramente el Señor no nos pedirá que construyamos y viajemos en barco como los Jareditas para avanzar más rápido en nuestro camino hacia la exaltación, pero al igual que a ellos nos bendecirá con la luz, la capacidad, la compañía, la protección, la confianza, Su constancia, la paciencia, el ánimo y la inspiración para atravesar los mares de adversidad. Él es el viento y la fuerza que nos impulsará hacia adelante. ■

regresar al lugar donde se encontraba el campamento se conjugaron muchos sentimientos, tales como impotencia y tristeza al tener que decirle a la familia que no habría que comer ese día, tolerar el odio y continuos reclamos por parte de sus hermanos mayores que no comprendían por qué tenían que estar en el desierto aguantando todo este tipo de dificultades. Ante esta situación tan difícil, todos murmuraron, incluso su padre; llegaron a un punto en el que no eran capaces de satisfacer sus necesidades de alimento, y esto los hizo olvidar cuánto había hecho el Señor por ellos en el pasado. Afortunadamente Nefi había logrado obtener un testimonio personal que le ayudó a mantenerse firme y recordar; esto le permitió ayudar a su familia a librarse de perecer de hambre. Luego de decirles muchas cosas con todas las energías de su alma, su padre Lehi se arrepintió, oró y se le mostró dónde podía encontrar alimento. (1 Nefi 16:18–31)

### ¿Cómo se logra o se obtiene una autosuficiencia espiritual?

¿Cómo la obtuvo Nefi? Al estudiar su vida encontramos lo siguiente:

1 Nefi 2:16: “Y sucedió que yo, Nefi, siendo muy joven todavía, aunque grande de estatura, y teniendo grandes deseos de conocer los misterios de Dios, clamé por tanto al Señor; y he aquí que él me visitó y enterneció mi corazón, de modo que creí todas las palabras que mi padre había hablado; así que no me rebelé en contra de él como lo habían hecho mis hermanos”.

Debemos ir a la fuente de toda verdad mediante la oración sincera.

## La autosuficiencia espiritual

Por Mario Velásquez

Barrio Jardines del Valle, Estaca San Pedro Sula

MARIO VELÁSQUEZ



El concepto de autosuficiencia es uno muy amplio que hace referencia al acto mediante el cual una persona, una comunidad,

una sociedad puede abastecerse por sí misma para satisfacer sus necesidades básicas y más importantes. La autosuficiencia puede tener que ver con suplirse a uno mismo de los productos y bienes que se estiman relevantes para la supervivencia (por ejemplo, la comida, el abrigo, la protección) pero también puede hacer referencia al estado anímico y emocional que hace que una persona no dependa de los otros sino que pueda llevar adelante las diferentes

situaciones de su vida por su cuenta. (Definición ABC, 2016).

Hablaré entonces de la autosuficiencia espiritual; relato mi ejemplo favorito en las escrituras.

Nefi, hijo de Lehi, mientras se dirigían a la tierra prometida, habiendo abandonado sus bienes, sus tierras, amigos de toda la vida, pasó por muchas experiencias que pusieron a prueba su autosuficiencia espiritual o la capacidad para escoger lo correcto aun cuando los demás hicieran lo contrario. Al salir a cazar para obtener alimento para su familia rompió su arco. Imagínense esta escena; la herramienta que tenía para abastecer a la familia de alimentos, familia compuesta por adultos mayores, adultos, jóvenes y niños, se había roto. Al

No es la independencia en si lo que buscamos sino la interdependencia, lo cual significa que todos dependemos de otros para sobrevivir y desarrollarnos. Es reconocer la existencia de un Ser Supremo que gobierna el universo y que conoce nuestras necesidades y está dispuesto a ayudarnos a satisfacerlas en Su sabiduría.

El Señor ha dicho:

Juan 15:4-5: “Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo si no permanece en la vid, así tampoco vosotros si no permanecéis en mí.

“Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto, porque sin mí nada podéis hacer”.

El presidente Boyd K. Packer (1924-2015) dijo: “Si la verdadera doctrina se entiende, ello cambia la actitud y el comportamiento” (“Los niños pequeños”, *Liahona*, enero de 1987, pág. 17). Noten que, solo hasta que se entiende algo, es que surge la necesidad de hacer un cambio en nuestra actitud y por ende en el comportamiento.

Al acudir a Cristo y permanecer en Él, aumenta nuestra habilidad para enfrentar los problemas y desafíos que presenta la vida, así como el espacio entre lo que sucede y nuestra respuesta a ello.

Recuerdo mientras me encontraba sirviendo como misionero en la misión Guatemala Norte, cada lunes era un momento de esperanza y gozo para algunos misioneros y de tristeza e incertidumbre para otros. Durante el día de preparación tomábamos el tiempo para lavar la ropa, jugar deporte y en especial escribir a

nuestras familias. Nuestro presidente de misión nos dijo: “No importa si sus familias son miembros o no de la Iglesia, si ellos le escriben a ustedes o no, ustedes sí deben hacerlo cada semana sin duda, sin pregunta”.

Mi caso era de incertidumbre: “¿Habrá algún correo para mí, o al menos una carta de mi madre, algún familiar o amigo de mi ciudad y país de origen?” La respuesta fue que no, por el espacio de cuatro meses, no sabía nada de mi familia. Únicamente tenía la seguridad de que estaban con vida porque no se me había comunicado lo contrario. Proviendo de una familia que no era miembro de la Iglesia me surgió la pregunta: “¿Será que no les gusta el hecho de que yo esté aquí? Al acudir a la fuente de toda verdad mediante la oración y la lectura de las Escrituras, logré encontrar consuelo y esperanza en el Señor a fin de continuar con la obra que se me había asignado sabiendo que todo estaría bien. Continué escribiendo cada lunes como de costumbre en base a lo dicho por mi presidente de misión. Con el tiempo recibí cartas en las que se me explicaba que constantemente me habían escrito, incluso algunos miembros de la rama, pero que de alguna manera se habían extraviado en el sistema de correo aéreo.

En nuestro proceso de llegar a ser autosuficientes espiritualmente es bueno saber que existen personas, las Escrituras, el Espíritu Santo, pero ante todo el Señor que aun cuando no hará todo por nosotros, ha dejado los medios para que logremos alcanzar nuestro máximo potencial. Testifico que Él es el Creador y la fuente de toda

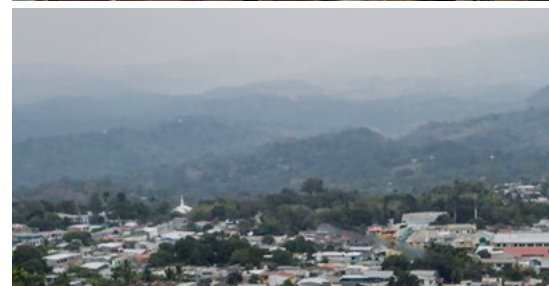
verdad. Está pendiente de nuestras necesidades, pero no hará nada que podamos hacer por nosotros mismos. Él dirige esta obra y ha dicho que si le buscamos con ahínco y permanecemos en Él, Él permanecerá en nosotros, dará respuesta a nuestras oraciones, iluminará nuestro andar por la vida. ■

## Entre las bandas de Gadiantón

Por Josué A. Peña

El Salvador

En el centro geográfico de El Salvador se encuentra una ciudad llamada Cojutepeque, en el departamento de Cuscatlán, ubicada en las cercanías del lago de Ilopango. Con un elevado índice poblacional, la ciudad sufre una ola de violencia debido al crimen organizado y la rivalidad entre pandillas.





JOSUE PEÑA

## Necesitamos conservarnos saludables

Páginas Locales del Área

Los fieles miembros de la Rama Cojutepeque no están exentos de las dificultades de la zona, sin embargo gozan de una gran asistencia a las reuniones. Al conversar con los miembros me di cuenta de la gran confianza que tienen en el Señor al asistir fielmente a las reuniones con su ropa de domingo y sus Escrituras. Los jóvenes me compartieron que su vestimenta servía como armadura al protegerlos de cualquier amenaza.

Sin embargo las bandas de delincuentes al dividirse el territorio afectan a aquellos miembros que no viven en la zona donde está ubicado el edificio de la Iglesia, casi obligando a los miembros a no asistir por motivo del peligro que conlleva el estar en un territorio rival. Los miembros literalmente están luchando contra las bandas de Gadiantón.

“... él propaga sus obras de tinieblas y asesinatos secretos, y les transmite sus conspiraciones, y sus juramentos, y sus pactos, y sus planes de terrible maldad, de generación en generación, de acuerdo con el dominio que logre en el corazón de los hijos de los hombres” (Helamán 6:30).

“Al consultar con el Señor, nos dimos cuenta de que era necesario proveerles a los miembros que no viven a los alrededores de la capilla, de un lugar para que se reunieran y

gozaran del Evangelio”, dice el presidente José Mamerto Rivas.

El desafío de los miembros con la asistencia al edificio quedó superado al crearse bajo la aprobación de la Presidencia Área de Centro América y el presidente Bruno Vásquez de la misión San Salvador Este, el grupo Alameda. Este comenzó a funcionar el 28 de febrero de 2016, primero en la casa de un consejero y actualmente en un local comercial donde se ha adecuado para llevar a cabo las reuniones dominicales.

El liderazgo es compartido y los presidentes y consejeros de las organizaciones auxiliares y la presidencia de rama se turnan domingo a domingo para cuidar de sus rebaños.

Las dos parejas de misioneros se mueven con total seguridad y valentía compartiendo las buenas nuevas del Evangelio restaurado y cada semana hay personas nuevas deseosas de conocer la verdad. Los miembros son un ejemplo en sus comunidades y son respetados y admirados.

Al igual que los fieles lamanitas en los tiempos de del Libro de Mormón, los miembros de Cojutepeque: “... empezaron a crecer en gran manera en el conocimiento de su Dios; sí, empezaron a guardar sus estatutos y mandamientos, y a caminar en verdad y rectitud delante de él” (Helamán 6:34). ■

La hermana Barbara B. Smith, una de las Presidentas Generales de la Sociedad de Socorro, dijo: “Nuestra salud afecta todos los aspectos de nuestra vida: el bienestar, la actitud hacia el trabajo, la vida social, e incluso el servicio al Señor”<sup>1</sup>.

Una de las razones por las que vinimos a la tierra es para obtener un cuerpo. Brigham Young declaró: “Nuestro cuerpo mortal es sumamente importante para nosotros; sin él nunca podríamos ser glorificados en las eternidades”<sup>2</sup>.

Necesitamos saber y hacer las cosas que nos ayudarán a conservarnos saludables. Asimismo, debemos enseñar esas mismas cosas a nuestros hijos. Es preciso instruir a nuestras familias a tener una buena actitud en cuanto a la buena salud.

“La persona saludable, que se cuida físicamente, tiene fortaleza y vitalidad; su cuerpo es un templo adecuado para que en él resida su espíritu... Las enfermedades nos privan del ejercicio pleno de nuestras facultades y privilegios y a veces nos privan de la vida misma. Es necesario, por lo tanto, cuidar nuestro cuerpo y observar las normas de la salud y de la felicidad”<sup>3</sup>.

### Indicadores de estrés

Recientemente el élder Jeffrey R. Holland dijo: “Al prevenir cualquier

enfermedad cuando sea posible, estén pendientes de los indicadores de estrés en ustedes mismos y en otras personas a las que puedan ayudar. Al igual que con su automóvil, estén alertas a las temperaturas elevadas, a la velocidad excesiva o al bajo nivel de combustible... Recordemos también que con cualquier enfermedad o desafío difícil, aún hay mucho en la vida por lo cual debemos tener esperanza y gratitud. ¡Somos infinitamente más que nuestras limitaciones o aflicciones!”<sup>4</sup>.

En una revelación dada a José Smith en D. y C. 10:4 dice: “No corras más aprisa, ni trabajes más de lo que tus fuerzas y los medios proporcionados te permitan...”. El mundo de hoy lleva una velocidad muy acelerada. Si bien es cierto que se requiere que nos esforcemos con todo en todo lo que hacemos, también es cierto que cada cosa tiene límites y medidas. Al sobrepasarlos ponemos en riesgo nuestra salud. El equilibrio se logra cuando no sentimos satisfechos por haber hecho nuestra mejor parte sin dañarnos.

### Prevención de enfermedades

Todos los miembros de la familia deben colaborar para que el hogar esté limpio, ordenado y para que cada miembro se alimente apropiadamente y cuide su cuerpo.

Se deben poner en práctica los principios para la prevención de enfermedades para conservarnos sanos<sup>5</sup>:

### El control de los microbios previene las enfermedades

Los microbios son seres vivientes sumamente pequeños que pueden

causar enfermedades. Algunos se transmiten de persona a persona; otros se transmiten de animales a personas. Los microbios ocasionan muchas clases diferentes de enfermedades al entrar en nuestro cuerpo. Viven y se desarrollan bien en lugares cálidos, húmedos y oscuros.

### Mantenga el hogar libre de insectos

Una forma de evitar que los insectos entren en la casa es instalar mallas metálicas en las ventanas así como en las puertas, si es posible. Esas mallas deberán estar en buenas condiciones, especialmente durante el verano.

### Limpie los lugares donde se crían los microbios

Los lugares en el hogar donde cocinamos, nos bañamos, o lavamos la ropa, a menudo están húmedos. Hay maneras de conservar más secos esos

lugares. Los lugares húmedos casi siempre son problemáticos, especialmente si son cálidos. Aunque la luz del sol es caliente, sirve para prevenir el crecimiento de microbios.

### Deshágase debidamente del excremento de animales y de seres humanos

Los microbios viven y se crían en el excremento de animales y de seres humanos. Cuando el excremento está al aire libre, las moscas se posan sobre él y recogen microbios con los pequeños cabellos de las patas. Cuando las moscas se van a posar a otro lado, esos microbios se pueden caer. Mantenga a los animales en un corral.

### Proteja los alimentos contra los insectos

Guarde la comida que no consuma en un gabinete para protegerla de los insectos. Si dispone de un lugar fresco,



LDSCOR

guarde la comida allí. Un refrigerador, hielera, etc. mantiene fríos los alimentos. Ya que algunos microbios pueden volar, también debemos proteger los alimentos del viento. En climas tropicales, la comida se conserva mejor en cajas especiales para guardar la comida.

### Las vacunas ayudan a prevenir las enfermedades

Inmunizarse en contra de algunas enfermedades por medio de vacunas que por lo general se pueden recibir en las clínicas de salud pública.

### Otras maneras de prevenir enfermedades:

1. Lavar con cuidado las verduras y las frutas
2. Lavarse las manos con jabón antes de cocinar, antes de comer y después de ir al baño.
3. Cepillarse los dientes después de cada comida.
4. Cubrirse la boca para estornudar o toser.
5. Usar calzado para no contaminarse con los microorganismos del suelo.
6. Comer la comida más nutritiva posible y descansar lo necesario porque un cuerpo fuerte resiste el ataque de los microbios.
7. Asegurarse de que el agua, la leche y otros alimentos no estén contaminados.
8. Obedecer la ley de castidad para no contraer enfermedades.
9. Hacer ejercicio.

### Cuando sobrevienen las enfermedades

Las enfermedades regularmente provocan un cambio en la forma en

que nos sentimos o en la apariencia de nuestro cuerpo y sus funciones. Un cambio repentino o un cambio extremo muchas veces es una señal de que algo no funciona bien. Algunos de los cambios que son señales de enfermedad son dolor, fiebre, escalofríos, pérdida del apetito, náusea, palidez, mareos, debilidad, erupción en la piel, comezón, hinchazón y diarrea.

Si enfermamos, debemos ir a un centro de salud a consultar a un médico para saber qué es lo que se podría hacer para contrarrestar la enfermedad. Las bendiciones del sacerdocio son de mucha ayuda. El Señor espera que hagamos nuestra parte para recibir las bendiciones. Debemos permitir al médico que nos dirija en la curación de una enfermedad; luego debemos agregar buenos hábitos de salud, fe, oraciones, y las bendiciones del sacerdocio. Si hacemos esas cosas, podremos vencer muchas enfermedades.

### Tener salud para servir mejor

Estar saludables es una buena forma de decirle al Señor que estamos disponibles a Su servicio. Podremos efectuar una mejor labor estando en buenas condiciones.

Pero si después de hacer todo de nuestra parte, existe algún padecimiento o enfermedad, la satisfacción de haber cumplido con nuestra parte hará que nuestro espíritu tenga paz y la disposición de pasar este tipo de prueba se sobrellevará de una mejor manera que de no haberlo hecho.

En este caso, muchos sirven con todo su corazón a pesar de

tener fuertes desafíos de salud, pero gracias al Espíritu y su fe, esto no los derrota. ■

### REFERENCIAS

1. Barbara B. Smith, "Women's Greatest Challenge," *Ensign*, noviembre de 1978, pág. 77.
2. *Discourses of Brigham Young*, 1954, pág. 56.
3. David O. McKay, "The 'Whole' Man", *Improvement Era*, abril de 1952, pág. 221.
4. Jeffrey R. Holland, "Como una vasija quebrada", *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 40.
5. Manual 2 de Mujeres Jóvenes, 1993, "Para prevenir enfermedades", y La mujer Santo de los Últimos Días, Manual básico Parte A, La prevención de enfermedades, pág. 182.

### TRATANDO DE PARECERSE A JESÚS



### ¿Por qué asisto a la Iglesia?

Por Sara Jimena R. R.

Me gusta asistir a la Iglesia cada domingo porque puedo tomar la Santa Cena y recordar mi bautismo. Además me gusta mucho ir a la Primaria y aprender más acerca de nuestro Padre Celestial y Jesucristo.

Cuando voy a la Iglesia puedo sentirme tranquila, con mucha paz, especialmente al escuchar y cantar los himnos.

El poder ir a la Iglesia me ha ayudado a conocer amigos eternos y personas especiales como mis maestras de la primaria. ■