

Para la Fortaleza de la

# Juventud

**7 MANERAS EN QUE EL SEÑOR  
PUEDE LIBRARTE**

*pág. 18*

**¡PERMANEZCAN EN EL  
BOTE SALVAVIDAS!**

*pág. 22*

# Jesucristo

ES TU SALVADOR

*págs. 10, 32*

*Hallar gozo en Cristo*

# PIERRE-ALBAN C.

17 AÑOS, NORMANDÍA,  
FRANCIA



**FUI BAUTIZADO** en Egipto. Llevábamos unos años viviendo allí debido al trabajo de mi padre. Mi abuelo me bautizó y fue una experiencia realmente especial; sentí el Espíritu. Ese día sentí el apoyo de todos los miembros de mi barrio, pero especialmente del Padre Celestial. Sé que tomé una buena decisión.

En Egipto no hay templos, ni tampoco en los países vecinos, pero cuando nos mudamos a Francia pude ir al templo de Suiza. Esto fue antes de que se construyera el Templo de París, Francia.

La primera vez que fui al Templo de Berna, Suiza, asistí con mi familia y mis amigos. Esa experiencia me llenó de alegría. Todos sentimos el Espíritu. Sabía que lo que estaba haciendo era bueno y que Dios estaba orgulloso de nuestra obra. Sé que el templo nos brinda muchas bendiciones. Cuando dedicamos tiempo a hacer la obra del templo por nuestros antepasados, el Padre Celestial nos bendice. Él se alegrará de lo que hemos hecho por Sus hijos en Su casa.



Comparte tu relato y lee los relatos de otros jóvenes en Instagram, en [@StrivetoBe](#).

FOTOGRAFÍA POR CHRISTINA SMITH

# Índice de temas

## 4 EL CAMBIO DE CORAZÓN DE FARID

Para este joven hondureño, un gran cambio comenzó con un pequeño mensaje de texto.

## 8 LAS REDES SOCIALES: PODER PARA CAMBIAR VIDAS

Ideas para utilizar las redes sociales para ayudar a los demás y compartir el gozo del Evangelio.

## 10 JESUCRISTO ES TU SALVADOR

Por el presidente Russell M. Nelson

La expiación de Jesucristo es para ti.

## 14 EL MEJOR DÍA

Fíjate en cómo una joven convirtió un buen día en un día excelente.

## 16 SIGUE ADELANTE CON CONFIANZA EN EL SEÑOR

Si confías en Él, el Señor puede ayudarte todos los días.



Busca este icono en el interior para descubrir artículos relacionados con el estudio de las Escrituras de Ven, *sigueme* de este mes.

## 18 SIETE MANERAS EN QUE EL SEÑOR PUEDE LIBRARTE

Aprende acerca de las diferentes maneras en que el Señor puede ayudarte con tus problemas.

## 22 PERMANEZCAN EN EL BOTE SALVAVIDAS

Por Bradley R. Wilcox

La gente busca un bote salvavidas. Jesucristo y Su Iglesia son ese bote.

## 26 UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER Y CRECER JUNTOS

¿Cómo es tener un hermano o una hermana con una discapacidad?

## Además, en el interior...

- 2 El lema y yo
- 21 Objetos de las Escrituras
- 24 Firmes cimientos
- 28 Una parada divertida
- 30 Preguntas y respuestas
- 32 Línea por línea
- 33 Póster



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

**El Cuórum de los Doce Apóstoles:**  
M. Russell Ballard, 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

**Editor:** Randy D. Funk  
**Asesores:** Rebecca L. Craven, Valeri V. Coradón, Michael T. Ringwood, Bradley R. Wilcox

**Director gerente:** Richard I. Heaton  
**Director de Revistas de la Iglesia:** Aaron Johnston  
**Gerente administrativo:** Garff Cannon

**Editor gerente:** Fernando Camilo  
**Editor administrativo auxiliar:** Paul B. Murphy

**Revisor de texto:** David A. Edwards  
**Redacción y revisión:** David Dickson, Eric B. Murdock  
**Pasante editorial:** Megan Thomson Ramsey  
**Ayudante de publicación:** Priscilla Biehler Da Silva

**Directora de arte:** Jeanette Andrews  
**Diseño:** Mandie Bentley, C. Kimball Bot, Kelsey Fackrell, Hailey Wagner

**Coordinadora de propiedad intelectual:** Priscilla Biehler Da Silva

**Gerente de producción:** Ammon Harris  
**Producción:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chávez, Bryan W. Gygi, Michelle Proctor, Mairissa M. Smith  
**Director de impresión:** Steven T. Lewis  
**Director de distribución:** Nelson Gonzalez  
**Coordinación de Para la Fortaleza de la Juventud:** Magally Escalante, Verónica Valeria Vargas

© 2022 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, EE. UU. 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). Ese derecho puede revocarse en cualquier momento. El material visual no podrá reproducirse si hubiera restricciones en la línea de reconocimiento del mismo. 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: [cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**Para suscribirte o modificar la dirección:** Dirígete a [store.ChurchofJesusChrist.org](http://store.ChurchofJesusChrist.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. Guarda 60 días para que se verifiquen los cambios.

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: 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:** Dirígete a [PFDJ.LaIglesiaDeJesucristo.org](http://PFDJ.LaIglesiaDeJesucristo.org) y haz clic en "Envía tu artículo".

**CORREO ELECTRÓNICO:** [fsy@ChurchofJesusChrist.org](mailto:fsy@ChurchofJesusChrist.org)

**CORREO POSTAL:** For the Strength of Youth Editorial, 50 E. North Temple St., Rm. 2377, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Si deseas que se te devuelva tu envío, incluye un sobre con estampillas (sellos) y con tu dirección.

# VENCER MI MAYOR DEBILIDAD




---

*“Valoro el don del arrepentimiento y procuro mejorar cada día”.*

---

**Por Elena Bunker**

**CUANDO ERA MÁS JOVEN**, tenía un gran problema con mentir a mis padres. Aquello comenzó como un error inocente, pero a lo largo de los años llegó a ser un hábito muy malo.

Les mentía casi todos los días sobre las cosas más absurdas, hasta el punto en que ya no confiaban en mí. Incluso cuando estaba diciendo la verdad, ellos no me creían. Me sentía muy frustrada. Mamá y papá lo habían intentado todo para ayudarme a dejar de mentir, pero aun así no podía dejar de hacerlo.

Un domingo, después de la Iglesia, mis padres se sentaron conmigo a la mesa de la cocina. Me leyeron las palabras del Salvador en Éter 12:27: “[Y] si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos”.

No había escuchado nunca un pasaje de las Escrituras más impactante. Lo memoricé y traté de dejar que cambiara mi corazón.

En solo unas semanas, después de largas horas de orar, llorar y humillarme ante Dios, ya no tenía problemas con las mentiras. ¡Permití que el poder de la expiación de Jesucristo obrara en mi vida!

Desde ese día, hace cinco años, no he mentado a mis padres ni una sola

vez. Me siento muy orgullosa de mi esfuerzo. Finalmente decidí arrepentirme y, con la ayuda de Cristo, cambiar. Sé verdaderamente que la gracia de Jesucristo es suficiente “para todos los hombres que se humillan ante [Él]”.

Esa experiencia me ayudó a obtener un mayor testimonio del Libro de Mormón. Puedo testificar que las Escrituras son verdaderas. Los invito a buscar a Cristo por medio de las Escrituras.

**La autora vive en Virginia, EE. UU.**

# EL EJERCICIO FÍSICO Y ESPIRITUAL

---

*"[M]e esfuer[zo] por servir, ejercer la fe, arrepentirme y mejorar cada día".*

---

**Por Sven Wouter**

**DESPUÉS DE SUFRIR** una conmoción jugando al fútbol americano, comencé a tener dolores de cabeza a diario. Me costaba no centrarme en el dolor que sentía. Un día sentí la impresión del Espíritu Santo de que la felicidad no proviene de nuestras circunstancias, sino de nuestro enfoque. Me di cuenta de que siempre me centraba en mi dolor, en vez de en las bendiciones diarias que recibo de Dios.

Empecé a preguntarme: ¿Qué más me está impidiendo crecer espiritualmente? Con un corazón humilde, le hice esa pregunta al Padre Celestial. Sabía que no podía encontrar la respuesta correcta por mi cuenta, pero nuestro Padre Celestial tiene todas las respuestas.

La respuesta que recibí parecía muy sencilla, pero estaba adaptada a lo que yo necesitaba: "Sal de la cama y haz ejercicio de nuevo". Comencé a hacer ejercicio a pesar del dolor constante que sentía y me di cuenta de que me acercaba más a Dios.

Cuando hago ejercicio, no veo resultados de inmediato, pero si sigo esforzándome, veo un cambio. El mismo principio se aplica al progreso espiritual. Cuando leemos las Escrituras, tal vez no experimentemos un cambio inmediato. Si continuamos leyendo las Escrituras y hacemos preguntas con un corazón sincero, veremos una diferencia en las bendiciones que recibimos y en nuestra fe.

Dios me ha dado muchísimo amor. Al hacer ejercicio, tanto física como espiritualmente, me acerqué más a Él. Estar cerca del Padre Celestial es mi mayor consuelo y forma de paz. Cuando tomes la Santa Cena, te invito a centrarte en el progreso espiritual que puedes lograr durante la próxima semana. El Espíritu Santo te dará la guía personal que necesitas.

***El autor vive en los Países Bajos.***





*Todo comenzó con una simple invitación en un mensaje de texto.*



# El cambio de **corazón** de Farid





## Por Megan Thomson Ramsey

Revistas de la Iglesia

**CUANDO FARID TENÍA** catorce años, pensaba que sabía lo que quería en su vida, y la religión no formaba parte de ella. Le dijo a su familia que no quería asistir a ninguna iglesia.

Vivía una vida plena en la hermosa ciudad de San Pedro Sula, Honduras. Sus actividades favoritas eran la música, el baile, el fútbol, el voleibol, la natación y el senderismo. Pasaba la mayor parte del tiempo leyendo libros de filosofía y con sus amigos. Farid estaba esforzándose por llegar a estudiar Medicina y solo quería disfrutar de la vida.

Farid dijo que era un joven egoísta de catorce años que solo pensaba en sí mismo. “No me importaban mi familia ni sus necesidades”, dice; “peleaba mucho con mi primo”.

Entonces, un domingo, la vida de Farid dio un giro inesperado. Mientras estaba aburrido en casa, su amigo Isaías le mandó un mensaje de texto y le preguntó si quería ir a su Iglesia con él. Esa fue la primera vez que Farid visitó La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Luego, Isaías lo invitó a asistir a Seminario y le gustó mucho.

“Sentí algo en mi alma que me dijo que estaba en el lugar correcto, con las personas correctas y en la Iglesia correcta”, dice Farid.

Poco después de asistir a Seminario por primera vez, se unió a la Iglesia. Y poco después de *aquello*, comenzó a notar algunos cambios inesperados en sí mismo.



## Del egoísmo al altruismo

Farid dice: “Pasé de ser un joven inmaduro de catorce años que solo quería ser rebelde a un joven con perspectivas eternas. Mi familia también se dio cuenta”.

Farid dejó de pelear con su primo y, por el contrario, ahora trata de encontrar maneras de servirle, tales como prepararle el almuerzo, limpiar su habitación o preguntarle si necesita ayuda. Pero a pesar de los cambios positivos en la vida de Farid, algunos de sus familiares se molestaron cuando se unió a la Iglesia.

“Nunca permito que sus comentarios cambien mi opinión sobre la Iglesia”, dice Farid. “Me siento agradecido de que mi fe nunca se detuvo. En vez de ello, creció cada vez más. Ahora mi familia acepta mis creencias porque han visto mi ejemplo y cómo he cambiado”.

También hubo otros grandes cambios en la familia de Farid. Su mamá ahora está tomando las lecciones de los misioneros ¡y quiere bautizarse!

“El Padre Celestial nos promete que, si nos esforzamos, recibiremos bendiciones”, dice Farid, “pero Él lo hace a Su tiempo. Han tenido que pasar casi cuatro años para que un miembro de mi familia quiera bautizarse. No ha sido fácil para mí. He sido tentado a pensar que la Iglesia es falsa. Pero cuando le he preguntado al Padre Celestial acerca de la veracidad de la Iglesia, he recibido mi testimonio, el cual me mantiene fuerte”.



“Tengo fe en que cuando muera y pase por el velo, él me estará esperando”.



## Familias eternas

Farid dice que la mayor bendición que ha recibido desde que se unió a la Iglesia es el conocimiento de que las familias pueden estar juntas para siempre. Un año después de que Farid se uniera a la Iglesia, su abuelo falleció. “Lo amaba mucho”, dice Farid. “Él era uno de mis mayores ejemplos. Me sentía

muy inseguro en cuanto a dónde iría él en la vida venidera”.

Uno de sus amigos de la Iglesia habló con él sobre el Plan de Salvación y cómo podía hacer la obra del templo por su abuelo. Farid comenzó a trabajar en su historia familiar, fue al templo y se bautizó por su abuelo.

“Tengo fe en que cuando muera y pase por el velo, él me estará esperando”, dice Farid. “La obra del Señor no termina en esta vida. Ahora sé que si mis abuelos o padres fallecen, tendremos la oportunidad de volver a vernos en la vida venidera. Seremos una familia eterna”.

## Perseverar hasta el fin

Muchos jóvenes de Honduras afrontan los desafíos de estar rodeados de

drogas y de la actividad de pandillas callejeras. Farid encuentra fortaleza al pensar en las bendiciones que se reciben al guardar los mandamientos de Dios. El centrarse en esas bendiciones lo ayuda a perseverar.

“En Seminario aprendí a verlo todo en la vida con una perspectiva eterna”, dice. “Eso me ha cambiado la vida. Ahora pienso en los beneficios que me brindará servir en una misión de tiempo completo. Sé que si me mantengo digno, recibiré muchas bendiciones. Pienso en mis futuros hijos, ellos podrán saber que su papá fue misionero y, cuando los invite a servir en una misión, podrán apoyarse en mi ejemplo”.

Farid también desea que otros jóvenes perseveren en su fe y quiere decirles esto:

“Sigán intentándolo y pidan al Padre Celestial que los llene de fe y fortaleza para nunca darse por vencidos. No se guarden su testimonio para ustedes; compártanlo siempre con alguien: un amigo, un vecino, un primo —quienquiera que sea— y verán que otras personas empiezan a interesarse en la Iglesia. Eso es lo que me sucedió a mí. El Padre Celestial trabaja de manera diferente con cada uno de nosotros. No se den nunca por vencidos. Perseveren hasta el fin y el Padre Celestial les dará su recompensa en Su debido tiempo”. 🏰



# Las redes sociales: **PODER PARA CAMBIAR VIDAS**



*Por supuesto, es divertido ver lo que están haciendo tus amigos, pero la forma en que usas las redes sociales, en realidad, puede cambiar vidas.*

**Por Megan Thomson Ramsey**  
Revistas de la Iglesia



¿**ALGUNA VEZ HAS** pensado en cómo el Señor inspiró la tecnología que las personas han inventado para apresurar Su obra?

Piensa en el milagro del avión. Los misioneros del Señor ahora pueden llegar a cada rincón del mundo en cuestión de horas. ¿Y qué me dices del teléfono inteligente? Los primeros misioneros solo podían llegar a las personas que estaban en la misma habitación. Sin embargo, un teléfono conectado a las redes sociales puede ser una herramienta para compartir instantáneamente el Evangelio con un número prácticamente ilimitado de personas.

Una pandemia mundial ha hecho avanzar el uso de las redes sociales para ayudar a los misioneros y a los miembros a llegar a más hijos de Dios. Si utilizas las redes sociales, aquí tienes algunos principios que puedes seguir para ayudar en el recogimiento de Israel. A medida que leas, medita en cómo puedes utilizar las redes sociales para ayudar en esta importante obra.

## **COMPARTE POR QUÉ ERES FELIZ**

Cuando Ashlee Steede estaba en la misión, se contactó con una joven que le habló porque le encantaron las fotos de la feliz familia de Ashlee. “Al ver mi perfil, ella podía saber que Dios era importante para mí y sentía que había algo especial en mi familia. Me dijo que parecíamos muy felices y que eso era algo que ella quería. Le encantó todo lo que le enseñamos y fue bautizada”.



### **Haz la prueba:**

- Si algo realmente te encanta, querrás compartirlo con los demás. Comienza por desarrollar un amor personal por el Evangelio y luego comparte por qué te hace feliz.



- Comparte aquello por lo que estás agradecido e incluye algunas fotos.
- Comparte publicaciones que te inspiren, tal vez de tus misioneros locales o de las Autoridades Generales.



## SÉ AUTÉNTICO Y CREATIVO

Las personas suelen saber si lo que estás publicando es sincero y genuino. Cuando publicamos con el Espíritu, podemos conmovir muchos corazones.

Un élder de Nueva York publicó una tierna historia personal. Una joven que vio la publicación se contactó con los misioneros y el testimonio genuino de aquel élder la ayudó a decidirse a ser bautizada.

Unos misioneros de Rumanía hacen publicaciones de oraciones gratuitas. Las personas envían sus números y los misioneros de su ciudad los llaman, les enseñan a orar y oran juntos.

## CÉNTRATE EN LA PERSONA EN PARTICULAR

“Me uní a un grupo cristiano de Facebook y publiqué acerca de sentir el amor de Dios”, dijo la hermana Ashton Petty. “En menos de veinticuatro horas recibí unos doscientos comentarios. Hubo un comentario en particular que me llamó la atención. Respondí en un mensaje privado y aquella persona me dijo que no merecía sentir el amor de Dios. Le hablé acerca de la expiación infinita de Jesucristo. Finalmente, él fue bautizado. En tus cuentas de las redes sociales, testifica del amor de Dios, porque nunca sabes quién necesita escucharlo”.

### Haz la prueba:

- Comparte una experiencia o un pasaje de las Escrituras que te haya acercado más a Cristo.
- Publica videos de tus aptitudes musicales, artísticas, deportivas o culinarias, y relaciónalas con principios sencillos del Evangelio o con pasajes de las Escrituras.



### Haz la prueba:

• Considera enviar mensajes individuales a tus amigos para responder a sus preguntas y comentarios. Comparte con ellos los principios del Evangelio que te han ayudado.

• Ofrécete a contestar preguntas sobre la Iglesia en una publicación.

• Invita personalmente a tus amigos a las actividades de Seminario o de la Iglesia.



El élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, ha dicho: “[C]reo que ha llegado el momento de que nosotros, como discípulos de Cristo, utilicemos estos medios inspirados de manera apropiada y mucho más eficaz para [...] proclamar la realidad de la restauración del Evangelio en los últimos días.

“Los exhorto a que inunden la tierra con mensajes llenos de rectitud y de verdad, mensajes que sean auténticos, edificantes y dignos de alabanza”<sup>1</sup>.

#### NOTA

1. David A. Bednar, “Inundar la tierra a través de las redes sociales”, *Liahona*, agosto de 2015, págs. 50, 53.



Por el presidente  
**Russell M. Nelson**

Presidente de La Iglesia de Jesucristo  
de los Santos de los Últimos Días

# Jesucristo ES TU SALVADOR

*La expiación de Jesucristo es para ti*

## “NO ESTÁ AQUÍ, PORQUE HA RESUCITADO”

(Mateo 28:6).

Estas son algunas de las palabras más significativas de las Escrituras. Fueron pronunciadas por ángeles cerca de un sepulcro vacío, que declararon que el Señor Jesucristo había vencido el pecado y la muerte por medio de Su expiación, la cual culminó en Su gloriosa resurrección.

¡Quiero que sepas que la expiación de Jesucristo es para *ti!* ¡La misión de Su vida fue para ti! ¡El sacrificio de Su muerte fue para ti! ¡Y Su resurrección es para ti! A veces es fácil sentir que Jesucristo hizo todo esto por otra persona, pero testifico que Él lo hizo por ti.

Este es el mensaje de la primera mañana de Pascua de Resurrección: Porque de tal manera amó Dios al mundo que ha dado a Su Hijo Unigénito para ayudarnos; y Su Hijo Jesucristo dio Su vida por nosotros.

El sacrificio de Jesucristo afecta a todo el mundo, incluso a *ti*.

## Predicho y anunciado

Desde el principio, Dios enseñó a las personas acerca del Salvador. Él envió a un ángel para enseñar a Adán y a Eva: “... harás todo cuanto hicieres en el nombre del Hijo, y te arrepentirás e invocarás a Dios en el nombre del Hijo para siempre jamás” (Moisés 5:8).



Desde ese día hasta la época de Jesucristo, las personas sacrificaron animales como una manera de ayudarlos a esperar con anhelo el sacrificio que el Hijo de Dios haría más adelante.

Además, la expiación de Jesucristo se había predicho mucho antes de que naciera en Belén. Los profetas lo habían profetizado a lo largo de muchas generaciones.

### **Su expiación y resurrección infinitas**

No podemos entender realmente todo lo que Jesucristo hizo por nosotros. No podemos comprender cuán grande fue Su sufrimiento y cuán trascendentales son los efectos de Su sacrificio, pero puedes sentir los efectos de Su expiación todos los días.

En Getsemaní y en la cruz, Él “sufrió el dolor de todos los hombres, a fin de que todo hombre pudiese arrepentirse y venir a él” (Doctrina y Convenios 18:11). Él tomó sobre Sí el peso de los pecados de todas las personas. El hecho de llevar una carga tan grande hizo que sangrara por cada poro (véanse Lucas 22:44; Doctrina y Convenios 19:18).

Más tarde, lo golpearon y lo azotaron, y le pusieron una corona de espinas en la cabeza. Luego lo obligaron a llevar Su propia cruz al Calvario, donde se completó la agonía de la Expiación al ser clavado en aquella



cruz y hacerlo sufrir un dolor insopor- table. Él cumplió con la voluntad de Su Padre, sufrió y dio Su vida.

Tal como Jesucristo y Sus profetas habían predicho, Él se levantó de la tumba al tercer día. Fue el primero en resucitar y gracias a Él, todos los que hayan vivido recibirán el don de la resurrección. Gracias a Él, todo cuerpo será restablecido a su perfecta forma.

El Salvador pagó el precio de nues- tros pecados y transgresiones. Gracias a Él, todas las personas pueden ser redimidas del pecado, si se arrepienten.

La expiación de Jesucristo fue infinita. Él salvó a toda la humanidad de la muerte interminable. Sufrió intensamente, muchísimo más de lo que cualquier ser mortal podía sufrir. Sufrió por todas las personas que existen en un número infinito de mun- dos creados por Él (véanse Doctrina y Convenios 76:24; Moisés 1:33).

Jesús fue el único que pudo haber ofrecido esa Expiación infinita, dado que había nacido de madre mortal y de Padre inmortal. Eso hizo de Jesús un Ser infinito, el único que podía

decidir dar Su vida y volverla a tomar (véase Juan 10:14–18). La vida perfecta del Salvador también era un requi- sito importante para que Él pudiera satisfacer las demandas de la justicia a nuestro favor (véase Alma 34:8–14).

Su misión en la tierra —que incluye Su sacrificio expiatorio y Su resurre- ción de entre los muertos— nos da a cada uno de nosotros la oportunidad de ser redimidos del pecado y de tener una gloriosa resurrección. Nuestra deuda con Él es incalculable.

### **Tan infinita como personal**

La expiación de Jesucristo es infinita; sin embargo, también es perso- nal. Además del amor perfecto que Él sentía por Su Padre, también lo motivaba el amor que siente por cada uno de los hijos del Padre Celestial. Y Su expiación nos bendice a cada uno de nosotros de una manera muy personal. Lee detenidamente esta explicación que dio el Salvador:

“Porque he aquí, yo, Dios, he padeci- do estas cosas por todos, para que no padezcan, si se arrepienten;

mas si no se arrepienten, tendrán que padecer así como yo;

padecimiento que hizo que yo, Dios, el mayor de todos, temblara a causa del dolor y sangrara por cada poro y padeciera, tanto en el cuerpo como en el espíritu, y deseara no tener que beber la amarga copa y desmayar.

Sin embargo, gloria sea al Padre, bebí, y acabé mis preparativos para con los hijos de los hombres” (Doctri- na y Convenios 19:16–19).

¡Jesús sufrió profundamente porque te ama profundamente! Él desea que te arrepientas y te conviertas para que Él pueda sanarte completamente.

La expiación de Jesucristo es para *ti*. Él tomó sobre Sí tus pecados; pagó el precio de tus pecados para que pue- das arrepentirte. Él te proporciona el poder para que puedas mover todos los montes que tengas que afrontar. Puedes obtener ese poder con tu fe, confianza y disposición a seguirlo.

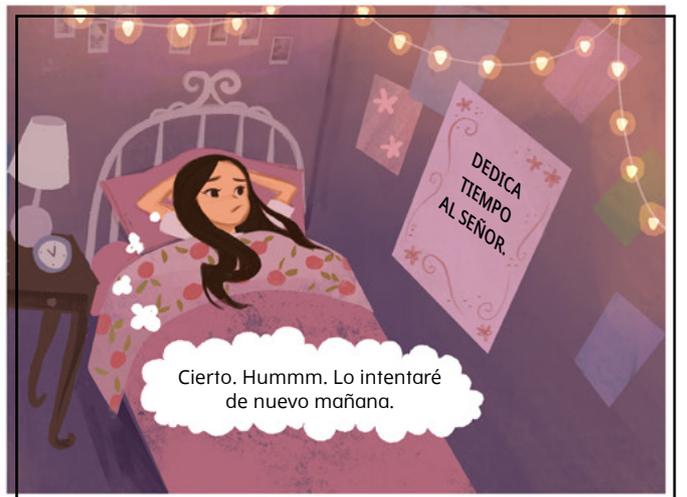
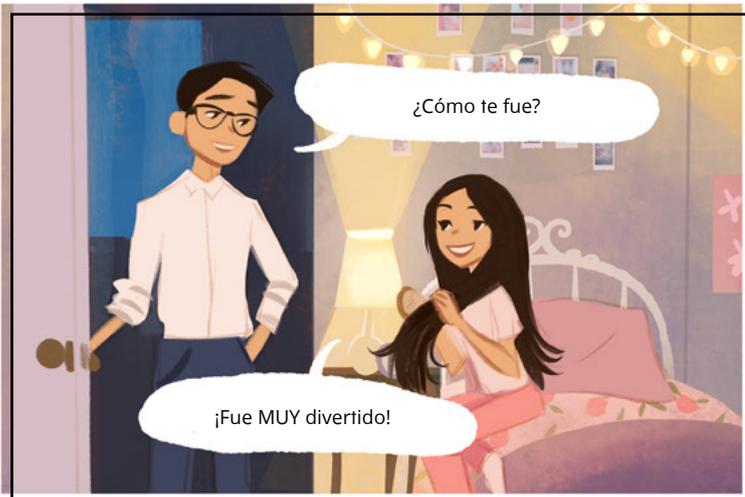
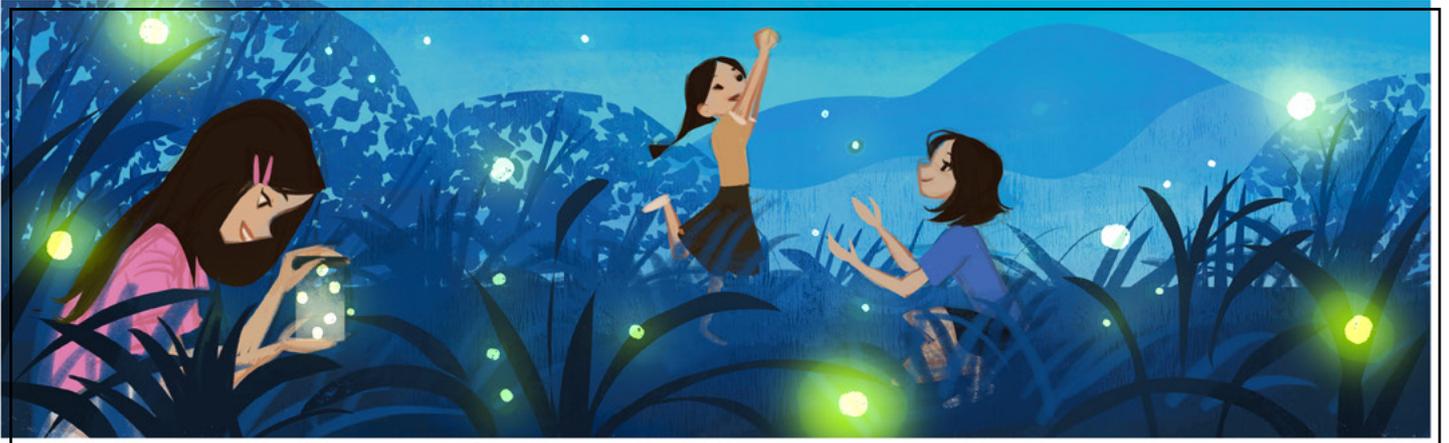
A medida que ores y estudies con un propósito, podrás descubrir las maneras en que Su misión te bendice. El Espíritu Santo puede enseñarte el significado eterno de Su expiación y testificar al respecto.

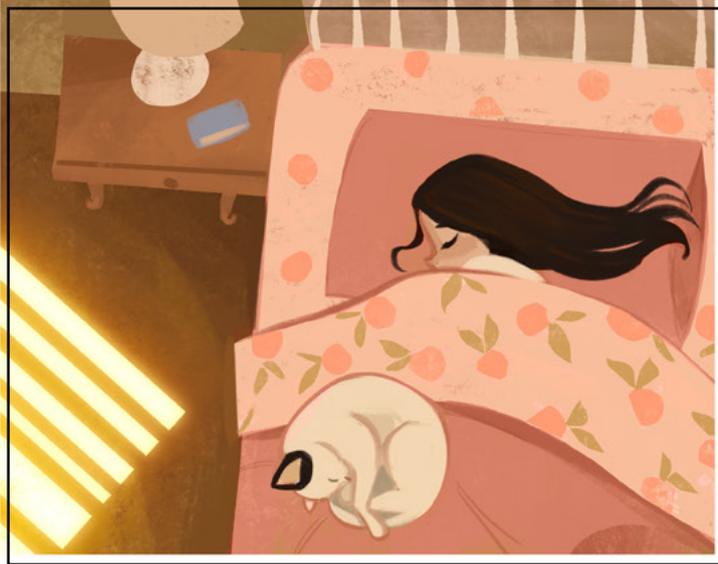
Doy las gracias a Dios por Su Hijo, Jesucristo. Él es “la resurrección y la vida” (Juan 11:25). Él vive, lo amo con todo el corazón y testifico de Él. Testi- fico que Él es el Hijo del Dios viviente. Jesús es el Cristo, nuestro Salvador y Redentor. 🙏

*No podemos entender realmente todo lo que Jesucristo hizo por nosotros. No podemos comprender cuán grande fue Su sufrimiento y cuán trascendentales son los efectos de Su sacrificio.*

# El mejor día

POR DAVID DICKSON; ILUSTRACIONES POR BETHANY STANCLIFFE





“Él los dirigirá y guiará a ustedes en su vida personal si le *dedican tiempo a Él* en su vida, todos y cada uno de los días”.

Presidente Russell M. Nelson<sup>1</sup>

**NOTAS**

1. Russell M. Nelson, “Dedica tiempo al Señor”, Conferencia General de octubre de 2021; *Liahona*, noviembre de 2021, pág. 121.



*Quando pones  
tu confianza  
en el Señor,  
recibes Su  
ayuda cada  
día.*

# **SIGUE ADELANTE** con confianza en el Señor



## Por Eric B. Murdock

Revistas de la Iglesia

**IMAGINA QUE ESTABAS** con Moisés cuando sacó a los hijos de Israel de Egipto y del yugo de la esclavitud. Mientras acampas junto al mar Rojo, ves al ejército egipcio dirigiéndose hacia ustedes en sus carros. El Faraón lo ha enviado a perseguirlos.

Tienes el mar Rojo delante y el ejército de Faraón detrás. ¡Estás atrapado!

Muchas personas a tu alrededor tienen miedo. Dicen que habría sido mejor quedarse en Egipto que morir en el desierto. Entonces, escuchas a Moisés decirles a todos que confíen en que “Jehová peleará por [ustedes]” (Éxodo 14:14).

Luego, Moisés alza su vara y extiende la mano sobre el mar Rojo. De repente, las aguas se separan, permitiendo que tú y todos los hijos de Israel atraveses el mar sobre tierra seca (véase Éxodo 14:16–22). El Señor proporcionó una manera de escapar.

Dividir las aguas del mar Rojo es uno de los milagros más espectaculares de la Biblia. Moisés pudo llevar a cabo ese milagro porque puso su confianza en el Señor. ¡Imagínate lo que puedes lograr si tú haces lo mismo!

### El poder de la confianza

Es posible que no se nos pida que enfrentemos los mismos desafíos que Moisés, pero sí tendremos que afrontar nuestros propios desafíos personales. La respuesta a nuestros desafíos es la misma que la de Moisés: confiar en el Señor.

Moisés sabía que el Señor era el único que podía salvar a los hijos de Israel; lo sabía porque, cuando era más joven, había tenido experiencias en las que había aprendido a con-

fiar en el Señor (véanse Éxodo 1:12; 3:2–10; 7–11).

Piensa en las experiencias que tú u otras personas que conoces han tenido que te demuestran que puedes confiar en el Señor. Esas experiencias pueden ayudarte a tener fe en Él ahora. A continuación se presentan algunas maneras en las que poner tu confianza en el Señor puede ayudarte a diario.

### Confía en que las cosas saldrán bien

A veces, confiar en el Señor puede resultar difícil, especialmente cuando no puedes ver cómo van a salir las cosas. En momentos así, las Escrituras nos enseñan: “Escudriñad diligentemente, orad siempre, sed creyentes, y todas las cosas obrarán juntamente para vuestro bien” (Doctrina y Convenios 90:24). Como dijo el élder Gerrit W. Gong, del Cuórum de los Doce Apóstoles, esto es verdad porque el Padre Celestial y nuestro Salvador Jesucristo “saben que todas las cosas pueden obrar juntamente y saben lo que es bueno para nosotros”<sup>1</sup>.

### Confía en la revelación

¿Cómo supo Moisés lo que debía hacer cuando él y los hijos de Israel se encontraban atrapados? Las Escrituras enseñan que fue por el “espíritu de revelación” (Doctrina y Convenios 8:3). Al igual que Moisés, nosotros podemos confiar en las impresiones y la inspiración que el Señor nos da por medio del Espíritu Santo.

El presidente Russell M. Nelson ha enseñado que podemos “recibir orientación y dirección, recibir adver-

tencias sobre peligros y distracciones, y ser capaces de lograr cosas que simplemente no podríamos hacer por nosotros mismos”<sup>2</sup>.

### Da el primer paso

Moisés y los hijos de Israel demostraron su confianza en el Señor cuando dieron sus primeros pasos hacia la tierra seca donde antes había mar.

Demostramos nuestra confianza en el Señor cuando tenemos el valor de hacer lo que el Señor nos pide. A veces, eso significa que tenemos que “caminar hasta el borde de la luz, y luego unos pasos hacia la oscuridad; entonces aparecerá la luz y mostrará el camino que hay por delante”<sup>3</sup>.

### Recuerda la gran obra que el Señor hace por ti

Después de su experiencia en el mar Rojo, los hijos de Israel vieron “aquel gran hecho que Jehová ejecutó [...], y creyeron en Jehová y en Moisés, su siervo” (Éxodo 14:31). Lamentablemente, con el tiempo se olvidaron de esas cosas. No basta con ver la gran obra del Señor en nuestra vida; también debemos *recordar* lo que Él ha hecho por nosotros. Al hacerlo, tendremos fe para volver a confiar en Él. 🏰

#### NOTAS

1. Gerrit W. Gong, “Be Not Afraid—Believe Our Lord Jesus Christ”, *New Era*, julio de 2019, pág. 4.
2. Russell M. Nelson, “Revelación para la Iglesia, revelación para nuestras vidas”, Conferencia General de abril de 2018; *Liahona*, mayo de 2018, pág. 94.
3. Harold B. Lee, citado en Boyd K. Packer, “The Edge of the Light”, *BYU Today*, marzo de 1991, pág. 23.

# 7

## maneras

EN QUE EL SEÑOR PUEDE LIBRARTE

*Conoce siete de las muchas maneras en que el Señor puede librarnos de nuestros desafíos diarios.*



**Por David A. Edwards**

Revistas de la Iglesia

**CUANDO TE ENFRENTAS** a un desafío que no parece tener solución, ¿qué haces?

Cuando los israelitas de la antigüedad estaban en Egipto, se enfrentaron a enormes dificultades. Eran esclavos, eran obligados a trabajar arduamente; no tenían la esperanza de una vida mejor. ¿Y qué es lo que hicieron? Clamaron a Dios pidiendo ayuda (véase Éxodo 2:23).

Y el Señor respondió. Recordó a Su pueblo del convenio y envió a Moisés para ayudar a liberarlos. Por medio de Moisés, el Señor les dio señales e hizo prodigios, plagas y milagros. Faraón endureció su corazón durante mucho tiempo, pero, después de terribles plagas, finalmente dejó ir a los israelitas (véase Éxodo 2–12).

Sin embargo, aun después de haber sido liberados, los problemas de los israelitas no habían terminado. Se enfrentaron a una prueba tras otra, a un problema tras otro.

A lo largo de todo aquello, el Señor trató, una y otra vez, de enseñar una sencilla lección: *Si confías en Él, Él te librará.*

### **DIFERENTES TIPOS DE LIBERACIÓN**

El Señor tiene el poder para librarnos de los desafíos y los problemas que enfrentamos, pero Él tiene muchas maneras diferentes de librarnos, y a veces quizás no sean lo que esperamos. Podemos aprender de las Escrituras cuáles son algunos de esos diferentes tipos de liberación.

Aquí mencionamos siete maneras diferentes en que el Señor libró a Moisés y a su pueblo, y cómo Él puede librarle.



# 1

## ABLANDAR TU CORAZÓN

Quizás no fue fácil para los israelitas creer que Moisés había sido enviado por el Señor, pero para aquellos que ejercieron la fe, el Señor pudo ablandar sus corazones para recibir el mensaje de Moisés (esto es muy similar a lo que Él hizo por Nefi para que creyera en las palabras de su padre [véase 1 Nefi 2:16]).

Es posible que a veces te resulte difícil creer, comprender o aceptar algo que los siervos del Señor han dicho; pero si eres humilde y sincero, *el Señor puede librarte de la confusión, la amargura y la frustración ablandando tu corazón.*

# 2

## ABLANDAR EL CORAZÓN DE LOS DEMÁS

Después del nacimiento de Moisés, el Faraón declaró que todos los niños israelitas nacidos en esa época debían morir. Pero Moisés se salvó porque su madre lo metió en una cesta que dejó flotando por el río. La hija de Faraón encontró a Moisés y se conmovió, así que decidió criarlo como si fuera suyo. Su corazón se ablandó (véase Éxodo 2:1-10).

A veces, aquellos que podrían hacerte daño abren su corazón lo suficiente como para que la voz del Señor se abra paso y los impulse a tener misericordia. *El Señor puede librarte de los problemas al ayudar a ablandar el corazón de los demás.*

# 3

## DARTE FORTALEZA

Cuando Moisés le pidió por primera vez a Faraón que dejara ir a los israelitas, Faraón respondió dándoles cargas mayores de las que tenían antes. Muchos de los israelitas se quejaron, pero soportaron esas cargas.

El Señor quiere que pongas tus cargas sobre Él. Si confías en Él, el Señor puede hacer que las cargas te parezcan más ligeras (véase Mosíah 24:13-15). *Él puede librarte del sufrimiento físico, mental o emocional al fortalecerte para que soportes tus cargas.*

# 4

## DARTE UNA FORMA DE ESCAPAR

Después de las plagas, Faraón por fin accedió a dejar ir a los israelitas. Cuando estaban en camino, Faraón cambió de opinión y envió carros de combate tras ellos. En el mar Rojo, los carros de Faraón los alcanzaron y el Señor le dijo a Moisés que separara las aguas. Los israelitas cruzaron el mar sobre tierra seca (véase Éxodo 14).

*En las situaciones difíciles, el Señor puede darte una forma de escapar.* Esto es especialmente cierto en lo que respecta a la tentación: Él te ayudará si oras (véanse 1 Corintios 10:13; Doctrina y Convenios 95:1; Alma 13:28).





## 5

### INSPIRARSE PARA ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN

Mientras los israelitas andaban errantes por el desierto, a menudo acudían a Moisés para resolver sus problemas; pero parece que Moisés a veces deseaba que pudieran aprender a recibir inspiración del Señor por su cuenta (véase Números 11:29). Nefi dio un buen ejemplo de ello. Cuando el Señor no le dio instrucciones detalladas sobre cómo resolver un problema, Nefi tomó la iniciativa, hizo lo que pudo, buscó la guía del Señor y encontró soluciones inspiradas durante ese proceso (véase 1 Nefi 16:18–32).

*El Señor puede librar-te de los problemas al inspirarte con soluciones.*

## 6

### INSPIRAR A OTRAS PERSONAS PARA QUE TE AYUDEN

Después de que los israelitas salieron de Egipto, Moisés recibió la visita de Jetro, su suegro. Jetro vio cómo el pueblo acudía a Moisés con cada pregunta y disputa, y dijo que eso agotaría a Moisés. Le aconsejó que delegara autoridad en otros hombres que pudieran ayudarlo. Moisés siguió ese consejo y fue bendecido por ello (véase Éxodo 18:13–24).

Con frecuencia, el Señor inspira a familiares, maestros, líderes, profetas y apóstoles, o amigos, para que te ayuden con los desafíos. *El Señor puede librar-te de tus problemas al inspirar a otras personas para que te ayuden* (y tú también puedes ser inspirado a ser esa ayuda para los demás).

## 7

### SATISFACER TUS NECESIDADES MEDIANTE MILAGROS

En el desierto, los israelitas tenían muchas necesidades, incluyendo la falta de alimentos y agua. El Señor suplió sus necesidades de maneras milagrosas. Por ejemplo, les dio maná para comer, el cual aparecía cada mañana (véase Éxodo 16). Cuando necesitaron agua, el Señor le dio a Moisés el poder para darles agua milagrosamente, obteniéndola incluso de una roca (véanse Éxodo 15:23–26; 17:1–7).

Si confías en Él, el Señor puede obrar milagros y proporcionarte lo que necesitas. *Él puede librar-te de la incertidumbre, la preocupación y el temor por medio de Su milagroso poder.*



### NUESTRO LIBERTADOR

El Señor tiene el poder para librar-nos de los problemas y las dificultades del día a día. A medida que experimentamos Su liberación diariamente, aumentamos nuestra fe en Su poder supremo para librar-nos de nuestros mayores desafíos: el pecado y la muerte.

Quando recordamos al Señor y Su liberación, Él se acuerda de nosotros. Él nos ofrece convenios que nos unen a Él y nos bendicen con ayuda y fortaleza todavía mayores por medio de Su Espíritu. Él es realmente nuestro Libertador. 🏰



# EL MANÁ

*Algo tan pequeño nos recuerda algunos de los mayores milagros del Señor*



## ¿QUÉ ES?

**¿Qué aspecto tenía el maná?** Era menudo, redondo, delgado como un copo y blanco (véase Éxodo 16:14, 31).

**¿A qué sabía?** “[C]omo [...] hojuelas con miel” (Éxodo 16:31) o como “aceite nuevo” (Números 11:8).

**¿Cómo llegaba?** Llegaba con el rocío todas las mañanas, excepto el día de reposo. El día antes del día de reposo, el pueblo recogía lo suficiente para dos días. El resto de los días, lo que se recogía de más se echaba a perder (véase Éxodo 16:14–30).

**¿Qué hacía el pueblo con el maná?** “[L]o molían en molinos o lo majaban en morteros, y lo cocían en caldera o hacían de él tortas” (Números 11:8). A veces lo hervían (véase Éxodo 16:23).

## DATOS DE LAS ESCRITURAS

- *Maná* significa “¿Qué es esto?” en hebreo. Los israelitas nunca habían visto nada parecido.
- El Señor dijo a los israelitas que pusieran un poco de maná en una olla y se lo llevaran. Esto los ayudaba a recordar lo que Él había hecho por ellos (véanse Éxodo 16:33–34; Hebreos 9:4).
- En una ocasión, los israelitas se quejaron de comer solo maná. Anhelaban la comida de Egipto, aun cuando habían sido esclavos allí (véase Números 11:1–6).
- Moisés enseñó al pueblo que su sufrimiento tenía como fin ayudarlos a confiar en el Señor. Les enseñó que el Señor les dio maná “para hacer[los] saber que no solo de pan vivirá el hombre, sino de todo lo que sale de la boca de Jehová” (Deuteronomio 8:3).
- En una ocasión, el Salvador alimentó milagrosamente a cinco mil personas y luego habló del maná. Después dijo: “Yo soy el pan vivo que ha descendido del cielo; si alguno come de este pan, vivirá para siempre; y el pan que yo daré es mi carne, la cual yo daré por la vida del mundo” (Juan 6:51).



## LO QUE PODEMOS APRENDER

- El Señor se vale de cosas pequeñas y sencillas para lograr grandes cosas (véase Alma 37:6).
- El Señor desea que confiemos en Él, que lo recordemos y lo obedezcamos (véanse Proverbios 3:5–6; Doctrina y Convenios 59:21).
- Jesucristo es nuestra fuente de vida y salvación (véase Mosíah 4:6–8).
- La Santa Cena nos ayuda a recordar lo que Jesucristo ha hecho por nosotros (véase Lucas 22:19).
- Jesucristo nos libera del cautiverio del pecado y nos alimenta espiritualmente (véanse 2 Nefi 31:17–20; 32:3).

# Permanezcan en el bote

Por Bradley R. Wilcox

Segundo Consejero de la Presidencia  
General de los Hombres Jóvenes

“Este es un momento pésimo para ser joven”, me dijo un adolescente. “Parece que el mundo se está desmoronando”. “Definitivamente hemos enfrentado algunos desafíos”, le respondí. “Pero plantéatelo así: el mundo es el *Titanic* ¡y la Iglesia es el bote salvavidas! ¡En realidad es un gran momento para ser joven! Estás en el bote salvavidas: el lugar perfecto para tender una mano y ayudar a los demás”.

Cuando el *Titanic* zarpó en su viaje inaugural en 1912, la gente decía que era un barco que no podía hundirse. Sin embargo, cuando chocó contra un iceberg en el Atlántico Norte, comenzó a hundirse. El capitán les dijo a todos que subieran a los botes salvavidas, pero aquellas personas estaban convencidas de que estaban en un barco insumergible. La mayoría de los pasajeros no vieron la necesidad de subirse a un bote salvavidas, hasta que el *Titanic* se inclinó peligrosamente hacia un lado. Entonces todos quisieron subirse a un bote salvavidas<sup>1</sup>.

Pero para entonces ya era demasiado tarde.

En 2019, algunas personas proclamaron: “Nada puede detener la economía mundial. Las tasas de desempleo en el mundo son las más bajas de la historia”. Entonces llegó un virus que ni siquiera podemos ver, que puso



al mundo patas arriba. No solo enfermaron millones de personas y murieron multitudes, sino que muchas otras perdieron sus empleos y el miedo se sentía en todas partes. Durante la pandemia, muchas personas se dieron cuenta de la manera en que Jesucristo y Su Iglesia son un bote salvavidas.

## Crear en Dios

Un reciente estudio internacional indicó que hay más jóvenes que nunca que se declaran ateos. Esas personas piensan que creer en Dios no marca una diferencia en lo que respecta a ser una persona buena, moral y ética<sup>2</sup>.

Este es el desafío: Dios nos ha dado la libertad para creer o no creer en Él, pero no es correcto decir que eso no marca una diferencia. Nuestra creencia en Dios afecta cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo vemos y tratamos a los demás. Los estudios reflejan que, en épocas de dificultades y crisis, los creyentes salen adelante mucho mejor que los incrédulos<sup>3</sup>.

# Bote salvavidas



Quando el mundo se inclina, como lo hizo el *Titanic*, algunas personas comienzan a buscar un bote salvavidas. Jesucristo y Su Iglesia son ese bote.

## Apreciar la religión organizada

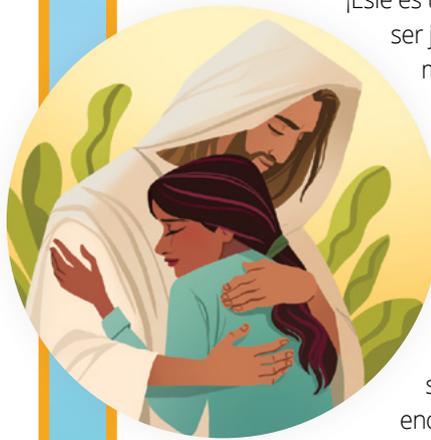
Muchos creen en Dios, pero no en la religión organizada. Dicen: “Soy espiritual, pero no religioso”. El élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó que la espiritualidad podría ser todo lo que necesitaríamos si viviéramos solos en la cima de una montaña, pero vivimos en familias, comunidades y sociedades<sup>4</sup>. Es fácil sentarse solo en la cima de una montaña y decir: “Amo a todos”. Sin nadie más alrededor, uno nunca tiene que poner en práctica esa creencia espiritual. Necesitamos las normas y los valores de la religión para que nos ayuden a llevar ideales como “amar a todos” a la realidad del momento en el que nos resulta difícil amar a alguien. Eso es lo que la Iglesia de Jesucristo nos ayuda a hacer.

Algunas personas dicen que no ven la necesidad de la religión organizada y, sin embargo, exigen escuelas, ciudades, tiendas y hospitales organizados. Ven el beneficio de acudir a un hospital donde el trabajo y los trabajadores están organizados, y donde hay reglas y expectativas para todos. En una Iglesia organizada vemos ese mismo beneficio.

## Ayudar a otras personas a encontrar el bote salvavidas

Cuando el mundo se inclina, como lo hizo el *Titanic*, algunas personas comienzan a buscar un bote salvavidas. Jesucristo y Su Iglesia son ese bote.

¡Este es un gran momento para ser joven, porque pueden marcar la diferencia! Están en una posición maravillosa para ayudar a los demás a encontrar lo que se están perdiendo antes de que sea demasiado tarde. No regresen al *Titanic*. Permanezcan en el bote salvavidas, donde pueden encontrar seguridad, fortaleza y la oportunidad de ayudar a otras personas a unirse a ustedes. 🏰



### NOTAS

1. Véase Susan Wels, *Titanic: Legacy of the World's Greatest Ocean Liner*, 1997.
2. Véase Christine Tamir y otros, “The Global God Divide”, Pew Research Center, 20 de julio de 2020, [pewresearch.org](https://www.pewresearch.org).
3. Véase Jacqueline Ruth Mickley y otros, “God and the Search for Meaning among Hospice Caregivers”, *Hospice Journal*, tomo XIII, nro. 4, 1998, págs. 1–17, [doi.org](https://doi.org).
4. Véase Jeffrey R. Holland, “Religion: Bound by Loving Ties”, devocional de la Universidad Brigham Young, 16 de agosto de 2016, pág. 2, [speeches.byu.edu](https://speeches.byu.edu).

## ORACIONES EN RÍOS FRÍOS

**DURANTE UN VIAJE DE** campamento con nuestras familias, mi amiga Bayley y yo salimos en kayaks por el río. Yo tenía mucha práctica en kayak, pero Bayley nunca lo había hecho. Después de enseñarle los aspectos básicos, nos pusimos los chalecos salvavidas y nos subimos a los kayaks.

Era una primavera fría y el agua estaba helada. Estábamos remando cuando oí un chapoteo, miré hacia atrás y vi la parte de abajo del kayak verde brillante de Bayley. Mi mente pensó en mil cosas a la vez y oré para que ella volviera a salir a flote.

Finalmente, Bayley apareció, esforzándose por respirar. Afortunadamente, el agua era poco profunda y podía tocar el suelo. Sin embargo, le costaba darle vuelta a su kayak. Traté de ayudarla, pero era difícil mientras estaba en mi kayak.

Bayley me dijo que tenía las piernas entumecidas y empezó a entrar en pánico. Sentí la impresión de que debía hacer una oración con ella. Justo después de orar pidiendo seguridad y guía, me sentí consolada y supe que todo saldría bien.

Me metí en el agua helada, ayudé a Bayley a subirse a mi kayak y volteé el suyo. Agarré las asas de ambos kayaks y caminé con dificultad a través del agua lodosa hasta la orilla.

Agradezco que mis padres me enseñaran a orar siempre, especialmente en situaciones difíciles. Mi oración me guio para ayudar a mi amiga cuando ella lo necesitaba.

A veces vamos a la Iglesia y no prestamos atención, o leemos las Escrituras y sentimos que no se aplican a nosotros. Pero cuando llega la adversidad y se pone a prueba nuestra fe, las cosas sencillas que se nos han enseñado pueden bendecirnos.

*Adaline L., Isla del Príncipe Eduardo, Canadá*





## SERVICIO EN LA NIEVE

**DESPUÉS DE HABER NEVADO** todo el día, mi vecindario estaba cubierto con más de treinta centímetros de nieve a medio derretir. Quería estar solo y tener algo de tiempo para pensar, así que decidí salir a limpiar las entradas. Sabía que había varias viudas ancianas a las que les podría venir bien la ayuda.

Salí y caminé de casa en casa, limpiando las entradas. De repente, sentí el amor de nuestro Padre Celestial y de Jesucristo. Eso me llenó de esperanza y me hizo comprender que, aunque fueran momentos difíciles, todo saldría bien. He descubierto que si necesitamos ayuda para superar las pruebas, una de las mejores maneras es ayudar a los demás. También he aprendido que si uno está haciendo cosas buenas, será más receptivo al Espíritu.

*Jared L., Washington, EE. UU.*

## RECORDATORIO SOBRE SER PUROS

**LA MAYORÍA** de las personas de mi escuela no tiene las mismas normas que yo, y eso, a veces, puede ser muy difícil. Muchos de mis amigos usan un lenguaje grosero y se visten de manera inmodesta. Hubo ocasiones en las que hice lo mismo que ellos y tomé decisiones de las que no estoy orgullosa.

Entonces, en Navidad, mi madre me regaló lo que ella llamó un anillo de pureza. Me dijo que el anillo podía ayudarme a recordar que debía seguir al Salvador y ser pura en mis pensamientos y acciones. Me puse el anillo y decidí que iba a cambiar. Empecé a tener más cuidado con las palabras que decía y con mi forma de vestir. Leía las Escrituras, iba a Seminario con más frecuencia y me esforzaba aún más por ser un ejemplo para mis amigos.

A veces, las personas de la escuela me preguntaban acerca de mi anillo. Al principio me sentía un poco infantil al explicarlo, pero he comenzado a sentirme segura cuanto más hablo de mis normas. Nunca me he quitado el anillo y me aseguro de que la gente sepa que lo tengo. Más de mis amigos han comenzado a fijarse en mi ejemplo porque se han dado cuenta de cómo he cambiado.

El mirar mi pequeño anillo me ayuda a volver al sendero estrecho y angosto, a recordar al Salvador y a llegar a ser una persona de la que puedo estar orgullosa. Sé que el Señor estará con nosotros y podremos sentir Su presencia al vivir el Evangelio, cumplir nuestras normas y esforzarnos por ser más puros cada día.

*Jessie L., Misuri, EE. UU.*

# Una oportunidad para aprender y crecer juntos

*Podemos aprender mucho de los hermanos de personas con discapacidades*

Por **Eric B. Murdock**

Revistas de la Iglesia

**DESPUÉS DE UN DÍA** difícil en la escuela, Lucy S. (13 años, Utah, EE. UU.) finalmente llegó a casa. Su hermano, David (12 años), se dio cuenta de que estaba molesta.

“¿Qué te pasa?”, preguntó David.  
“¿Estás bien?”.

La preocupación de David supuso una gran diferencia para Lucy. “Me sentí mucho mejor”, dice Lucy. “David tiene autismo y a menudo se centra solo en lo que le interesa, pero cuando ve a alguien que está triste o solo, se acerca. Está muy pendiente de otras personas. Esa es la clase de persona que es: es bueno, genuino y sincero”.

Los hermanos y las hermanas como Lucy saben que crecer con un hermano o una hermana con una discapacidad puede ser difícil, pero también saben lo maravilloso que puede ser, y conocen las muchas bendiciones que pueden recibir por ello. Pueden enseñarnos mucho. Sigue leyendo para ver ejemplos de lo que algunos de esos hermanos han aprendido y que también podría ayudarte a ti.





## Llega a conocerlos de verdad

Anela (14 años), Chiyo (11 años) y Daniel (10 años), de Filipinas, tienen un hermano, Bien (12 años), que tiene parálisis cerebral. Lo ven como una persona única con sus propias fortalezas. Desearían que los demás conocieran a Bien como ellos lo conocen.

“Donde vivimos hay una colina empinada a la que mis hermanos y yo llamamos ‘montaña’”, dice Anela. “Nos gusta subir en bicicleta por la colina y bajar la cuesta a toda velocidad. A Bien le cuesta subir, así que lo ayudamos. A veces la gente se queda mirándolo. Me molesta cuando eso sucede, pero a Bien no parece importarle. Él les sonríe y los saluda al pasar.

“Ojalá las personas supieran, cuando ven a Bien, que es muy cordial y le gusta estar con otras personas. Al principio es tímido, pero es muy divertido una vez que se siente cómodo. No puede hacer lo que hacen las personas sin discapacidades, pero le encanta aprender. He aprendido de Bien que no debemos preocuparnos tanto por lo que los demás piensen de nosotros y que debemos tratar a todos con bondad”.

## La paciencia es importante

“A veces es difícil ser paciente con David, sobre todo cuando no escucha”,

dice Lucy. “A veces no puede evitarlo, así que no quiero enojarme demasiado con él, pero también quiero asegurarme de que aprenda y entienda. Es importante encontrar el equilibrio. Eso me ayuda a saber cómo puedo ayudar a mi hermano”.

Chiyo ha descubierto que la paciencia ayuda a Bien a aprender. “Ayudo a enseñar a mi hermano el alfabeto, los colores, los números y los animales”, dice Chiyo. “A veces le cuesta identificar los animales. Sigo trabajando con él y, después de un tiempo, me he dado cuenta de que ha mejorado. Yo nombro un animal, él señala una foto ¡y acierta algunos! El ejemplo de Bien me enseña que toma tiempo aprender cosas nuevas y que puede ser difícil, pero si tienes paciencia y sigues practicando, al final lo harás bien”.

## Esfuézate por incluir a los demás

“Me encanta que mi familia piense en mi hermano antes de hacer una actividad para que él también pueda pasarlo bien”, dice Anela. “También incluimos a Bien para que ayude en casa”, dice Chiyo. “Él puede doblar parte de su ropa y barrer el piso”.

Lucy también ha visto cómo los maestros y amigos de la Iglesia hacen que David se sienta aceptado. “Es lindo ver a las personas tratar de conocer los intereses de David”, dice Lucy. “En este momento, le encanta *La Guerra de las Galaxias*, así que los miembros del barrio le preguntan al respecto. Saben que es algo de lo que estará dispuesto a hablar. Uno de sus maestros trata de incorporar a las lecciones, de alguna manera, lo que le gusta a David. Eso lo ayuda a prestar más atención en la clase”.

Es posible que alguien tenga un aspecto diferente, que actúe de manera diferente o que tenga habilidades diferentes, pero hay un lugar para todos. Hay muchas maneras de ayudar a todos a sentirse incluidos e importantes. Cuanto más nos esforcemos por hacerlo, más aprenderemos y creceremos todos. 🏰

Hay un  
lugar para  
todos



# UNA PARADA DIVERTIDA



## MUCHOS MILAGROS

El poder de Dios permitió que los hijos de Israel atravesaran el mar Rojo por tierra seca (véase Éxodo 14). ¿Qué milagros, grandes o pequeños, has visto en tu vida?

---

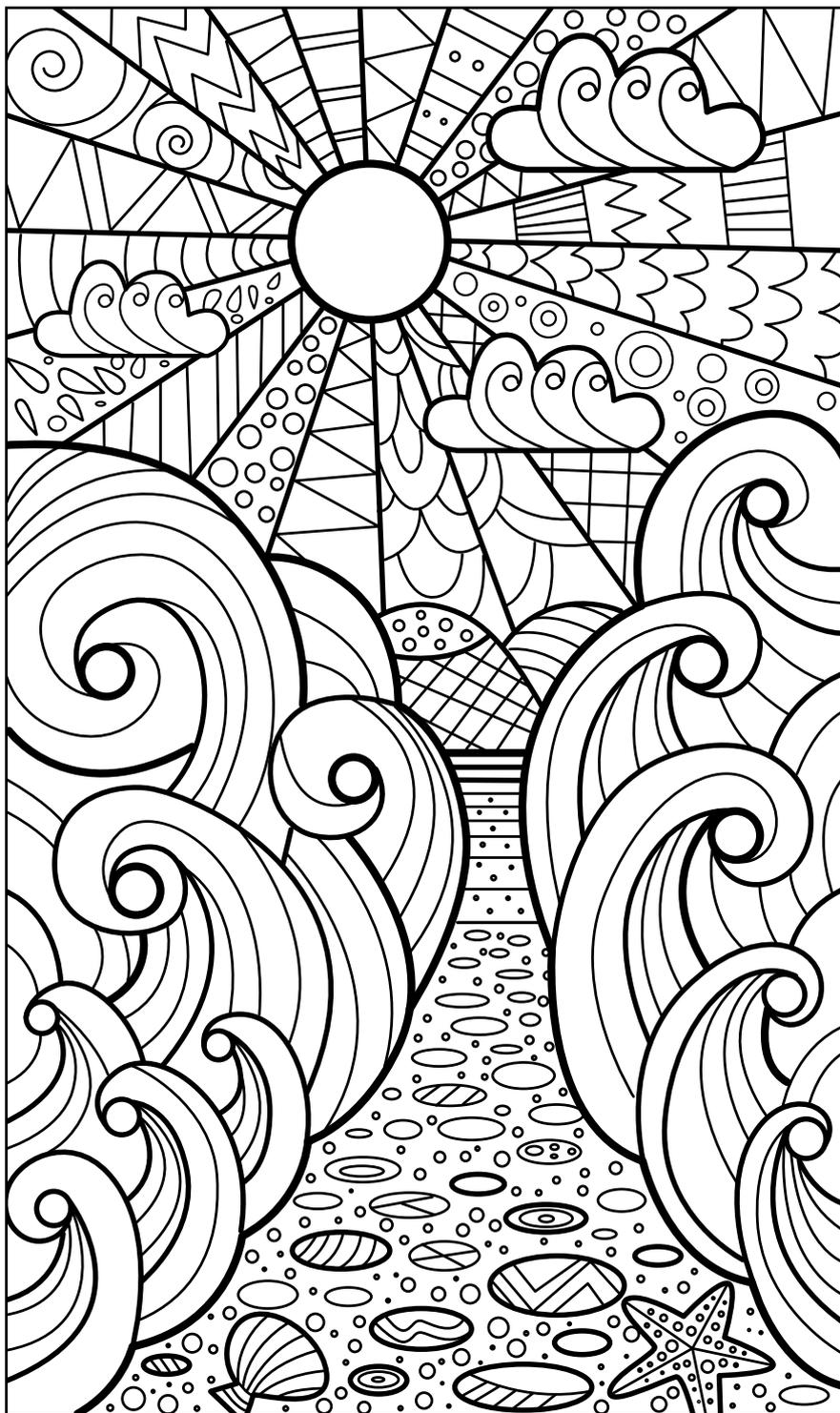
---

---

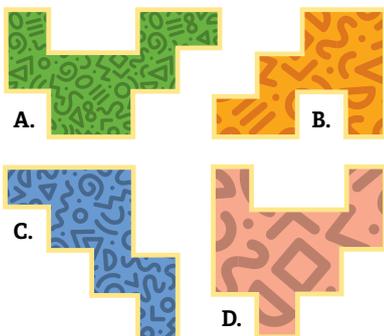
---



¡Coloréame!



## ROMPECABEZAS DE BLOQUES



Zebadías, hijo, está tratando de hacer coincidir uno de los dibujos de su padre para colocarlos en una pared de su nueva casa. ¿Cuál de los bloques encaja exactamente? Se pueden girar los bloques, pero no darles la vuelta.

## ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

¿Puedes encontrar diez diferencias entre estas imágenes?





**Acude a tus personas de confianza**

“Debemos confiar en Dios y en Jesucristo. Podemos sentir gozo, porque Ellos siempre están con nosotros y nos ayudarán a hacer lo correcto aunque sea difícil. Todos tenemos dificultades, pero también tenemos personas con las que podemos contar para que nos ayuden, como nuestros padres y líderes”.  
**Caique O., 16 años, y Kaylane O., 14 años, Portugal**



**El testimonio nos brinda paz**

“Este año pasado he confiado mucho en mi testimonio del Libro de Mormón y de la Iglesia restaurada. Desde una pandemia hasta la muerte de mi padre, sé que Dios está presente y que tiene un plan. Saber que el Evangelio es verdadero me ha ayudado a mantener un sentimiento de paz mientras las tormentas de la vida se desataban a mi alrededor”.  
**Ethan G., 17 años, Utah, EE. UU.**



**Sigue al Espíritu cada día**

“A veces también me hago esa pregunta. Pero al mirar al Salvador en todo lo que hacemos, podemos hallar gozo y felicidad en esta vida, a pesar de lo que estemos pasando. Aprende a seguir la voz del Espíritu cada día y hallarás gozo verdadero en la vida”.  
**Pauline K., 17 años, Fiyi**

**“¿Cómo puedo encontrar ‘gozo en el trayecto’ cuando parece tan difícil?”**



**Recuerda quién eres**

“Cuando siento que no puedo seguir adelante, me detengo y pienso en la grandeza del Padre Celestial. Recordar que soy hija de un Dios tan poderoso me ayuda a reconocer mi potencial divino y me anima a continuar”.  
**Solene M., 15 años, Brasil**



**Busca fortaleza en las cosas cotidianas**

“Debemos mantenernos fuertes durante los momentos difíciles. Mantenerme fuerte es difícil, pero resulta más fácil cuando estoy haciendo las cosas cotidianas que realmente importan, como leer las Escrituras y orar. Cuando hago oraciones significativas, siento fortaleza y determinación para hacer lo correcto”.  
**Emily H., 16 años, Canadá**

*“Habrá días en los que se sentirán desalentados; de modo que joren y pidan el valor para no darse por vencidos! [...]; algunas cosas parecerán simplemente injustas. Sin embargo, les prometo que conforme sigan a Jesucristo, hallarán paz constante y gozo verdadero”.*

Presidente Russell M. Nelson, “El futuro de la Iglesia: Preparar al mundo para la segunda venida del Salvador”, *Liahona*, abril de 2020, pág. 11.

*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.*

## ¿Qué significa “no tener dioses ajenos”?

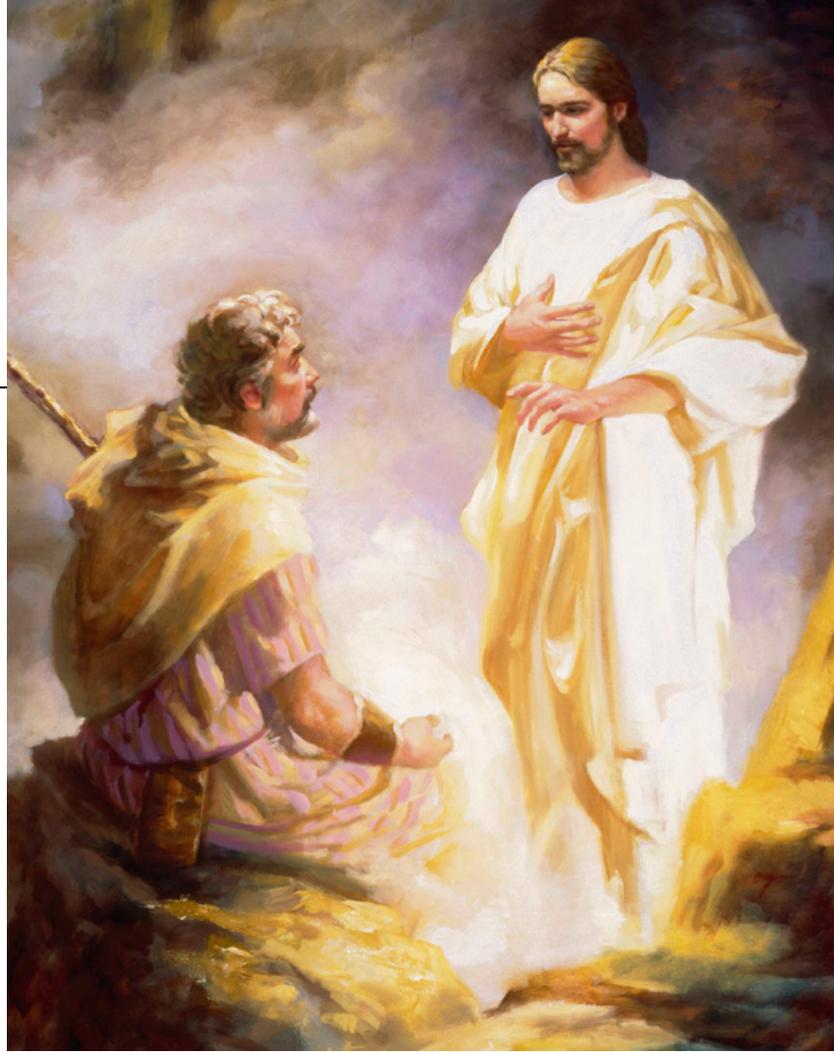
**JESÚS DIJO QUE** “el primero y grande mandamiento” es “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma y con toda tu mente” (Mateo 22:37–38). Una parte de esto consiste en “no ten[er] dioses ajenos delante de [Él]” (Éxodo 20:3).

El Señor no quería que Su pueblo entregara su corazón, alma y mente a nada que antepusieran a Él. Les advirtió que las riquezas, los amigos y las personas con las que se casaran podían distraerlos de centrarse en Él (véanse Deuteronomio 7:3–6; 8:11–14; 13:6). El Señor desea que los pensamientos, los deseos y las acciones de Su pueblo sean guiados por Él, y sabe que eso nos ayudará a obtener la mayor felicidad.

En la actualidad, los profetas nos han advertido acerca de los “dioses falsos”. El presidente Dallin H. Oaks, Primer Consejero de la Primera Presidencia, dijo en una ocasión:

“¿Ante qué otras prioridades dan su ‘honra’ antes que a Dios? [...]. Consideren estas posibilidades, todas muy comunes en nuestro mundo:

- Tradiciones culturales y familiares
- Lo políticamente correcto
- Aspiraciones profesionales
- Posesiones materiales
- Actividades recreativas
- Poder, prominencia y prestigio” (Conferencia General de octubre de 2013, *Liahona*, noviembre de 2013, pág. 72).



### ¿Y tú qué piensas?

## “¿Cómo puedo reconocer las experiencias espirituales cotidianas en mi propia vida?”

Mádanos tu respuesta y fotografía antes del 15 de mayo de 2022.

Envíanos un correo electrónico a [PFDJ.LaIglesiaDeJesucristo.org](mailto:PFDJ.LaIglesiaDeJesucristo.org). Ve a [PFDJ.LaIglesiaDeJesucristo.org](http://PFDJ.LaIglesiaDeJesucristo.org) y haz clic en “Envía tu artículo”. Inicia sesión con tu cuenta de la Iglesia y después selecciona “Para la Fortaleza de la Juventud”, debajo de “Selecciona la revista”. Haz clic en “Añadir archivo” para seleccionar tu archivo y tus fotos, 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 DE UNA PARADA DIVERSA: Rompecabezas de bloques: D. Encuentra las diferencias:** 1. El color del bolso para los Escrituras; 2. El número de trozos de limón en el vaso; 3. El color del cristal del anillo; 4. Se agregó un tazón; 5. El queso redondo no aparece cortado; 6. La cantidad de trozos que caen del queso; 7. El queso no tiene manchas; 8. Falta la sombra del vaso; 9. El número de anillos en el dedo; 10. Página en blanco en las Escrituras.

# EL SUFRIMIENTO DEL SALVADOR

Cientos de años antes de que Jesucristo viniera a la tierra, Isaías previó Su sufrimiento por nuestros pecados.

## Isaías 53:3-5

**3 Despreciado y desechado** entre los hombres, varón de dolores y experimentado en quebranto; y como que escondimos de él el rostro, fue menospreciado y no lo estimamos.

**4 Ciertamente llevó él nuestras enfermedades** y sufrió nuestros dolores, y nosotros le tuvimos por azotado, herido por Dios y afligido.

**5 Mas él herido fue por nuestras transgresiones**, molido por nuestras iniquidades; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y **por sus heridas fuimos nosotros sanados**.



### despreciado y desechado

Cuando Jesucristo vino a la tierra, algunas personas creyeron en Él, pero la mayoría no lo hizo; incluso lo menospreciaron y muchos lo odiaron. Al final, la gente decidió que lo torturaran y lo mataran (véase 1 Nefi 19:9).



### llevó él nuestras enfermedades

Jesucristo tomó sobre Sí todo nuestro dolor y nuestras enfermedades y debilidades. Lo hizo para tener misericordia de nosotros y saber cómo puede ayudarnos (véase Alma 7:11-13).



### él herido fue por nuestras transgresiones

Jesucristo sufrió por nuestros pecados. Lo hizo para que podamos ser perdonados cuando nos arrepentimos (véanse Doctrina y Convenios 18:11; 19:15-19).



### por sus heridas fuimos nosotros sanados

“Sus heridas” son Sus llagas, que representan todo el sufrimiento que padeció por nosotros, incluso el derramamiento de Su sangre y Su muerte. Gracias a que Jesucristo sufrió por nosotros, podemos ser restaurados de nuevo. Su sacrificio hace posible que nuestros pecados sean perdonados. Al arrepentirnos y tratar de guardar nuestros convenios, Él nos sana y nos cambia (véanse Mosiah 3:7-11; Artículos de Fe 1:3).



“

¡LA EXPIACIÓN  
DE JESUCRISTO ES  
**PARA TI!**

¡LA MISIÓN DE SU VIDA FUE PARA TI!  
¡EL SACRIFICIO DE SU MUERTE FUE PARA TI!  
¡Y SU RESURRECCIÓN ES PARA TI!

PRESIDENTE RUSSELL M. NELSON, "JESUCRISTO ES TU SALVADOR",  
PARA LA FORTALEZA DE LA JUVENTUD, ABRIL DE 2022, PÁG. 10.

# ¿NECESITAS APOYO ADICIONAL



## EN TU VIDA?

MÚSICA PARA  
LOS JÓVENES



NIÑOS Y JÓVENES



BIBLIOTECA DEL  
EVANGELIO



DISCURSOS DE LAS  
CONFERENCIAS GENERALES



REVISTA PARA LA  
FORTALEZA DE LA JUVENTUD



VIVIR EL EVANGELIO



Encuentra estos recursos y más en  
[LaIglesiaDeJesucristo.org](http://LaIglesiaDeJesucristo.org).

