

*GUÍA DE FUENTES  
DE CONSULTA PARA  
LAS MUJERES  
JÓVENES 2009*

---

*MATERIALES  
COMPLEMENTARIOS  
PARA EL MANUAL 1*

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

© 2008 por Intellectual Reserve, Inc.  
Todos los derechos reservados  
Impreso en los Estados Unidos de América

Aprobación del inglés: 1/08  
Aprobación de la traducción: 1/08  
Traducción de *Young Women Resource Guide 2009—Manual 1*  
Spanish  
06754 002

# Guía de fuentes de consulta para las Mujeres Jóvenes 2009—Manual 1

Se han seleccionado las siguientes fuentes de consulta para ayudar a las líderes a lograr que las doctrinas y los principios del Manual de Mujeres Jóvenes 1 se amolden a las situaciones que enfrentan las jovencitas, y que los líderes estén al tanto de las enseñanzas proféticas y éstas tengan aplicación en la vida de todas las jovencitas. Estas fuentes de consulta se han diseñado como acompañamiento de las lecciones. Con espíritu de oración, escoja aquellas fuentes que alienten el aprendizaje de cada joven y les ayude a fortalecer la fe y el testimonio.

Algunas lecciones pueden extenderse más de una semana, o bien se pueden reforzar con actividades de entre semana a fin de responder a las necesidades particulares de sus jovencitas. El entorno de las actividades es un buen medio para aplicar y practicar los principios del Evangelio.

## Lección 1: Una hija de Dios

### PREGUNTAS

- ¿Cómo puedo comprender mi verdadera identidad como hija de Dios cuando el mundo me envía tantos mensajes contradictorios acerca de quién soy y qué debería ser?
- Me doy cuenta de que me comparo con otras personas y eso me desanima. ¿Cómo puede ayudarme a evitar estas comparaciones el recordar que soy una hija de Dios?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 67. Considere usar los párrafos segundo y tercero de la proclamación (véase El Progreso Personal para las Mujeres Jóvenes, pág. II) como reemplazo de las citas que se encuentran en el manual Mujeres Jóvenes al final de la sección “Fuiste y eres querida”.
- Jeffrey R. Holland, “A las mujeres jóvenes”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2005, págs. 28–30. En este artículo se hace hincapié en la verdadera identidad de la mujer (véanse las preguntas anteriores).
- Moisés 1:3–7; Romanos 8:16; Hechos 17:28; Doctrina y Convenios 76:23–24.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: Experiencia con el valor “Valor individual” 1.
- Considere pedirles a las jovencitas que hagan un libro de cualidades virtuosas, una actividad que se menciona en el artículo de Susan W. Tanner, “Hijas de nuestro Padre Celestial”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2007, págs. 106–109.

## Lección 2: Jesucristo, el Salvador

### PREGUNTAS

- ¿Cómo puedo explicar mi opinión de Jesucristo a una persona que no cree que yo sea cristiana?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Considere usar la edición de marzo de 2008 de las revistas *Ensign* y *Liahona* para contar con más material para esta lección.
- Gary J. Coleman, “Mamá, ¿somos cristianos?”, *Ensign* y *Liahona*, mayo 2007, págs. 92–94.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: Experiencia con el valor “Fe” 5; experiencia con el valor “Naturaleza divina” 4; proyecto con el valor “Fe”, punto 1.

## Lección 3: Seguir el ejemplo de Jesucristo

### PREGUNTAS

- Los domingos tengo el deseo de seguir el ejemplo de Jesucristo, pero durante la semana me distrae la influencia del mundo. ¿Qué hago?
- Sé que algunos de mis amigos no siguen el ejemplo del Salvador. ¿Qué debo hacer y cómo puedo influir en ellos para que lo sigan?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- James E. Faust, “Su luz: Una norma para todas las naciones”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2006, págs. 111–114. Este artículo ayuda a explicar cómo el ser un ejemplo de Jesucristo en la vida diaria puede influir en otras personas (véase segunda pregunta más arriba).
- Joseph B. Wirthlin, “El gran mandamiento”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 28–31.

“Cuando amamos al Señor, la obediencia deja de ser una carga y se torna en una delicia. Cuando amamos al Señor buscamos cada vez menos las cosas que nos benefician y volvemos el corazón a las que bendicen y edifican a los demás” (pág. 30).

### SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA

Las jóvenes entenderán mejor las doctrinas y las pondrán en práctica cuando las estudien y las pongan en práctica fuera del aula. Después de enseñar la doctrina el domingo, considere trabajar en una meta o actividad relacionada con *El Progreso Personal* durante la actividad de entre semana.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: lema (pág. 5); experiencia con el valor “Naturaleza divina” 7.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, pág. 38. Haga una lista de buenas obras que se puedan hacer a diario por otras personas.

## Lección 4: *Cómo buscar la compañía del Espíritu Santo*

**PREGUNTAS**

- ¿Cómo sé si estoy sintiendo el Espíritu?
- ¿Qué debo hacer para merecerme la compañía del Espíritu Santo y contar con Su guía y protección todos los días?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Robert D. Hales, “[Para actuar por nosotros mismos: El don y las bendiciones del albedrío](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 4–8.

“Las indicaciones que recibimos para huir del mal reflejan el conocimiento que nuestro Padre Celestial tiene de nuestros puntos fuertes y de nuestras debilidades, así como lo consciente que Él es de las circunstancias imprevistas de nuestra vida. Cuando se reciben dichas indicaciones, éstas no suelen detenernos de inmediato, pues el Espíritu de Dios no habla con voz de trueno. La voz será suave como un susurro que llega a nuestra mente o en forma de sentimientos al corazón. Si damos oído a estas indicaciones, seremos protegidos de las destructivas consecuencias del pecado. Pero si las ignoramos, la luz del Espíritu se extinguirá, nuestro albedrío se verá limitado o llegaremos a perderlo, y perderemos la confianza y la capacidad para actuar. Estaremos andando ‘en tinieblas [espirituales] al mediodía’ “ (pág. 7).

- Robert D. Hales, “[Revelación personal: Las enseñanzas y el ejemplo de los profetas](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 86–89.
- Gálatas 5:22; 1 Reyes 19:12; Helamán 5:45–46; Doctrina y Convenios 6:23.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: Experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 5; experiencia con el valor “Integridad” 2.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 17–19. Analicen la influencia que la música y otros medios de comunicación pueden tener en nuestra capacidad para sentir la compañía del Espíritu Santo.

## Lección 5: *El gozo que sentimos por nuestro potencial divino*

**PREGUNTAS**

- ¿Cómo me ayuda a hallar felicidad el saber de mi función divina?
- Me asusta pensar en el matrimonio y en ser madre. ¿Cómo puedo ganar la confianza que necesito para asumir estas funciones en el futuro?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Gordon B. Hinckley, “[Deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 115–117. Considere compartir con las jóvenes el programa de cuatro puntos del presidente Hinckley a fin de ayudarlas a colmar su futuro de “oportunidades alegría” (pág. 115).
- Susan W. Tanner, “[Hijas de nuestro Padre Celestial](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 106–109.

- Mosiah 2:41; Proverbios 31:10–31; Doctrina y Convenios 25. Analicen cómo el aplicar las cualidades y los consejos de estos versículos brindará alegría y seguridad a las jovencitas a medida que se preparen para sus futuras funciones y cumplan con ellas.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: Experiencia con el valor “Naturaleza divina” 2; experiencia con el valor “Valor individual” 2.
- Considere pedir a las jovencitas que estudien la proclamación sobre la familia (véase Progreso personal, pág. II) para aprender más acerca de las funciones de la mujer y su potencial divino.

## Lección 6: *Cómo encontrar gozo ahora*

**PREGUNTAS**

- Muchísimas personas tienen una actitud negativa ante la vida. ¿Cómo puedo evitar esto y ayudar a los demás a tener una actitud más positiva?
- Tengo la impresión de que los demás adolescentes llevan una vida placentera y divertida, mientras que la mía está repleta de problemas. Como jovencita SUD, ¿qué cosas sé o tengo que me ayudan a sentir y hallar gozo?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Thomas S. Monson, “[El peligro de las cuñas ocultas](#)”, *Ensign y Liahona*, julio de 2007, págs. 2–7. Considere reemplazar el poema “Creación” por la analogía y el análisis del presidente Monson acerca de cómo el deshacerse de las cuñas ocultas podría ayudar a las jovencitas a hallar gozo en el presente.

**SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA**

*Es más probable que los miembros de la clase participen de manera significativa si se les hacen preguntas eficaces y disponen de tiempo para reflexionar antes de responder. Para proporcionar tiempo a los miembros de la clase, considere escribir en la pizarra las siguientes preguntas o pídale que escriban sus respuestas en un papel (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, 1999, págs. 73–75).*

**EXPERIENCIAS**

- Considere tener un diario de agradecimiento.

**Lección 7: *El cuidado del hogar*****PREGUNTAS**

- ¿Qué tipo de ambiente quiero que haya en mi futuro hogar?
- ¿Qué dones y talentos tengo que me ayudarán a contribuir a la felicidad de mi hogar ahora y en el futuro?
- ¿Qué habilidades debo desarrollar para hallar el éxito y la felicidad en mi hogar?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Julie B. Beck, “[Las madres que lo saben](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 76–78.
- “[La Familia: Una proclamación para el mundo](#)”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 67.
- Proverbios 31:11–31; Doctrina y Convenios 88:119.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: proyecto con el valor “Naturaleza divina”, puntos 1 y 4; experiencias con el valor “Valor individual” 2, 7; experiencia con el valor “Conocimiento” 2; proyecto con el valor “Conocimiento”, puntos 1 y 5.
- Comparta con otra jovencita una cualidad que admire de ella y que considere que la ayudará a ser una buena madre.
- Invite a hermanas de su barrio o rama a enseñar algunas habilidades o talentos que a las jovencitas les gustaría aprender.

**Lección 8: *Nuestra perspectiva de la misión divina de la mujer*****PREGUNTAS**

- Me confunde la opinión del mundo respecto a la misión de la mujer. ¿Cómo sé si estoy escogiendo el plan que mi Padre Celestial tiene para mí?
- Los profetas me han aconsejado que adquiriera una formación académica. ¿Cómo pueden los estudios ayudarme a cumplir con mi misión divina?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Thomas S. Monson, “[Tres metas para guiarte](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 118–121.
- Gordon B. Hinckley, “[Deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 115–117. Utilice este artículo como ayuda para responder a la segunda pregunta planteada anteriormente.
- Julie B. Beck, “[Lo que las mujeres Santos de los Últimos Días hacen mejor: Ser firmes e inquebrantables](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, 109–112.

“Creo que las mujeres de esta Iglesia son las mejores y más capaces del mundo ...”

“El conocer y defender las divinas funciones de las mujeres es muy importante en un mundo donde están constantemente expuestas a mensajes falsos sobre su identidad” (págs. 109–110).

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 3; proyecto con el valor “Naturaleza divina”, punto 3.
- Invite a las jovencitas a leer el séptimo párrafo de la proclamación sobre la familia y a encontrar los principios que se relacionan con su misión divina.

**Lección 9: *Honrar a los padres*****PREGUNTAS**

- ¿Qué puedo hacer en mi hogar para alentar a mis padres y hermanos a fomentar el respeto por nuestra familia?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación con mis padres?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Octaviano Tenorio, “[El poder de la divinidad se manifiesta en los templos de Dios](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 95–97. Este artículo contiene un relato de unos niños que animan a su abuelo a asistir al templo (véase la primera pregunta planteada anteriormente).
- “[La Familia: Una proclamación para el mundo](#)”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 67. La información que se encuentra en los párrafos sexto y séptimo podría ser de ayuda para que las jovencitas comprendan la función de sus padres y los principios por los que se guían las familias con éxito.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 10–11. Analicen qué puede hacer una joven para ayudar a edificar un hogar feliz.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 5; proyecto con el valor “Valor individual”, punto 1.
- Véase la sección Actividades que se sugieren en las páginas 38–39 del manual *Mujeres Jóvenes*.

**Lección 10: *Apoyo a los demás miembros de la familia*****PREGUNTAS**

En lugar de analizarlas con el resto de la clase, inste a las jovencitas a meditar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué miembro de mi familia necesita apoyo en este momento? ¿Cómo puedo brindarle el apoyo que necesita?
- ¿Cómo puedo brindar apoyo a los miembros de mi familia que quizás no vivan el Evangelio?

**SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA**

*Es más probable que las jóvenes participen de manera significativa cuando se les anime a hacerlo. Por ejemplo, explique que usted desea tantas respuestas a una pregunta como sea posible o podría decir: “Me gustaría que contestara a esta pregunta alguien que aún no haya participado” (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, págs. 85–86).*

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- L. Tom Perry, “El ser padre, un llamamiento eterno”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2004, págs. 69–72. Contemple el utilizar este artículo como complemento del análisis que lleven a cabo acerca de la función de los padres.
- Susan W. Tanner, “Yo soy la luz que debéis sostener en alto”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2006, págs. 103–105.
- Mary N. Cook, “El fortalecimiento del hogar y la familia”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 11–13.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 3.
- Véase la sección Aplicación de la lección en la página 44 del manual Mujeres Jóvenes.

**Lección 11: Progresar y madurar para tener autosuficiencia, Parte 1****PREGUNTAS**

- Debido al aumento de las catástrofes naturales que suceden en el mundo, ¿qué estoy aprendiendo para ayudarme a mí misma y ayudar a otras personas durante una emergencia?
- ¿Qué significa la expresión “governarme a mí misma”? (véase Mujeres Jóvenes, pág. 46).
- ¿Cómo me ayudan el conocer las normas del Señor y el vivir de acuerdo con ellas a gobernarme a mí misma?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- James E. Faust, “Su luz: Una norma para todas las naciones”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2006, págs. 111–114.
- Julie B. Beck, “Lo que las mujeres Santos de los Últimos Días hacen mejor: Ser firmes e inquebrantables”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 109–112. Reemplace el poema del manual Mujeres Jóvenes por la siguiente cita de la hermana Beck:

“Si toda hermana fuera tan autosuficiente para dar libremente de su conocimiento, talentos y recursos, y si su modo de seguir al Señor se reflejara en lo que dijera y en cómo se vistiera, seríamos inquebrantables en lo que es correcto” (pág. 110).

- Si reemplaza el poema por la cita anterior, utilice Doctrina y Convenios 58:27–29 en el análisis de las Escrituras, en vez de Doctrina y Convenios 29:1–2.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 1.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 4–5. Lea los dos párrafos de la página 5 y determine cómo se puede llegar a ser autosuficiente espiritual y temporalmente.

**Lección 12: progresar y madurar para tener autosuficiencia, Parte 2****PREGUNTAS**

- ¿Cómo puedo mejorar la relación con mis padres?
- ¿Cómo puedo ganarme la confianza de mis padres y no perderla?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Robert D. Hales, “¿Cómo nos recordarán nuestros hijos?”, *Liahona*, enero de 1994, págs. 8–10.  
“Si el ejemplo que recibimos de nuestros padres no fue bueno, tenemos la responsabilidad de interrumpir ese ciclo...  
“Toda persona puede aprender a superarse y, al hacerlo, bendecir a los miembros de la familia y enseñarles tradiciones correctas para las generaciones futuras” (pág. 10).
- Mary N. Cook, “El fortalecimiento del hogar y la familia”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 11–13.

“Espero, mis queridos hermanos y hermanas jóvenes, que yo les ayude a comprender el poder que tienen sus propios actos en el fortalecimiento de su hogar y de su familia, sin importar cuales sean las circunstancias. Me doy cuenta, por ejemplo, que muchos de ustedes quizás sean los únicos miembros de la Iglesia en su familia...

“Todas las familias necesitan ser fortalecidas, tanto las ideales como las más atribuladas. Esa fortaleza puede venir de *ustedes*” (pág. 11).

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 5.

**Lección 13: Sostenemos a los poseedores del sacerdocio****PREGUNTAS**

- ¿Por qué es importante que tenga una buena relación con mi obispo? ¿Qué llaves posee mi obispo que pueden ser una bendición para mí y para mi familia?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Henry B. Eyring, “Your Friend the Bishop”, [Tu amigo el obispo] *New Era*, octubre de 2002, págs. 10–13.  
“En calidad de presidente del Sacerdocio Aarónico... [el obispo] podía darme algunas cosas que yo no podía conseguir en ningún otro lugar. Él era la persona mediante la cual Dios podía darme o negarme llamamientos. Él tenía las llaves del arrepentimiento tanto para el barrio como para mí. Ahora sé cuánto deseaba no fallarle al Señor en su responsabilidad” (pág. 12).
- Éxodo 17:8–12; 3 Nefi 12:1; Doctrina y Convenios 1:38; 102:9; 124:144.

**SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA**

*Es más probable que las jóvenes entiendan y pongan en práctica la doctrina cuando tienen ocasión de enseñar a otras personas. Esto podría lograrse pidiéndoles que compartan lo que hayan aprendido con la persona sentada a su lado (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, pág. 184).*

**EXPERIENCIAS**

- Invite al obispo a asistir a la clase o a la noche de actividades a fin de contestar a preguntas acerca de sus responsabilidades y explicar cómo puede bendecir la vida de las jovencitas.

**Lección 14: *La dirección patriarcal en el hogar*****PREGUNTAS**

- ¿Cómo puede el sacerdocio bendecir mi vida actualmente, sin importar en qué circunstancias me encuentre?
- ¿Qué características espirituales deseo que tenga mi esposo? ¿Cómo me ayudarán estas características a guiar a mi familia en rectitud?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- James E. Faust, “Mensaje a mis nietos varones”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 54–56.
- Dallin H. Oaks, “La autoridad del sacerdocio en la familia y en la Iglesia”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2005, págs. 24–27.
- Utilice la proclamación sobre la familia para responder a las nueve preguntas que se plantean en la lección.
- Éxodo 20:12; 1 Nefi 1:1; 16:23–24; Mosíah 2:5; Doctrina y Convenios 107:41.

**Lección 15: *El Sacerdocio de Melquisedec*****PREGUNTAS**

- ¿Cómo sería mi vida si no tuviera la influencia del sacerdocio?
- ¿Cómo ha bendecido mi vida el sacerdocio?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Thomas S. Monson, “El Sacerdocio:”,
- “Un don sagrado”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 57–60.
- James E. Faust, “La llave del conocimiento de Dios”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2004, págs. 52–55.

“Como parte del juramento y el convenio del sacerdocio, el Señor hace a Sus hijos fieles diversas promesas ‘que él no puede quebrantar’ [D. y C. 84:40]. En primer lugar, los poseedores del sacerdocio ‘son santificados por el Espíritu para la renovación de sus cuerpos’ [D. y C. 84:33]... En segundo lugar, ‘llegan a ser los hijos de Moisés y de Aarón, y la descendencia de Abraham’ [D. y C. 84:34]. En tercer lugar, llegan a ser ‘los elegidos de Dios’ [D. y C. 84:34]. Como agentes Suyos, llevan a cabo esta santa obra sobre la tierra en nuestros días. En cuarto lugar, ‘todos los que reciben este sacerdocio... reciben [al Señor]’ [D. y C. 84:35]. En quinto lugar, aquellos que reciben a los siervos del Señor, lo reciben a Él. En sexto lugar, quienes reciben al Salvador, reciben a Dios, el Padre. En séptimo lugar, también reciben el reino del Padre. Y en octavo lugar, recibirán todo lo

que el Padre tiene [véase D. y C. 84:36–38]. Aquellos que reciban todo lo que el Padre tiene, no pueden recibir nada más” (pág. 53).

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Integridad” 7.
- Proponga a las jovencitas que pidan a su padre o a un líder del sacerdocio que comparta con ellas su testimonio del sacerdocio y de la influencia que éste tiene en las decisiones cotidianas y en las actividades que realizan a diario.

**Lección 16: *La mujer y los poseedores del sacerdocio*****PREGUNTAS**

- ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis jóvenes amigos varones a honrar el sacerdocio, proteger su virtud y estar preparados para las responsabilidades del futuro?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Elaine S. Dalton, “En su rostro se refleja”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 109–111.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, pág. 24.

**EXPERIENCIAS**

- Pida a los jovencitos de su barrio que compartan con las jóvenes cómo les ayudan sus experiencias con el Sacerdocio Aarónico a prepararse para la misión, el matrimonio y el proveer para su familia. Invítelos a expresar cómo pueden apoyarlos las jóvenes en sus preparativos.
- Véase la sección Actividad que se sugiere del manual Mujeres Jóvenes.

**SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA**

*El dar tiempo a las jóvenes para reflexionar durante la clase invita al Espíritu. Considere darles tiempo para pensar en lo que hayan aprendido y para anotar sus impresiones (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, págs. 73–75).*

**Lección 17: *El propósito de los convenios y las ordenanzas*****PREGUNTAS**

- A veces no me siento digna de tomar la Santa Cena pero igualmente participo de ella por temor a lo que podrían pensar mis padres u otras personas. ¿Qué debo hacer?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- David A. Bednar, “Para que siempre podamos tener Su Espíritu con nosotros”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 28–31.

“Al bautizarnos, todos concertamos un convenio solemne con nuestro Padre Celestial. Un convenio es un acuerdo entre Dios y Sus hijos sobre la tierra, y es importante comprender que Dios determina las condiciones de todos los convenios del Evangelio. Ni ustedes ni yo decidimos la naturaleza ni los elementos de un convenio, sino que, al emplear nuestro albedrío moral, aceptamos los términos y los requisitos del convenio tal como nuestro Padre Celestial los ha establecido” (págs. 28–29).

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Fe” 4; experiencia con el valor “Naturaleza divina” 4.

## Lección 18: *El matrimonio en el templo: Un requisito para que la familia sea eterna*

**PREGUNTAS**

- ¿Qué importancia tiene para una familia el matrimonio en el templo?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Russell M. Nelson, “Nutrir el matrimonio”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 36–38.
- “La Familia: Una proclamación para el mundo”, *Liahona*, octubre de 2004, pág. 67.
- *Leales a la fe*, 2004, págs. 170–171
- 1 Corintios 11:11; Doctrina y Convenios 132:15–20, 46; Moisés 3:24.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 6; experiencia con el valor “Integridad” 1.
- Invite al obispo a enseñar a las jóvenes acerca de las entrevistas para la recomendación del templo (véase *Leales a la fe*, pág. 188).

## Lección 19: *Los registros personales*

**PREGUNTAS**

- De las bendiciones que me ha dado el Señor, ¿cuáles puedo escribir en mi diario personal? ¿De qué manera el escribir esas bendiciones me recuerda el amor del Señor por mí?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Henry B. Eyring, “¡Oh recordad, recordad!”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 66–69.
- Don R. Clarke, “Cómo llegar a ser instrumentos en las manos de Dios”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2006, págs. 97–99.

“Tengo una libreta que llevo conmigo, donde anoto la inspiración y las impresiones que recibo del Espíritu... A medida que los pensamientos acuden a mi mente, los anoto y luego trato de llevarlos a cabo. He descubierto que muchas veces, al haber puesto en práctica alguno de los puntos de mi lista, mi acción ha resultado ser la respuesta a la oración de alguien. También ha habido ocasiones en las que no he llevado a cabo alguno de los puntos de mi lista y he descubierto, más adelante, que había alguien a quien habría podido ayudar y no lo hice. Cuando recibimos impresiones acerca de los hijos de Dios, si anotamos los pensamientos y la inspiración que

recibimos y los obedecemos, la confianza que Dios tiene en nosotros aumenta y se nos dan más oportunidades de ser instrumentos en Sus manos” (pág. 99).

**EXPERIENCIAS**

- Durante tres semanas, cada noche antes de irse a dormir mediten en las preguntas del presidente Eyring: “¿Me envió Dios algún mensaje que era exclusivamente para mí? ¿Vi Su mano bendecir mi vida...?”. (*Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, pág. 69). Registren en su diario personal las experiencias que tengan.
- Vuelvan a leer su diario del Progreso personal. ¿Ha crecido su testimonio en los últimos seis meses? ¿Qué han aprendido?

## Lección 20: *Acerquémonos a los demás*

**PREGUNTAS**

- ¿Cómo puedo tender la mano a los demás cuando me siento sola o derrotada?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- David S. Baxter, “La fe, el servicio y la constancia”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2006, págs. 13–15.
- “El ofrecer nuestra alma al servicio de los demás nos ayuda a superar las angustias, las preocupaciones y los desafíos. A medida que concentramos nuestras energías en aliviar las cargas de los demás, ocurre algo milagroso: nuestras propias cargas disminuyen, llegamos a ser más felices y nuestra vida adquiere mayor significado” (pág. 14).
- Anne C. Pingree, “Crecer en el Señor”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 74–76.
- Mateo 25:40; Lucas 15:4–7; 1 Tesalonicenses 2:7–8; Mosiah 2:17.

**EXPERIENCIAS**

- Progreso personal: experiencia con el valor “Valor individual” 3.
- En un grupo mixto de hombres y mujeres jóvenes, lean *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 12–13, y analicen las características de la amistad genuina.

## Lección 21: *Un buen ejemplo influye en otras personas*

**PREGUNTAS**

- ¿Cómo reaccionan mis amigos cuando vivo las normas de la Iglesia? ¿Cómo puedo responder si a causa de mi obediencia me llaman “santurrona”?

**FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES**

- Joseph B. Wirthlin, “El gran mandamiento”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 28–31.

**SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA**

*Es más probable que los miembros de la clase entiendan y pongan en práctica la doctrina cuando escudriñen las Escrituras y las palabras de los profetas. Pida a las jóvenes que busquen principios específicos u otros detalles en las páginas conforme lean. Por ejemplo, podría decir: “Mientras leen estos versículos, busquen...”. Después de escudriñar las Escrituras, pida a los miembros de la clase que compartan lo que encontraron (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, págs. 60–61).*

- Robert D. Hales, “[Para actuar por nosotros mismos: El don y las bendiciones del albedrío](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 4–8.
- *Predicad Mi Evangelio*, 2004, págs. 173–175.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Buenas obras” 7.

## Lección 22: *El arrepentimiento*

#### PREGUNTAS

- A pesar de que me he arrepentido, todavía siento culpa. ¿Cómo sé si realmente he sido perdonada?
- Se nos enseña que cuando cometemos errores graves debemos buscar el perdón del Señor hablando con nuestro obispo. ¿Por qué es necesario que lo hagamos? ¿Cómo puede ayudarme el obispo?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Dieter F. Uchtdorf, “[El punto de retorno seguro](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 99–101. Este artículo proporciona respuestas a la primera pregunta planteada anteriormente.
- Boyd K. Packer, “[No recordaré más sus pecados](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 25–28.
- Russell M. Nelson, “[El arrepentimiento y la conversión](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 102–105.
- 2 Nefi 9:23; Doctrina y Convenios 58:42–43; 61:2.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Fe” 3.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 29–30. Después de leer la sección sobre el arrepentimiento, escriban en su diario personal cuáles son las consecuencias de quebrantar los mandamientos de Dios a propósito. Incluyan también ejemplos de arrepentimiento que encuentren en las Escrituras.

## Lección 23: *El perdón*

#### PREGUNTAS

- ¿Qué quiere decir perdonar a los demás?
- ¿Cómo puedo perdonar a alguien que me ha herido profundamente?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- James E. Faust, “[El poder sanador del perdón](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 67–69.
- Gordon B. Hinckley, “[El perdón](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2005, págs. 81–84.
- Mateo 6:12, 15; Doctrina y Convenios 82:1.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Integridad” 2.

## Lección 24: *La oración y la meditación*

#### PREGUNTAS

- ¿Qué significa orar con verdadera intención? ¿Cómo puedo comprometerme más a obrar de acuerdo con las respuestas que recibo? (véase *Predicad Mi Evangelio*, 2004, pág. 75).

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Richard G. Scott, “[Utilizar el don supremo de la oración](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 8–11.
- *Leales a la fe*, 2004, pág. 130. En esta sección se especifica cuál es el lenguaje apropiado para orar.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 3; experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 1; experiencia con el valor “Integridad” 2.

## Lección 25: *El día de reposo*

#### PREGUNTAS

- ¿Qué criterio sigo para saber qué es apropiado hacer durante el día de reposo? (véase D. y C. 59).

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Dallin H. Oaks, “[La enseñanza del Evangelio](#)”, *Ensign*, noviembre de 1999, págs. 78–80; *Liahona*, enero de 2000, págs. 94–98. Considere la advertencia del élder Oaks durante la enseñanza de esta lección:

“Los maestros a quienes se les ha mandado enseñar ‘los principios [del] evangelio’ y ‘la doctrina del reino’ (D. y C. 88:77) deben

generalmente evitar reglas o aplicaciones específicas. Por ejemplo, no tienen que enseñar ninguna regla con el fin de determinar lo que es un diezmo íntegro y tampoco proporcionar una lista de *las cosas que deben hacerse o no hacerse* para santificar el día de reposo. Una vez que el maestro haya enseñado la doctrina y los principios correspondientes a la misma, tales aplicaciones o reglas específicas pasan por lo general a ser responsabilidad de las personas y las familias” (pág. 96).

- Jeffrey R. Holland, “[A las mujeres jóvenes](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2005, págs. 28–30. En este artículo se especifica la vestimenta apropiada con la que las jóvenes deben asistir a las reuniones dominicales.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 32–33.
- Isaías 58:13–14.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Fe” 3.

#### SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA

*Es más probable que los miembros de la clase participen en pequeños grupos. Forme grupos cuando desee animar a las jóvenes a comparar respuestas, analizar preguntas, llegar a un consenso o enseñarse unas a otras (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, pág. 184).*

## Lección 26: *El testimonio*

### PREGUNTAS

- ¿Qué es el testimonio? ¿Cuáles son las bendiciones de compartir el testimonio?
- ¿Cómo puedo compartir mi testimonio con otras personas sin decir “Quiero dar mi testimonio”?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Dieter F. Uchtdorf, “[El poder de un testimonio personal](#)”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2006, págs. 37–39.
- M. Russell Ballard, “[Fe, familia, hechos y frutos](#)”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 25–27.
- Jay E. Jensen, “[El dar testimonio](#)”, *Ensign* y *Liahona*, octubre de 2005, págs. 20–22.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Fe” 5.

## Lección 27: *El estudio de las Escrituras*

### PREGUNTAS

- ¿Cómo me ayuda el estudio diario de las Escrituras a resistir la tentación? (véase 1 Nefi 15:24).
- ¿De qué otras maneras me ayudará el estudio de las Escrituras en mi vida? (véase Helamán 15:7–8).

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Thomas S. Monson, “[Qué firmes cimientos](#)”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2006, págs. 62, 67–69. Analicen cómo el estudio de las Escrituras (la segunda pauta del presidente Monson) puede ayudar a los jóvenes a responder a sus preguntas.
- Gordon B. Hinckley, “[Un testimonio vibrante y verdadero](#)”, *Ensign* y *Liahona*, agosto de 2005, págs. 2–6.

“Sin reservas les prometo que, si cada uno de ustedes sigue ese sencillo programa, sin tener en cuenta cuántas veces hayan leído antes el Libro de Mormón, recibirán personalmente y en su hogar una porción mayor del Espíritu del Señor, se fortalecerá su resolución de obedecer los mandamientos de Dios y tendrán un testimonio más fuerte de la realidad viviente del Hijo de Dios” (pág. 6).

- Julie B. Beck, “[Mi alma se deleita en las Escrituras](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2004, págs. 107–109.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 1. Dé a las jóvenes el reto de establecer un programa regular de oración y de estudio de las Escrituras. Anímelas a ponerse una meta personal de lectura. Deles oportunidades de compartir el conocimiento que obtengan y las experiencias resultantes de su estudio personal de las Escrituras.

## Lección 28: *Cómo resistir al pecado*

### PREGUNTAS

- ¿Cómo afecta a mi capacidad de resistir la tentación aquello que miro, escucho o leo?
- Además de orar, estudiar las Escrituras y asistir a las reuniones, ¿qué más puedo hacer para evitar las tentaciones y el pecado?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Henry B. Eyring, “[Como un niño](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2006, págs. 14–17.
- Richard G. Scott, “[Cómo vivir bien en medio de la creciente maldad](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2004, págs. 100–102.

“Si alguna vez te sientes tentado a experimentar con los ofrecimientos seductores de Lucifer, primero analiza con calma las consecuencias inevitables de esas elecciones y tu vida no será destruida. Tú no puedes probar esas cosas que Dios ha prohibido por cuanto son destructivas para la felicidad y corrosivas de la guía espiritual sin sufrir trágicos resultados” (pág. 102; véase la primera pregunta anterior).

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 5; experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 2.

## Lección 29: *La segunda venida de Cristo*

### PREGUNTAS

- ¿Por qué es importante que conozca y entienda las señales de la Segunda Venida?
- ¿Cómo puedo tener calma y paz cuando algunas de las señales de la Segunda Venida son aterradoras y atroces? (véase D. y C. 38:30).
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedo hacer para estar preparada cuando regrese el Salvador?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Dallin H. Oaks, “[La preparación para la Segunda Venida](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2004, págs. 7–10.
- Boyd K. Packer, “[Una defensa y un refugio](#)”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2006, págs. 85–88. En este artículo se responde a la segunda pregunta planteada anteriormente.
- *Leales a la fe*, 2004, págs. 170–171. En esta sección hay muchos pasajes de las Escrituras donde se enseñan de los acontecimientos y las señales de la Segunda Venida.

### EXPERIENCIAS

- Considere escribir las respuestas a las siguientes preguntas en su diario personal: ¿En qué áreas de mi vida estoy preparada para la Segunda Venida? ¿En qué áreas de mi vida debo mejorar?

### SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA

*El dar a las jovencitas oportunidades para testificar durante la clase invita al Espíritu. Al final de la clase, considere pedir a una o dos jovencitas que resuman la lección y compartan cómo se sienten sobre lo que han aprendido.*

## Lección 30: *El servicio al prójimo*

### PREGUNTAS

- No siempre me resulta natural pensar en los demás. ¿Cómo puedo aprender a ser más considerada con los demás y con sus sentimientos y necesidades? ¿Cómo influirá esto mi vida?

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 2; experiencias con el valor “Buenas obras” 2, 5–6; proyecto con el valor “Buenas obras”, punto 5.

## Lección 31: *Las actividades de grupo: Una base para establecer relaciones con jóvenes del sexo opuesto*

### PREGUNTAS

- ¿Por qué se me aconseja evitar salir muy a menudo con la misma persona? (véase *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, pág. 25).
- En ocasiones me siento presionada a ir en contra de los consejos del profeta en cuanto a salir con jóvenes del sexo opuesto a una edad temprana o a tener una pareja estable. ¿Qué puedo hacer o decir ante estas circunstancias a fin de permanecer fiel a las normas que el Señor ha establecido?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- John B. Dickson, “Un compromiso con el Señor”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2007, págs. 14–15.

“Ustedes también deberían tener el cometido en lo que respecta a la modestia en el vestir y a la manera de comportarse al salir con personas del sexo opuesto. Siempre es más fácil guardar las normas del Señor si han resuelto cómo se comportarán cuando se vean enfrentados a tomar decisiones en presencia de una persona con la que salgan, o ante amigos o compañeros. Al seguir los principios de rectitud y al guardar esos cometidos, es posible que algunas personas no comprendan sus normas; aún así, ellos los respetarán, los admirarán y desearán ser más como ustedes” (pág. 15).

- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 24–25. En aquellas culturas en las que sea aceptable el salir con jóvenes del sexo opuesto, considere el leer esta sección sobre las citas y analicen cómo podrían aplicarla las jovencitas a su vida (véanse las preguntas anteriores).

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: proyecto con el valor “Elección y responsabilidad”, punto 1.

## Lección 32: *Cómo lograr la pureza por medio de la disciplina*

### PREGUNTAS

- ¿Cómo puede ayudarme a mantener mi pureza el permanecer moralmente limpia?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- David A. Bednar, “Limpios de manos y puros de corazón”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 80–83.
- Robert D. Hales, “Al Sacerdocio Aarónico: Cómo prepararse para la década de las decisiones”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2007, págs. 48–51.
- Alma 38:12; Doctrina y Convenios 10:5; 121:45–46; Artículos de Fe 1:13.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencias con el valor “Integridad” 1–2.

## Lección 33: *Cómo evitar la influencia degradante de los medios de comunicación*

### PREGUNTAS

Mientras considera cómo emplear estas preguntas, piense en las necesidades de los jóvenes de su barrio y adapte las preguntas según corresponda.

- ¿Cómo sé si dedico demasiado tiempo a mirar televisión, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto con mi teléfono celular o navegar por Internet?
- Aunque la letra de algunas canciones no es buena, en realidad no presto atención a lo que dice. ¿Me afecta esto realmente? ¿Por qué?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Thomas S. Monson, “Leales a la fe”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2006, págs. 18–21. Este artículo permite contestar a las preguntas planteadas anteriormente.
- L. Whitney Clayton, “Bienaventurados son todos los de corazón”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 51–53. En este artículo se contesta la primera pregunta planteada anteriormente.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 17–19. Esta sección sobre la diversión y los medios de comunicación permite responder a las preguntas planteadas anteriormente.
- Moroni 7:12–17; Doctrina y Convenios 45:32.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencias con el valor “Elección y responsabilidad” 5–6; proyecto con el valor “Elección y responsabilidad”, punto 3.

### SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA

*Es más probable que los miembros de la clase participen de manera significativa cuando terminen una tarea individual y luego compartan lo que han aprendido. Puede pedir a las jóvenes que escudriñen las Escrituras o las citas por ellas mismas, que anoten las respuestas e impresiones, o que piensen en las respuestas a una pregunta (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, pág. 60).*

## Lección 34: *Los pensamientos puros*

### PREGUNTAS

- En la escuela siempre estoy rodeada de palabras que me resultan ofensivas. ¿Qué puedo hacer para evitar escucharlas? ¿Qué puedo hacer para sacarlas de mis pensamientos?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Jeffrey R. Holland, “[La lengua de ángeles](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2007, págs. 16–18.
- Jay E. Jensen, “[El poder de los himnos para nutrir el alma](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2007, págs. 11–13.
- Boyd K. Packer, “[Música digna, pensamientos dignos](#)”, *New Era*, abril de 2008, págs. 6–11; *Liahona*, abril de 2008, págs. 30–35 (véase [www.worthymusicworththoughts.lds.org](http://www.worthymusicworththoughts.lds.org)).
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 22–23.
- Proverbios 23:7; Alma 12:14; Doctrina y Convenios 25:12.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: proyecto con el valor “Elección y responsabilidad”, punto 3.
- Para una actividad de entre semana, considere leer del himnario “La música en nuestra vida diaria”, Prólogo de la Primera Presidencia (*Himnos*, pág. X). Cante varios de sus himnos preferidos. Considere memorizar un himno como clase.

## Lección 35: *Cómo vivir con rectitud en medio de las presiones del mundo*

### PREGUNTAS

- ¿Cómo puedo responder a las personas que me molestan o se burlan de mí porque soy miembro de la Iglesia?
- Es decepcionante ver que mis amigos no cumplen con las normas de la Iglesia. ¿Cómo puedo ser un buen ejemplo para ellos sin llegar a molestarme ni dar la impresión de querer ser una “santurróna”?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Thomas S. Monson, “[Qué firmes cimientos](#)”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2006, págs. 62, 67–69.
- Quentin L. Cook, “[Vivan por fe y no por cobardía](#)”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 70–73.
- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 12–13.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 2.

## Lección 36: *La importancia de la verdad para llevar una vida virtuosa*

### PREGUNTAS

- ¿Cuáles son las verdades y las normas del Evangelio que el mundo tergiversa? ¿Qué puedo hacer para que no me engañen esas tergiversaciones?
- La ley de castidad es un tema sagrado y muy delicado. ¿Cómo explico por qué vivo esta ley a aquellos amigos que no creen lo mismo que yo?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Richard G. Scott, “[La verdad: La base de las decisiones correctas](#)”, *Ensign* y *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 90–92.

“El proceso de determinar la verdad exige en ocasiones un esfuerzo enorme unido a una profunda fe en nuestro Padre y en Su Hijo glorificado. Dios quiso que fuera así para forjar tu carácter. Un carácter recto fortalecerá tu capacidad de

responder con obediencia la guía del Espíritu al tomar decisiones trascendentales. Un carácter recto es lo que estás forjando; es más importante que lo que posees, que lo que has aprendido o las metas que hayas alcanzado, y hará posible que otros confíen en ti. Un carácter recto proporciona la base de la fortaleza espiritual y te permite tomar correctamente decisiones difíciles y sumamente importantes en los momentos de prueba, aun cuando éstas parezcan casi imposibles” (pág. 92).

- Elaine S. Dalton, “[Permanezcan en el sendero](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo 2007, págs. 112–114.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: proyecto con el valor “Integridad”, punto 5.

## Lección 37: *Cómo cuidar nuestro cuerpo*

### PREGUNTAS

- ¿Cómo repercutirá en mi futura salud el cuidar mi cuerpo? ¿De qué manera el crear hábitos saludables me preparará para tener hijos y criarlos?

- ¿Cuáles son algunas de las formas en que las personas del mundo profanan el cuerpo? ¿Cómo me ayuda a evitar esas modas el recordar que mi cuerpo es un templo de Dios?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Thomas S. Monson, “[Leales a la fe](#)”, *Ensign* y *Liahona*, mayo de 2006, págs. 18–21.

“A cada uno de nosotros se nos ha confiado un cuerpo que nos da un amoroso Padre Celestial, quien nos ha mandado cuidarlo. ¿Podemos maltratar o dañar intencionalmente nuestro cuerpo sin tener que rendir cuentas? ¡No, no podemos! El apóstol Pablo declaró: “¿No sabéis

### SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA

*Es más probable que los miembros de la clase entiendan y pongan en práctica una doctrina del Evangelio cuando se les enseña de forma clara y sencilla. Lea detenidamente las Escrituras y la lección para reconocer qué doctrina podría ser el centro de la lección. Quizás desee anotarla en la pizarra o mostrarla de cualquier otro modo para que las jóvenes la vean (véase La enseñanza: El llamamiento más importante, pág. 57).*

que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?...

“...el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es’ [1 Corintios 3:16–17]. Mantengamos nuestro cuerpo, nuestro templo, sano, limpio y libre de sustancias dañinas que destruyan nuestro bienestar físico, mental y espiritual” (pág. 19).

- Susan W. Tanner, “[La santidad del cuerpo](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2005, págs. 13–15.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: proyecto con el valor “Conocimiento”, punto 3.
- Considere el proponer a las jóvenes que compartan con su familia la información sobre el cuidado del cuerpo usando las siguientes referencias: *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 36–37; *Leales a la fe*, 2004, págs. 143, 186.

### Lección 38: *La buena nutrición y la Palabra de Sabiduría*

#### PREGUNTAS

- Según mis amigos, los medios de comunicación y otras personas debo tener una determinada apariencia física. ¿Cómo puede ayudarme la buena alimentación y el vivir la Palabra de Sabiduría a sentirme mejor con mi cuerpo?
- ¿Cómo me prepara el decidir ahora que obedeceré la Palabra de Sabiduría para mantenerme fiel a este mandamiento en el futuro?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- John B. Dickson, “[Un compromiso con el Señor](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 14–15. En este artículo se responde la segunda pregunta planteada anteriormente.
- Julie B. Beck, “[El recordar, el arrepentirse y cambiar](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 109–112. El relato de Mary muestra las consecuencias a largo plazo resultantes del no vivir la Palabra de Sabiduría.
- Doctrina y Convenios 49:19–21; 59:15–20; 88:124.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Buenas obras” 2.

### Lección 39: *El abuso de las drogas*

#### PREGUNTAS

- ¿Cuándo vi que alguien adoptara una postura en contra de sustancias nocivas, como las drogas o el alcohol? ¿Cómo influyó este buen ejemplo en otras personas?
- ¿Cómo me sentiré conmigo misma si cumplo con mis normas incluso en los momentos de presión? ¿Qué pensarán los demás de mí?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Thomas S. Monson, “[Leales a la fe](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 18–21.
- James E. Faust, “[El poder para cambiar](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 122–124.
- Daniel 1; Moroni 10:30; Doctrina y Convenios 59:17–20.

#### EXPERIENCIAS

- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 2–3. Hagan una lista de las bendiciones que se les prometen si son obedientes a los mandamientos de Dios. Consideren la posibilidad de compartir esta lista con su familia, con un miembro de la clase o con una líder de las Mujeres Jóvenes.

### Lección 40: *El cuidado de un paciente en el hogar*

Considere dar esta lección en una actividad de entre semana en vez de darla durante la clase del domingo.

#### SUGERENCIA PARA LA ENSEÑANZA

*Es más probable que los miembros de la clase entiendan y pongan en práctica la doctrina si se les anima a buscar sus propias aplicaciones. Haga preguntas de este tipo: “¿Por qué la doctrina es importante o significativa para usted?”. “¿Cuándo ha sentido el poder de esa doctrina en su vida?”. “¿De qué forma la doctrina ha bendecido su vida y la vida de los demás?”. (Véase La enseñanza: El llamamiento más importante, pág. 181.)*

### Lección 41: *La capacidad que se requiere para tener éxito*

#### PREGUNTAS

- El lema de las Mujeres Jóvenes dice: “Somos hijas de un Padre Celestial que nos ama”. ¿Cómo me infunde seguridad en mí misma este conocimiento? ¿Cómo influye en mis metas el saber que soy hija de Dios?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Dieter F. Uchtdorf, “[¿No tenemos razón para regocijarnos?](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 18–21. Considere emplear algunas partes de este mensaje con el objeto de reforzar la conclusión de la lección.
- Charles W. Dahlquist II, “[¿Quién sigue al Señor?](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 94–96.
- Proverbios 31:10–31; Doctrina y Convenios 25:1–3.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Valor individual” 7.

### Lección 42: *El valor para emprender lo nuevo*

#### PREGUNTAS

- Las experiencias que me esperan son desalentadoras. ¿Qué puedo hacer para tener la valentía de encararlas?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Thomas S. Monson, “[Un real sacerdocio](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 59–61. Considere

compartir el relato del presidente Monson sobre el campeón que siguió corriendo aun cuando le faltaba un zapato (pág. 59).

- *Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, págs. 2–3 (véase la pregunta anterior).
- 1 Samuel 17; 2 Nefi 31:20.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Integridad” 3.

### Lección 43: *La propia estimación y la rectitud*

#### PREGUNTAS

- Si me arrepiento y participo dignamente de la Santa Cena, tengo derecho a la compañía del Espíritu Santo. ¿Cómo me ayuda la influencia del Espíritu Santo a mantenerme digna?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Anthony D. Perkins, “[El grande y maravilloso amor](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2006, págs. 76–78.
- Elaine S. Dalton, “[¡Miren hacia la eternidad!](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2006, págs. 31–32.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Elección y responsabilidad” 4.

### Lección 44: *Cómo aprovechar el tiempo*

#### PREGUNTAS

- Me abruma el saber todo lo que se espera de mí. ¿Cómo puedo administrar mejor mi tiempo y mis responsabilidades para ser más feliz?
- Tengo el mal hábito de dejar las cosas para más tarde. ¿Cómo me deshago de esta costumbre?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Dallin H. Oaks, “[Bueno, Mejor, Excelente](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 104–108. Este mensaje puede ayudar a las jovencitas a establecer prioridades atendiendo a las cosas que son más importantes en su vida (véanse las preguntas anteriores).

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Conocimiento” 1.

### Lección 45: *El valor del trabajo*

#### PREGUNTAS

- ¿Por qué es tan importante el principio del trabajo en el éxito de los matrimonios y de las familias? (véase La proclamación para la familia).

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- M. Russell Ballard, “[Fe, familia, hechos y frutos](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 25–27.

“Hacemos fuerte hincapié en la autosuficiencia y en una impecable ética de trabajo. Fomentamos la activa

participación en nuestras respectivas comunidades y en prestar servicio a los demás. La Iglesia continúa donando sumas considerables de dinero, así como artículos y servicios a las causas humanitarias de toda la tierra, incluso incontables horas de labor donadas por los miembros para ayudar en la limpieza y el auxilio en casos de desastre” (pág. 27).

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Conocimiento” 5.

### Lección 46: *El propósito y la importancia de la educación*

#### PREGUNTAS

- ¿Por qué es importante obtener una educación académica?
- ¿Qué utilidad tiene el contar con una buena educación académica? ¿Cómo me puede ayudar a atender mi hogar y a mi familia algún día?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Thomas S. Monson, “[Tres metas para guiarte](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 118–121.
- Gordon B. Hinckley, “[Deja que la virtud engalane tus pensamientos incesantemente](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 115–117.
- 2 Nefi 9:28–29.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Valor individual” 2; proyecto con el valor “Conocimiento”, punto 2.

### Lección 47: *Cómo aprender a desarrollar el talento*

#### PREGUNTAS

- ¿Cómo reconozco y desarrollo los dones o talentos que se me han dado?
- ¿Cómo puedo fomentar el desarrollo de los talentos que veo en mi familia y mis amigos?

#### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- James E. Faust, “[Mensaje a mis nietos varones](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 54–56.

“Cada uno de nosotros es una creación única de nuestro Padre Celestial. No hay dos completamente idénticos. Nadie ha recibido exactamente los mismos dones y talentos. Debemos aumentar esos talentos y dones y utilizarlos con eficacia para aprovechar nuestra singularidad” (pág. 56).

- Julie B. Beck, “[Un derramamiento de bendiciones](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 11–13.
- *Leales a la fe*, 2004, págs. 170–171.

#### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: experiencia con el valor “Naturaleza divina” 6; experiencia con el valor “Conocimiento” 2.

## Lección 48: *las metas a corto plazo son como escalones*

### PREGUNTAS

- ¿Cuál es el propósito del programa El Progreso Personal? (véase *El Progreso Personal para las Mujeres Jóvenes*, 2001, pág. 7).
- ¿Cómo me puede ayudar este programa a fijar y alcanzar las metas más importantes de la vida?

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- Joseph B. Wirthlin, “[Las lecciones aprendidas de la vida](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2007, págs. 45–47.
- Joseph B. Wirthlin, “[La vida abundante](#)”, *Ensign y Liahona*, mayo de 2006, págs. 99–102.
- 2 Nefi 28:30; Alma 12:10; Doctrina y Convenios 50:24; 98:12.

### EXPERIENCIAS

- Contemple el pedir a las jovencitas que lleven el manual de Progreso Personal a una actividad de una noche de entre semana y que compartan con otras jóvenes y líderes lo que están haciendo para alcanzar sus metas.

## Lección 49: *Cómo delegar responsabilidades*

### PREGUNTAS

- ¿Qué aptitudes de liderazgo me ayudarán a “continuar las responsabilidades de edificar el reino de Dios”? (*Para la fortaleza de la juventud*, folleto, 2001, pág. 3).

### FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES

- M. Russell Ballard, “[¡Oh, sed prudentes!](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2006, págs. 17–20.
- Daniel K Judd, “[Nutridos por la buena palabra de Dios](#)”, *Ensign y Liahona*, noviembre de 2007, págs. 93–95. Utilice el relato del hermano Judd sobre cómo recoger caballos para ilustrar las características del buen liderazgo.
- Ester 3–4.

### EXPERIENCIAS

- Progreso personal: proyecto con el valor “Conocimiento”, punto 4; proyecto con el valor “Integridad”, puntos 1 y 3.

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

SPANISH



4 02067 54002 2

06754 002