LA MUJER SANTO DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Manual básico para la mujer, Parte B

LA MUJER SANTO DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

Manual básico para la mujer, Parte B

Publicado por
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días
Salt Lake City, Utah
Revisión 2000

Comentarios y sugerencias

Se agradecerán los comentarios y las sugerencias que desee hacer con respecto a este manual. Tenga a bien enviarlos a:

Curriculum Planning
50 East North Temple Street, Floor 24
Salt Lake City, UT 84150-3200
USA
E-mail: cur-development@ldschurch.org

Por favor, anote su nombre, su dirección y el nombre de su barrio y de su estaca. No olvide indicar el título del manual. Haga constar sus comentarios y sus sugerencias con respecto a las virtudes del libro y a los aspectos en los que podría mejorarse.

© 1979, 1993, 2005 por Intelectual Reserve, Inc.
Todos los derechos reservados
Impreso en los Estados Unidos de América

Aprobación del inglés: 1/99
Aprobación de la traducción: 1/99
Traducción de *The Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part B*
Spanish

ÍNDICE DE TEMAS

Introducción V
El Cristo viviente VIII
La Familia: Una proclamación para el mundo X
Declaración de la Sociedad de Socorro XI

Principios y doctrina del Evangelio

1. Jesucristo, nuestro fundamento seguro 2
2. El albedrío y la responsabilidad 12
3. Los dones del Espíritu 20
4. El día de reposo 28
5. La Palabra de Sabiduría 38
6. Los diezmos y las ofrendas 49
7. La honradez 58
8. El perdón 65
9. La pureza de los pensamientos 75
10. Para edificar el reino de Dios 83
11. El valor de las almas 91

Deberes y responsabilidades

12. La organización de la Iglesia 100
13. Sigamos a las Autoridades Generales 112
14. Contrarrestemos las maldades del mundo 124
15. Las tribulaciones y la adversidad 134
16. La responsabilidad para con los padres 142
17. Lo que nuestros maestros orientadores pueden hacer por nosotras 152
18. Cultivemos la autosuficiencia 161
19. La historia personal y la de la familia 172
20. Nuestras responsabilidades del templo y de historia familiar 181

Economía doméstica

21. El planeamiento de comidas saludables 194
22. El cuidado de la madre y del bebé 202
23. Primeros Auxilios, Parte 1: La prevención de lesiones y medidas para evitarlas 209

24. Primeros Auxilios, Parte 2: Qué hacer 220
25. El almacenamiento en el hogar 243
26. La diversión en familia 252
27. El cuidado del hogar 262

Progreso personal y familiar

28. El servicio en la Iglesia 274
29. Cómo perfeccionar la calidad directiva 282
30. El aprender a delegar responsabilidades 293
31. El tomar decisiones 300
32. El fijar metas personales y familiares 309
33. El continuar aprendiendo 321
34. La oración personal y la oración familiar 334
35. Cultivemos la gratitud 345

Índice 356
Sección de láminas 367

INTRODUCCIÓN

Cómo utilizar este manual

Este manual contiene 35 lecciones relacionadas con los principios básicos del Evangelio y con las responsabilidades de las mujeres Santos de los Últimos Días. Según se lo indique el Espíritu, tanto las hermanas líderes como las maestras deben planear y enseñar las lecciones que se centren en las necesidades espirituales, emocionales y temporales de los miembros de su rama o barrio.

Este manual debe utilizarse como el manual de instrucción tanto para la Sociedad de Socorro como para las Mujeres Jóvenes en las unidades de la Iglesia en las que *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia* y los manuales de las Mujeres Jóvenes aún no se hayan publicado en el idioma en el que se necesiten. En esas unidades, se deben proporcionar ejemplares de este manual a todos los miembros de la Sociedad de Socorro y a los líderes y a las maestras de las Mujeres Jóvenes. Los líderes locales deben consultar las *Instrucciones para los líderes del sacerdocio y de las organizaciones auxiliares sobre los cursos de estudio* para averiguar el programa de estudio que indica los años en que se deben utilizar *La mujer Santo de los Últimos Días,* parte A y parte B.

En las unidades de la Iglesia en las que estén disponibles *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia* y los manuales de las Mujeres Jóvenes, este manual se debe utilizar (1) como una fuente de consulta para la instrucción de la Sociedad de Socorro del primero y el cuarto domingo, y para las reuniones de superación personal, de la familia y del hogar; (2) como una fuente de consulta suplementaria para la instrucción de las Mujeres Jóvenes; y (3) según se designe, para las lecciones de la Sociedad de Socorro "Enseñanzas para nuestra época" del cuarto domingo. En esas unidades, se deben proporcionar ejemplares del manual a los líderes y a los (las) maestros (maestras) de la Sociedad de Socorro, de las Mujeres Jóvenes y del Sacerdocio de Melquisedec. Además, los líderes pueden alentar a las hermanas de la Sociedad de Socorro a comprar un ejemplar de este manual para el estudio personal y la enseñanza de la familia en casa.

Preparación para enseñar

Entre las ayudas didácticas que se proporcionan en este manual se encuentran la sección "Preparación de la maestra", preguntas que las maestras podrían hacer, sugerencias para la participación de la clase e instrucciones para utilizar las láminas y las gráficas. Además de las preguntas para analizar y de los métodos que se sugieren, las maestras pueden escoger valerse de otros métodos o modos de abordar la lección que consideren eficaces para hacer tomar parte en la lección a los miembros de la clase y estimular así la participación y el aprendizaje. En casi todas las lecciones se sugiere que se utilice la pizarra, por lo que, de ser posible, las maestras deben hacer los arreglos necesarios para disponer de pizarra y de tiza para cada una de las lecciones. Muchas de las ayudas visuales que se sugiere se utilicen como carteles podrían dibujarse o escribirse en la pizarra. En la *Guía para la Enseñanza* (34595 002) y *La enseñanza: El llamamiento más importante* (36123 002) hay otras sugerencias para la enseñanza.

Se debe instar a los miembros de la clase a estudiar durante la semana la lección asignada a fin de prepararse para el análisis en clase. También se les debe instar a llevar sus ejemplares de las Escrituras.

La participación de los miembros con discapacidades

Durante Su ministerio terrenal, Jesús subió a un monte cercano al mar de Galilea:

"Y se le acercó mucha gente que traía consigo a cojos, ciegos, mudos, mancos, y otros muchos enfermos; y los pusieron a los pies de Jesús, y los sanó;

"de manera que la multitud se maravillaba, viendo a los mudos hablar, a los mancos sanados, a los cojos andar, y a los ciegos ver; y glorificaban al Dios de Israel" (Mateo 15:30–31).

El Salvador nos dio el ejemplo de conmiseración para con aquellos que padecen discapacidades. Cuando, después de Su resurrección, visitó a los nefitas, les dijo:

"He aquí, mis entrañas rebosan de compasión por vosotros.

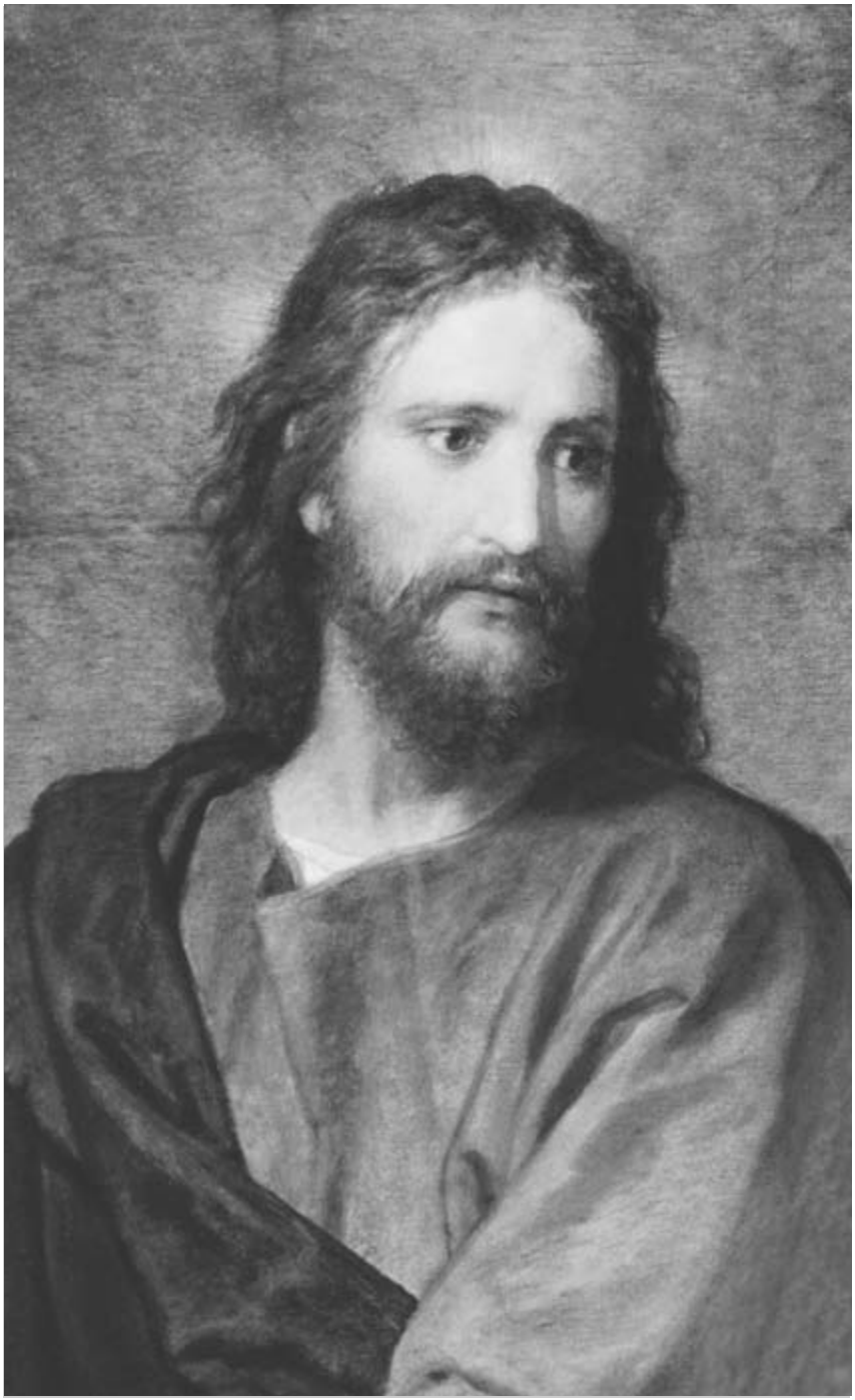
"¿Tenéis enfermos entre vosotros? Traedlos aquí. ¿Tenéis cojos, o ciegos, o lisiados, o mutilados, o leprosos, o atrofiados, o sordos, o quienes estén afligidos de manera alguna? Traedlos aquí y yo los sanaré, porque tengo compasión de vosotros; mis entrañas rebosan de misericordia" (3 Nefi 17:6–7).

Las maestras en una sala de clase de la Iglesia se encuentran en excelente posición para manifestar compasión por las personas que padecen discapacidades. Aun cuando no cuenten con la preparación

necesaria para brindar asistencia profesional a los miembros discapacitados, las maestras deben anhelar comprender a esos miembros y hacerlos participar en las actividades de aprendizaje de la clase. Entre las personas que tienen necesidad de atención especial, se incluyen las que sufren discapacidades mentales, físicas, emocionales y otras que precisen atención especial. Las pautas que presentamos a continuación deben servirle de ayuda para atender a las necesidades especiales de cada persona:

- Esfuércese por comprender las necesidades y las capacidades de cada miembro de su clase.
- Antes de solicitar a alguno de los miembros discapacitados que lea, ore o participe en cualquier otra forma, póngase previamente en contacto con la persona en cuestión y hágale preguntas tales como: "¿Le parecería bien si se le pidiera que leyera algo en la clase?", o "¿Se sentiría cómoda si se le pidiese orar en la clase?". Si lo considera apropiado, a fin de determinar las necesidades especiales de cada miembro, averígüelas con los líderes del sacerdocio, con los padres o con los familiares de la persona.
- Procure aumentar y mejorar la participación y el aprendizaje de los miembros discapacitados.
- Haga todos los esfuerzos posibles para que cada miembro de la clase trate con el debido respeto a todos los demás de la clase.
- Actúe con naturalidad, siendo cordial y afectuosa. Todo hijo de Dios tiene necesidad de ser tratado con afecto y comprensión.

Como maestra en la Iglesia, tenga siempre presente que cada miembro, sean cuales sean sus capacidades físicas, mentales, emocionales o sociales, tiene el potencial de progresar hasta llegar a la exaltación. Tiene usted la obligación de ayudar a cada persona a aprender los principios del Evangelio en su clase. Recuerde las palabras del Salvador: "...en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis" (Mateo 25:40).



EL CRISTO VIVIENTE

El Testimonio de los Apóstoles

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

Al conmemorar el nacimiento de Jesucristo hace dos milenios, manifestamos nuestro testimonio de la realidad de Su vida incomparable y de la virtud infinita de Su gran sacrificio expiatorio. Ninguna otra persona ha ejercido una influencia tan profunda sobre todos los que han vivido y los que aún vivirán sobre la tierra.

Él fue el Gran Jehová del Antiguo Testamento y el Mesías del Nuevo Testamento. Bajo la dirección de Su Padre, Él fue el Creador de la tierra. "Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho" (Juan 1:3). Aun cuando fue sin pecado, fue bautizado para cumplir toda justicia. Él "anduvo haciendo bienes" (Hechos 10:38) y, sin embargo, fue repudiado por ello. Su Evangelio fue un mensaje de paz y de buena voluntad. Él suplicó a todos que siguieran Su ejemplo. Recorrió los caminos de Palestina, sanando a los enfermos, haciendo que los ciegos vieran y levantando a los muertos. Enseñó las verdades de la eternidad, la realidad de nuestra existencia premortal, el propósito de nuestra vida en la tierra y el potencial de los hijos y de las hijas de Dios en la vida venidera.

Instituyó la Santa Cena como recordatorio de Su gran sacrificio expiatorio. Fue arrestado y condenado por acusaciones falsas, se le declaró culpable para satisfacer a la multitud y se le sentenció a morir en la cruz del Calvario. Él dio Su vida para expiar los pecados de todo el género humano. La Suya fue una gran dádiva vicaria en favor de todos los que habitarían la tierra.

Testificamos solemnemente que Su vida, que es fundamental para toda la historia de la humanidad, no comenzó en Belén ni concluyó en el Calvario. Él fue el Primogénito del Padre, el Hijo Unigénito en la carne, el Redentor del mundo.

Se levantó del sepulcro para ser las "primicias de los que durmieron" (1 Corintios 15:20). Como el Señor Resucitado, anduvo entre aquellos a los que había amado en vida. También ministró entre Sus "otras ovejas" (Juan 10:16) en la antigua América. En el mundo moderno, Él y Su Padre aparecieron al joven José Smith, iniciando así la largamente prometida "dispensación del cumplimiento de los tiempos" (Efesios 1:10).

Del Cristo Viviente, el profeta José escribió: "Sus ojos eran como llama de fuego; el cabello de su cabeza era blanco como la nieve pura; su semblante brillaba más que el resplandor del sol; y su voz era como el estruendo de muchas aguas, sí, la voz de Jehová, que decía:

"Soy el primero y el último; soy el que vive, soy el que fue muerto; soy vuestro abogado ante el Padre" (D. y C. 110:3–4).

De Él, el Profeta también declaró: "Y ahora, después de los muchos testimonios que se han dado de él, éste es el testimonio, el último de todos, que nosotros damos de él: ¡Que vive!

"Porque lo vimos, sí, a la diestra de Dios; y oímos la voz testificar que él es el Unigénito del Padre;

"que por él, por medio de él y de él los mundos son y fueron creados, y sus habitantes son engendrados hijos e hijas para Dios" (D. y C. 76:22–24).

Declaramos en palabras de solemnidad que Su sacerdocio y Su Iglesia han sido restaurados sobre la tierra, "edificados sobre el fundamento de… apóstoles y profetas, siendo la principal piedra del ángulo Jesucristo mismo" (Efesios 2:20).

Testificamos que algún día Él regresará a la tierra. "Y se manifestará la gloria de Jehová, y toda carne juntamente la verá" (Isaías 40:5). Él regirá como Rey de reyes y reinará como Señor de señores, y toda rodilla se doblará, y toda lengua hablará en adoración ante Él. Todos nosotros compareceremos para ser juzgados por Él según nuestras obras y los deseos de nuestro corazón.

Damos testimonio, en calidad de Sus apóstoles debidamente ordenados, de que Jesús es el Cristo Viviente, el inmortal Hijo de Dios. Él es el gran Rey Emanuel, que hoy está a la diestra de Su Padre. Él es la luz, la vida y la esperanza del mundo. Su camino es el sendero que lleva a la felicidad en esta vida y a la vida eterna en el mundo venidero. Gracias sean dadas a Dios por la dádiva incomparable de Su Hijo divino.

LA PRIMERA PRESIDENCIA

Gordon B. Hinckley
Thomas S. Monson
James E. Faust

EL QUÓRUM DE LOS DOCE

Boyd K. Packer
L. Tom Perry
David B. Haight
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks
M. Russell Ballard
Joseph B. Wirthlin
Richard G. Scott
Robert D. Hales
Jeffrey R. Holland
Henry B. Eyring

1 de enero de 2000

LA FAMILIA

UNA PROCLAMACIÓN PARA EL MUNDO

La Primera Presidencia y el Consejo de los Doce Apóstoles
de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

NOSOTROS, LA PRIMERA PRESIDENCIA y el Consejo de los Doce Apóstoles de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, solemnemente proclamamos que el matrimonio entre el hombre y la mujer es ordenado por Dios y que la familia es la parte central del plan del Creador para el destino eterno de Sus hijos.

TODOS LOS SERES HUMANOS, hombres y mujeres, son creados a la imagen de Dios. Cada uno es un amado hijo o hija espiritual de padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divinos. El ser hombre o mujer es una característica esencial de la identidad y el propósito eternos de los seres humanos en la vida premortal, mortal, y eterna.

EN LA VIDA PREMORTAL, los hijos y las hijas espirituales de Dios lo conocieron y lo adoraron como su Padre Eterno, y aceptaron Su plan por el cual obtendrían un cuerpo físico y ganarían experiencias terrenales para progresar hacia la perfección y finalmente cumplir su destino divino como herederos de la vida eterna. El plan divino de felicidad permite que las relaciones familiares se perpetúen más allá del sepulcro. Las ordenanzas y los convenios sagrados disponibles en los santos templos permiten que las personas regresen a la presencia de Dios y que las familias sean unidas eternamente.

EL PRIMER MANDAMIENTO que Dios les dio a Adán y a Eva tenía que ver con el potencial que, como esposo y esposa, tenían de ser padres. Declaramos que el mandamiento que Dios dio a sus hijos de multiplicarse y henchir la tierra permanece inalterable. También declaramos que Dios ha mandado que los sagrados poderes de la procreación se deben utilizar sólo entre el hombre y la mujer legítimamente casados, como esposo y esposa.

DECLARAMOS que la forma por medio de la cual se crea la vida mortal fue establecida por decreto divino. Afirmamos la santidad de la vida y su importancia en el plan eterno de Dios.

EL ESPOSO Y LA ESPOSA tienen la solemne responsabilidad de amarse y cuidarse el uno al otro, y también a sus hijos. "He aquí, herencia de Jehová son los hijos"(Salmos 127:3). Los padres tienen la responsabilidad sagrada de educar a sus hijos dentro del amor y la rectitud, de proveer para sus necesidades físicas y espirituales, de enseñarles a amar y a servirse el uno al otro, de guardar los mandamientos de Dios y de ser ciudadanos respetuosos de la ley dondequiera que vivan. Los esposos y las esposas, madres y padres, serán responsables ante Dios del cumplimiento de estas obligaciones.

LA FAMILIA es ordenada por Dios. El matrimonio entre el hombre y la mujer es esencial para Su plan eterno. Los hijos tienen el derecho de nacer dentro de los lazos del matrimonio, y de ser criados por un padre y una madre que honran sus promesas matrimoniales con fidelidad completa. Hay más posibilidades de lograr la felicidad en la vida familiar cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo. Los matrimonios y las familias que logran tener éxito se establecen y mantienen sobre los principios de la fe, la oración, el arrepentimiento, el perdón, el respeto, el amor, la compasión, el trabajo y las actividades recreativas edificantes. Por designio divino, el padre debe presidir sobre la familia con amor y rectitud y tiene la responsabilidad de protegerla y de proveerle las cosas necesarias de la vida. La responsabilidad primordial de la madre es criar a los hijos. En estas responsabilidades sagradas, el padre y la madre, como iguales, están obligados a ayudarse mutuamente. Las incapacidades físicas, la muerte u otras circunstancias pueden requerir una adaptación individual. Otros familiares deben ayudar cuando sea necesario.

ADVERTIMOS a las personas que violan los convenios de castidad, que abusan de su cónyuge o de sus hijos, o que no cumplen con sus responsabilidades familiares, que un día deberán responder ante Dios. Aún más, advertimos que la desintegración de la familia traerá sobre el individuo, las comunidades y las naciones las calamidades predichas por los profetas antiguos y modernos.

HACEMOS UN LLAMADO a los ciudadanos responsables y a los representantes de los gobiernos de todo el mundo a fin de que ayuden a promover medidas destinadas a fortalecer la familia y mantenerla como base fundamental de la sociedad.

El presidente Gordon B. Hinckley leyó esta proclamación como parte de su mensaje en la Reunión General de la Sociedad de Socorro, el 23 de septiembre de 1995, en Salt Lake City, Utah, E.U.A.

© 1995 por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Todos los derechos reservados. Aprobación del inglés 10/95. 35602.002

Somos

hijas espirituales de Dios amadas por Él,
y nuestra vida tiene significado, propósito y dirección.
Como hermandad mundial, estamos unidas en nuestra devoción
a Jesucristo, que es nuestro Salvador y nuestro Ejemplo.
Como mujeres de fe, de virtud, de visión y de caridad que somos:

Incrementamos nuestro testimonio de Jesucristo
por medio de la oración y del estudio de las Escrituras.

Procuramos adquirir fortaleza espiritual
al seguir los susurros del Espíritu Santo.

Estamos consagradas al fortalecimiento
del matrimonio, de la familia y del hogar.

Consideramos que es noble ser madre
y que es un gozo ser mujer.

Nos deleitamos en prestar servicio y en hacer obras buenas.

Amamos la vida y el aprendizaje.

Defendemos la verdad y la rectitud.

Apoyamos el sacerdocio
como la autoridad de Dios sobre la tierra.

Nos regocijamos en las bendiciones del templo,
comprendemos nuestro destino divino
y nos esforzamos por alcanzar la exaltación.

PRINCIPIOS Y DOCTRINA DEL EVANGELIO

JESUCRISTO, NUESTRO FUNDAMENTO SEGURO

Lección 1

El objetivo de esta lección es lograr que Jesucristo llegue a ser para nosotras nuestro fundamento.

¿Por qué es necesario que Jesucristo sea nuestro fundamento seguro?

Si fuéramos a construir una casa, tomaríamos todas las medidas posibles para cimentarla sobre un fundamento firme y sólido que nos brindara la seguridad de que la edificación se mantuviera incólume a pesar de los estragos producidos por las condiciones del tiempo y del uso cotidiano. La construcción de una casa es semejante a la edificación del carácter del ser humano: Tenemos necesidad de un fundamento que nos sostenga durante las duras pruebas y las contingencias de la vida.

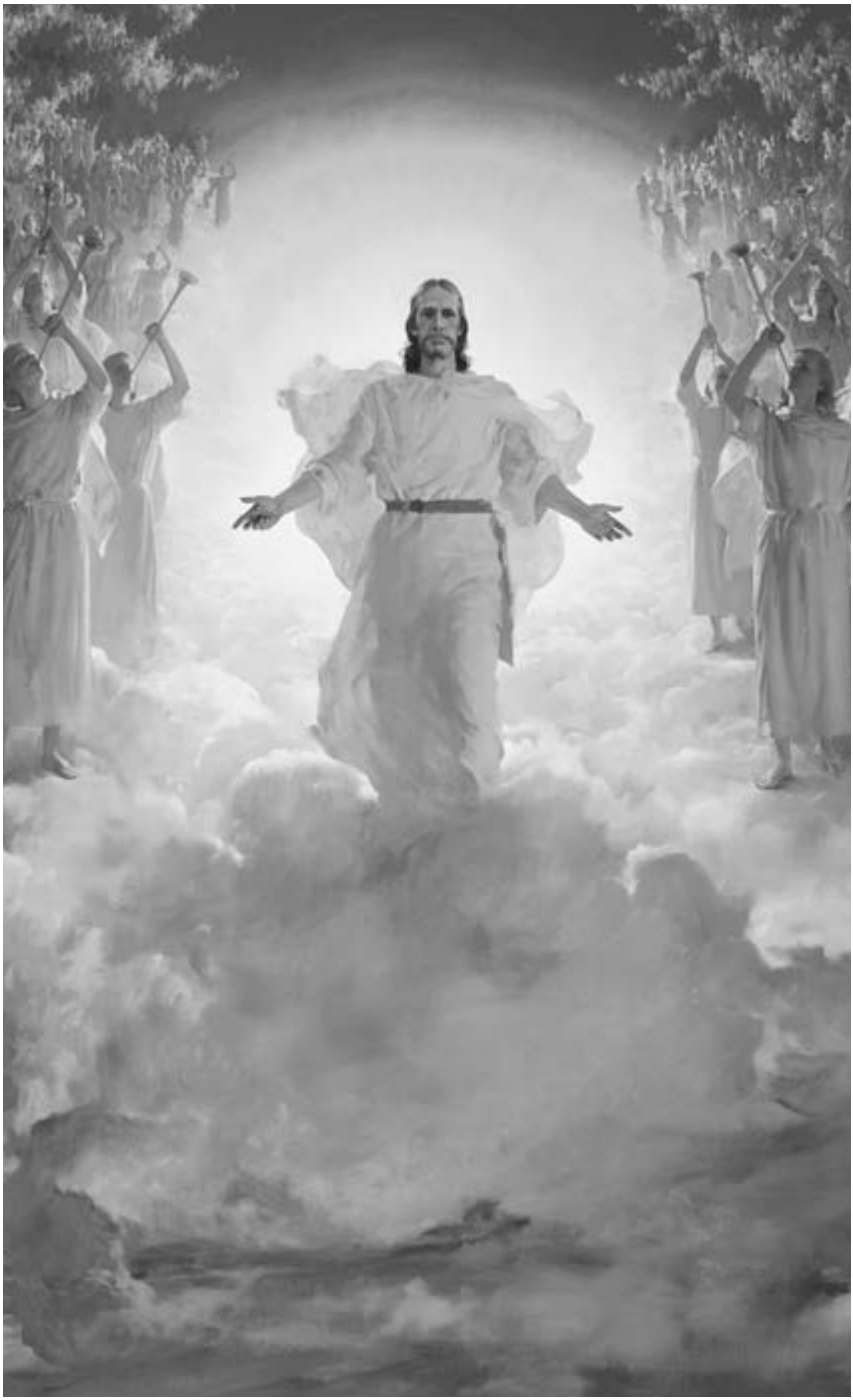
Dado que la forma en que vivimos –esto es, nuestro mismo carácter– viene a ser el resultado de lo que motiva y dirige nuestras acciones, es preciso que pongamos todo lo que esté de nuestra parte a fin de que nuestros actos se basen en motivos y miras honorables.

- Reflexione sobre lo que constituye el fundamento de su vida. ¿Hay algo especial que la inspire o que la motive a dirigir su vida de una cierta manera?

El fundamento de nuestra vida podría integrarlo un conglomerado de conceptos, planes, una serie de normas y la influencia que ejercen sobre nosotras las personas que admiramos. Debido a que somos nosotras quienes edificamos nuestra propia vida, debemos poner todo nuestro empeño en asegurarnos de escoger nuestro fundamento con sensatez y de que nos motive y nos dirija.

- Muestre la ayuda visual 1-a: “Jesucristo”.

En el Libro de Mormón se nos enseña que el Señor Jesucristo debe constituir el fundamento de nuestras vidas. Helamán dijo: “...recordad que es sobre la roca de nuestro Redentor, el cual es Cristo, el Hijo de Dios, donde debéis establecer vuestro fundamento... que es un fundamento seguro, un fundamento sobre el cual, si los hombres edifican, no caerán” (Helamán 5:12).



1-a: Jesucristo

- ¿Por qué necesitamos a Jesucristo como nuestro fundamento seguro? Dé tiempo a las hermanas para contestar; en seguida, muestre el cartel titulado "¿Por qué necesitamos a Jesucristo?", en el que se enumeran las preguntas y las referencias de las Escrituras que aparecen a continuación. Si desea, podría escribir la información en la pizarra en lugar de utilizar el cartel.

¿Por qué necesitamos a Jesucristo?

Todos somos pecadores (véase Romanos 3:23).
Su sangre puede limpiarnos de nuestros pecados (1 Juan 1:7–9).
Él nos ha dado el ejemplo perfecto que seguir (véase 3 Nefi 12:48).
Sólo por medio de Él podemos volver a la presencia de nuestro Padre Celestial (véase Juan 14:6; Mosíah 5:7–8).
Por medio de Él seremos resucitados (véase Mosíah 16:7–8).
Por medio de Él podemos tener vida eterna (véase Juan 11:25–26).
Oramos al Padre en Su nombre (véase Mormón 9:21).
Él nos enseña únicamente la verdad (véase Juan 18:37; Éter 3:12).

- Intercambien opiniones sobre las razones que se han mencionado. Si desea, pida a las hermanas que lean algunas de las Escrituras que se citan.

Jesucristo es nuestro hermano mayor; Él nos ama y desea que volvamos a vivir con Él y con nuestro Padre Celestial. Podemos depositar en Él nuestra confianza y saber a ciencia cierta que lo que Él nos pide que hagamos es lo mejor para nosotras.

- Invite a las hermanas a entonar el himno "Señor, te necesito" (Himnos, Nº 49; o Principios del Evangelio, pág. 320), o podría pedir a la hermana previamente asignada que leyera la letra de todas las estrofas.

¿Por qué es necesario conocer a Jesucristo?

Para que edifiquemos nuestras vidas "sobre la roca de nuestro Redentor, el cual es Cristo, el Hijo de Dios" (Helamán 5:12), debemos llegar a conocerle. Debemos llegar a saber quién es Él y comprender Su misión divina. Debemos aprender cuándo, cómo y por qué razón Él vivió y murió. Debemos procurar conocer Su mensaje de verdad y luz, y aprender a poner en práctica Sus enseñanzas en nuestro diario vivir.

- Lean Mateo 11:28–29. En esta Escritura Jesús dice: "Venid a mí" y "aprended de mí". ¿Qué significa venir a Jesús? (Venimos a Jesús cuando procuramos tener Su Espíritu con nosotras y cuando hacemos las cosas que nos harán dignas de volver a vivir con Él, en otras palabras, cuando aceptamos y vivimos de acuerdo con el Evangelio.)

¿Cómo podemos conocer a Jesucristo?

- Escriba en la pizarra:

> ¿Cómo podemos conocer a Jesucristo?
>
> Al estudiar las Escrituras.
> Al asistir a las reuniones de la Iglesia.
> Al prestar oídos y leer los mensajes de los profetas vivientes.
> Al orar a nuestro Padre Celestial.
> Al poner en práctica las enseñanzas de Cristo.

Estudiando las Escrituras

Ciertamente, por medio del estudio de las Escrituras, podemos aprender de Jesús, ya que éstas contienen la historia de la vida del Salvador, así como Sus enseñanzas y Sus tratos con los hijos de Dios sobre la tierra. Él dijo: "Escudriñad las Escrituras... ellas son las que dan testimonio de mí" (Juan 5:39).

- ¿Qué pasajes de las Escrituras contienen el relato de la vida y las enseñanzas del Salvador? (El relato de Su vida en la Tierra Santa se encuentra en Mateo, Marcos, Lucas y Juan del Nuevo Testamento. Sus experiencias con los habitantes de América se narran en 3 Nefi del Libro de Mormón. En el Antiguo Testamento, Jesucristo es llamado "Jehová". Esta parte de la Biblia contiene las instrucciones que Él dio a los hombres antes de que viniera a la vida mortal. Sus instrucciones también se encuentran en el Libro de Mormón y en la Perla de Gran Precio. Sus palabras, dirigidas a nosotros por conducto del profeta José Smith se encuentran en Doctrina y Convenios.)

- ¿De qué formas el estudio de las Escrituras le ha servido para amar y comprender al Salvador?

Asistiendo a las reuniones de la Iglesia

Podemos aprender acerca de Jesús al asistir a las reuniones de la Iglesia, donde recibimos instrucciones concernientes al Salvador y Sus enseñanzas. Al asistir a dichas reuniones y participar dignamente de la Santa Cena, podemos contar con Su Espíritu para que nos guíe. Mientras participamos de la Santa Cena, debemos meditar en la vida del Salvador, en nuestra relación con Él y en los convenios que hemos hecho.

- ¿Por qué el asistir a las reuniones le ha servido para aprender de Jesús?

Escuchando y leyendo los mensajes de los profetas vivientes

También podemos aprender acerca de Jesucristo al prestar oídos a las palabras de los profetas vivientes. El Señor nos ha dicho que "demos oído" a las palabras y los mandamientos que salen de labios de los profetas y que recibamos esas palabras como si vinieran del Señor mismo (véase D. y C. 21:4–5). El Presidente de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días es el portavoz de Dios sobre la tierra. Por medio de sus sermones y mensajes que se publican, él da a conocer la voluntad de Dios para con nosotros en la actualidad.

- ¿Qué ha aprendido usted de Jesucristo al leer o escuchar las palabras de los profetas vivientes?

Orando a nuestro Padre Celestial

Además, podemos aprender de Jesucristo al orar a nuestro Padre Celestial. Por medio de la oración, podemos obtener un testimonio de que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios; podemos saber que Él llegó a ser nuestro Redentor por medio de la Expiación, la cual nos posibilita recibir el perdón de nuestros pecados por medio del arrepentimiento. Podemos saber que Él resucitó después de permanecer tres días en la tumba y que, por medio de Su resurrección, resucitarán todos los hijos de nuestro Padre Celestial. Podemos saber que Jesucristo vive en la actualidad y que Él es la cabeza de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, y que Él la dirige por medio de Su profeta, el Presidente de la Iglesia. Por medio de la oración sincera, podemos llegar a saber que Jesús tiene un gran amor y una gran compasión por nosotras y que Él comprende nuestras necesidades y nuestros problemas.

Cuando combinamos la oración con el ayuno, podemos buscar más eficazmente conocimiento concerniente al Salvador y Su misión.

- ¿Qué ha aprendido usted acerca de Jesucristo al orar a nuestro Padre Celestial?

Al estudiar las Escrituras y meditar en ellas, así como al asistir a las reuniones de la Iglesia, al escuchar los mensajes de los profetas vivientes, y al orar a nuestro Padre Celestial, podremos lograr que Jesucristo sea nuestro "fundamento seguro".

Poniendo en práctica las enseñanzas de Cristo

Jesús dijo que quien cumpla los mandamientos de Dios sabrá si la doctrina es de Él (véase Juan 7:16–17). El rey Benjamín, rey y profeta del Libro de Mormón, enseñó el Evangelio a los de su pueblo y los aconsejó, diciéndoles: "...si creéis todas estas cosas, mirad que las hagáis" (Mosíah 4:10). A medida que vayamos aprendiendo las enseñanzas de Jesucristo, debemos ponerlas en práctica en nuestro diario vivir.

En el relato que se presenta a continuación, titulado "Twenty-four Golden Hours" (veinticuatro horas de oro), se describe la forma en que Charlotte, la protagonista, que había sido una jovencita desdichada, en cuya vida reinaba el descontento, vio descorrerse la cortina de un nuevo horizonte al practicar las enseñanzas del Salvador.

"Charlotte había llegado a una época difícil de su vida. Se sentía descontenta, le parecía que todo andaba mal; sus aspiraciones de progresar se veían frustradas; los amigos le parecían poco interesantes; su casa, poco atractiva; consideraba desagradable su propia personalidad, de lo cual tenía plena conciencia. El problema era para Charlotte más de lo que podía soportar. Sí, se sentía atrapada en una corriente de circunstancias adversas que la llevaba a una vida desagradable e insatisfecha, de la cual no podía escapar".

Entonces decidió acudir en busca de ayuda a Margaret Ames, quien llevaba una vida tranquila como la que Charlotte deseaba. "Al reunirse con ella, Charlotte le abrió su corazón, contándole todas sus desdichas y frustraciones... Margaret, después de escucharla pacientemente y de consolarla con dulces palabras que denotaban su comprensión, le dijo: 'Sabes, tú puedes cambiar el curso de todo eso si tan sólo cuentas con la fuerza de voluntad que necesitas para hacerlo'...

"[Luego, la señora Ames dio a Charlotte el siguiente consejo para que comenzara una nueva vida]: 'Vive durante veinticuatro horas como si Cristo estuviese constantemente a tu lado, presenciando todo lo que hagas. Después, ven a verme nuevamente y hablaremos de ello. ¿Lo harás?'

"Aun cuando Charlotte era miembro de la Iglesia, nunca había pensado considerar a Cristo de ese modo, casi como si fuese un vecino al cual uno pudiera hablar. Sintiéndose algo apremiada y dudosa, respondió. 'Sí, señora Ames'...

"Era ya avanzada la tarde cuando Charlotte encaminó sus pasos a su casa. No olvidaba que uno de sus quehaceres domésticos era ayudar a disponer la mesa para la cena. Al llegar, se dirigió al mueble acostumbrado y sacó un mantel de uno de los cajones. Cuando lo extendió sobre la mesa, reparó en que lo afeaban unas manchas y que estaba arrugado... entonces le acometió el primer pensamiento de que había de cambiar.

" 'Si Cristo viniera a cenar esta noche con nosotros, yo no pondría de ninguna manera un mantel sucio', se dijo.

"Y uniendo el pensamiento a la acción, fue en busca de un mantel limpio y bien planchado; en seguida, decidió adornar la mesa con un florero en el cual colocó flores del jardín. Además, lavó y secó nuevamente la mantequillera y rebanó el pan con todo cuidado...

"Al verla, el padre le preguntó: '¿Tendremos visitas para la cena?...'

" 'No, papá, sólo tú', le respondió Charlotte con una cálida sonrisa. Desde luego, si Cristo estuviera presente sonreiría a sus familiares y actuaría con sus mejores modales.

"La madre, que se sentía cansada y acalorada, vestida todavía con su ropa de casa, se desplomó en una silla, diciendo: 'Me pregunto qué le habrá sucedido a esta chica para que haga todo esto; ¿será que espera la llegada de alguien para antes de que terminemos de cenar?...

"Charlotte guardó silencio en espera de que se le ocurriera algo adecuado que decir en presencia del Huésped invisible. Por fin, dijo: 'No hay convidado alguno para el cual dispondría yo la mesa mejor que para ustedes'.

"Los padres se quedaron mudos de asombro durante unos instantes: ¡Charlotte nunca actuaba de esa manera! Pasado ese tiempo, el padre dijo: 'Tienes razón, hija; es una lástima que no pensemos de ese modo más a menudo'...

Más tarde, en la sala, Charlotte sacó una revista que ella misma había comprado y escondido entre un montón de otras que allí había, y comenzó a leerla. Pero a los pocos minutos la dejó de lado, diciéndose: 'Yo no leería eso si Cristo estuviera sentado cerca de mí, desde donde pudiese leer junto conmigo'. Y, acto seguido, fue a tirarla a la basura...

"[Al día siguiente, la muchacha] volvió a su ocupación diaria... la cual detestaba en grado sumo...

'Cristo va a mi lado...', se repetía mientras entraba en la tienda en la que trabajaba, pasando entre un grupo de bulliciosas jovencitas. Al punto comenzó a saludar alegremente a todas las personas que encontraba a su paso".

La amigabilidad y el interés de Charlotte para con sus compañeras de trabajo produjo el asombro de éstas. Incluso fue capaz de resolver fácilmente los problemas que surgían con clientes descorteses al recordarse a cada instante cómo había de actuar si Cristo mismo estuviera a su lado. Al anochecer de aquel día, se encaminó hacia la residencia de Margaret Ames para conversar con ella del experimento.

Al reunirse ambas, la joven dijo a su consejera: 'Señora Ames, he puesto en práctica sus consejos lo mejor que he podido, y... lo cierto es que las cosas marcharon de un modo diferente. Creo vislumbrar algo de lo que ha intentado hacerme ver. Claro que ello no ha cambiado las cosas que me han venido incomodando; ya que sigo siendo pobre y no me es posible proseguir mis estudios como me gustaría, y vivo como siempre en la misma casa fea...'

" 'Vamos, querida amiga mía, pero si has comenzado a sembrar las semillas hace sólo veinticuatro horas... ¿Crees que podrás proseguir como has empezado y luego "esperar pacientemente en el Señor", como lo cantó el salmista?... Ya cuentas con la palabra [clave], que es Cristo. Nada se gana con impacientarse e irritarse, dado que ello no cambiará las cosas; pero Cristo sí puede. Sólo puedo encomendarte que recuerdes mantener tu paso diario muy cerca de Él'.

" 'Lo haré, señora Ames, lo haré', le aseguró la joven" (en Lucy Gertsch Thompson, compiladora, *Stories that Live*, 1956, págs. 34–43).

- ¿Qué cosas hizo Charlotte al intentar vivir como Cristo desea? ¿Qué bendiciones recibió durante aquellas veinticuatro horas?

El Señor también nos bendecirá a nosotras cuando intentemos sinceramente vivir de acuerdo con Su ejemplo y con Su palabra. Él nos ha aconsejado: "Elevad hacia mí todo pensamiento" (D. y C. 6:36). Cuando hacemos esto, nos sentimos dispuestas a examinar nuestra vida, y nos preguntamos: "¿Estoy en realidad haciendo lo que Jesús quiere que yo haga? ¿Resolvería Él este problema de la forma en que yo lo he resuelto? ¿Cómo puedo cambiar mi vida hoy mismo y vivir como Jesús vivió?". Si hemos de prestar atención a la invitación que nos hizo el Salvador de venir a Él (véase Mateo 11:28), es indispensable que sigamos Su ejemplo, realizando efectivamente las cosas que Él haría.

- ¿En qué forma podemos aplicar las enseñanzas de Jesucristo en nuestra vida familiar? ¿En nuestras relaciones con nuestras amistades?

¿Cómo podemos asemejarnos más a Jesucristo?

Si practicamos las enseñanzas de Jesucristo en nuestras vidas, nos tornaremos más semejantes a Él. Iremos adquiriendo gradualmente ese sentido de compasión para con los demás y desearemos prestarles

servicio. Cuando hacemos todo lo que podemos por vivir las enseñanzas de nuestro Salvador, guardamos los convenios que hacemos con Él y llevamos Su nombre dignamente (véase Mosíah 5:7–15). Sentimos gozo al sacrificar los placeres y las posesiones terrenales, cuando tal cosa es necesaria, por el bien de otras personas. Llegamos aun a aceptar el rechazo de los demás, los malentendidos, las persecuciones y los castigos, aun cuando seamos inocentes de haber cometido faltas. En el Libro de Mormón, Alma nos dice que si vivimos cabalmente el Evangelio de Jesucristo, recibiremos Su imagen en nuestro rostro (véase Alma 5:14, 19). Llegaremos a ser como Él es.

- ¿Cuáles son algunas de las cualidades que Cristo posee? (Anote en la pizarra las cualidades a medida que las vayan mencionando.)

Si nuestros pensamientos y acciones diarios se basan en Jesucristo como nuestro fundamento seguro, también desarrollamos esas cualidades que le son características y nos volvemos más semejantes a Él.

Conclusión

Como Helamán enseñó a sus hijos, así también nosotras debemos edificar nuestras vidas "sobre la roca de nuestro Redentor, el cual es Cristo... un fundamente seguro" (Helamán 5:12).

En esta vida pasaremos por momentos de felicidad y momentos de aflicciones; pero se nos ha prometido que, si edificamos nuestras vidas sobre la base de nuestro Señor Jesucristo, el fundamento seguro, no caeremos cuando nos sobrevengan las pruebas (véase 3 Nefi 14:24–27). Jesús ha dicho: "Así que, no temáis, rebañito; haced lo bueno; aunque se combinen en contra de vosotros la tierra y el infierno, *pues si estáis edificados sobre mi roca, no pueden prevalecer*" (D. y C. 6:34; cursiva agregada).

Cometido

Aprenda más acerca de Jesucristo para que pueda seguir más eficazmente Su ejemplo y Sus enseñanzas. Para comenzar, lea en *Principios del Evangelio*, el capítulo 3: "Jesucristo, nuestro Guía escogido y nuestro Salvador", y en seguida, el capítulo 11: "La vida de Cristo"; y 3 Nefi, capítulos del 8 al 26. Escoja una de las cualidades de Cristo que desee desarrollar en su alma y suplique día a día en sus oraciones pidiendo ayuda en sus esfuerzos por edificar su vida sobre el fundamento de Jesucristo. Coloque en su casa en un lugar visible una lámina del Señor Jesucristo.

Escrituras adicionales

- Mateo 7:24–27 (las consecuencias del hecho de edificar una casa sobre la roca o de edificarla sobre la arena).

- 2 Nefi 31:10–21 (el camino estrecho y angosto).
- 3 Nefi 9:14 (las bendiciones de los que vengan a Jesucristo).
- Moroni 10:32–33 (la gracia de Dios).
- Doctrina y Convenios 50:44 (el Buen Pastor).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar *Principios del Evangelio*, capítulo 3: "Jesucristo, nuestro Guía escogido y nuestro Salvador", y el capítulo 11: "La vida de Cristo".
2. Estudiar 3 Nefi, los capítulos del 8 al 26.
3. Estudiar *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*, lección 1: "Fe en Jesucristo".
4. Preparar el cartel que se sugiere en la lección o escribir la información en la pizarra.
5. Prepararse para cantar el himno "Señor, te necesito" (*Himnos*, Nº 49; o *Principios del Evangelio*, pág. 320) durante la lección o dar a una de las hermanas la asignación de leer la letra de todas las estrofas del himno.
6. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL ALBEDRÍO Y LA RESPONSABILIDAD

Lección 2

El objetivo de esta lección es obtener una mejor comprensión de la importancia eterna del ejercicio del albedrío, así como del hecho de que somos responsables de lo que escogemos hacer.

El derecho de escoger es un principio eterno

"Era una fría mañana invernal de domingo en el norte de Nueva York. La temperatura era de varios grados bajo cero, las aceras estaban congeladas y los caminos se hallaban bloqueados por enormes montones de nieve. Nadie había ido a la iglesia esa mañana, excepto el ministro (clérigo) y una anciana de 89 años, que había recorrido trabajosamente las diez calles que distaban desde su casa.

"Sorprendido al verla, el ministro la llamó por su nombre y le preguntó: '¿Cómo pudo llegar hasta aquí con este tiempo tan tormentoso?'.

" 'Mi corazón viene adelante', le respondió la anciana alegremente, y prosiguió: 'Y después es fácil para lo que resta de mí, seguirlo' " (citado por John H. Vandenberg, véase "El albedrío del hombre", *Liahona,* enero de 1974, pág. 42).

La dama de ese relato hubo de tomar una resolución: o se quedaba en casa, abrigada y cómoda o se aventuraba a salir y emprender la larga caminata hasta la Iglesia en aquel crudo día invernal. A pesar del mal tiempo y de las dificultosas circunstancias, decidió ir; y esa determinación suya nació impulsada por los sentimientos de su corazón.

El derecho de escoger es un principio eterno. Aun antes de que viniéramos a la tierra, nos fue requerido elegir entre dos posibilidades: o seguíamos el plan de Dios y quedábamos libres de actuar como quisiéramos, o escogíamos seguir a Satanás y quedábamos sometidos a actuar bajo la obligación impuesta (véase Apocalipsis 12:7–11). El Señor reveló a Moisés cuáles fueron las posibilidades que se nos presentaron a todos los hijos de nuestro Padre Celestial en el gran concilio de los cielos.

- Lea Moisés 4:1–4. ¿Por qué razón fue aceptable la proposición del Salvador? (Porque era incondicional y garantizaba el principio del

albedrío para todos los hijos de nuestro Padre Celestial. Él no deseaba la gloria para sí mismo, sino tan sólo el privilegio de servir.)

"Pongamos por caso que apartamos a un niño cualquiera y que tomamos las medidas necesarias para criarlo como sugirió Satanás, de tal manera que no le sea posible cometer ni el más mínimo error. Le diremos exactamente lo que tendrá que hacer, cómo debe actuar y cuándo; en seguida, nos aseguraremos por todos los medios posibles de que cumpla al pie de la letra las órdenes que le demos. No le permitiremos nunca escoger hacer cosa alguna, ni le dejaremos jamás poner a prueba maneras de solucionar problemas del diario vivir. No se le debe permitir cometer ningún error. De ese modo, año tras año, el cuerpo del niño se irá desarrollando, pero ¿qué sucederá con su intelecto y con su espíritu? Aun cuando llegue a medir un metro y ochenta centímetros de estatura, nunca llegará a ser un adulto maduro. Tanto su mente como su espíritu habrán padecido hambre, y debido a la falta de alimento, no habrán crecido... Nuestro Padre Celestial sabía... que el hombre nunca podría alcanzar la perfección... sin el elemento vital del albedrío" (Lester y Joan Essig, "Free Agency and Progress", *Instructor,* septiembre de 1964, pág. 342).

En el concilio de los cielos, nosotros escogimos seguir a Jesucristo y, debido a que en la vida preterrenal tomamos decisiones correctas, hemos tenido el privilegio de venir a la tierra. Las decisiones que tomemos en esta vida continuarán determinando el curso que sigamos en las eternidades.

- Lean 2 Nefi 2:26–28 e intercambien opiniones con respecto al significado de las palabras de Lehi a su hijo Jacob.

El albedrío requiere que escojamos

A fin de ejercer nuestro albedrío en esta vida, debemos tener la oportunidad de escoger.

Lea los primeros cuatro párrafos de la sección "El albedrío es una parte necesaria del plan de salvación", en el capítulo 4 del libro *Principios del Evangelio*.

El Señor sabía que estaríamos sujetos tanto al bien como al mal y que tendríamos que escoger hacer diversas cosas; por eso, Él nos pide que vivamos cerca de Él y que guardemos Sus mandamientos a fin de que podamos reconocer la influencia de Satanás y oponerle resistencia.

"El Señor dice: 'Acuérdate del día de reposo para santificarlo' (Éxodo 20:8).

"Satanás diría: 'Aprovecha el día de reposo para recrearte...'

"El Señor dice: 'Honra a tu padre y a tu madre' (Éxodo 20:12).

"Satanás artificiosamente nos haría concebir la idea de desobedecer a nuestros padres, instándonos a pensar en que se trata de nuestra propia vida y que podemos hacer con ella lo que nos dé la gana...

"El Señor dice: 'Con el sudor de tu rostro comerás el pan' (Génesis 3:19), y dice, además: 'Cesad de ser ociosos' (D. y C. 88:124).

"Satanás podría decir: 'Procura obtener lo más que puedas sin poner nada de tu parte...' Él desea instarnos a la indolencia, a la ociosidad y aun a pensar que es obligación del gobierno mantenernos...

"El Señor dice: 'Paguen la décima parte de todo su interés anual. Por esto, les daré un gran galardón'. [Véase 3 Nefi 24:8–10 y D. y C. 119:4.]

"Lucifer diría: '¿Para qué vas a pagar tu diezmo? Tú necesitas el dinero más que la Iglesia...'

"El Señor dice: 'Busquen la genealogía de sus antepasados y luego hagan lo que corresponda para que se efectúe la obra del templo por ellos'.

"Satanás diría: 'Pospongan esa obra, o, mejor todavía, no la lleven a cabo' " (Carl W. Buehner, "Who's on the Lord's Side?", *Improvement Era,* junio de 1961, págs. 402–403).

Todo lo que escogemos hacer tiene sus consecuencias

Es importante que comprendamos que, aun cuando tenemos la libertad de escoger el camino que seguiremos, no contamos con la libertad de escoger las consecuencias de nuestras acciones, y sean éstas ya buenas, ya malas, vendrán a ser el resultado natural de cualquier cosa que escojamos hacer.

- Lean Gálatas 6:7–9.

El agricultor sabe que cosechará lo que siembre; y la clase de fruto que escoja sembrar determinará la suerte de fruto que obtendrá el día de la cosecha. No es posible que siembre guisantes (arvejas, chícharos) y que coseche melocotones; como tampoco es posible que se le ocurra optar por descuidar la siembra y que luego espere que crezca bien.

Cuando escogemos hacer algo, debemos aceptar las consecuencias de esa elección. En realidad escogemos el resultado de un acto en el momento mismo en que decidimos efectuarlo. En otras palabras, cuando emprendemos un camino en particular, seleccionamos el lugar de destino al cual nos dirigiremos.

- Muestre la ayuda visual 2-a: "Una joven reflexiona sobre las decisiones que debe tomar". ¿Por qué es importante que esta joven tome las debidas decisiones con respecto a la prosecución de sus estudios, a su vida personal y a su progreso espiritual?

Debemos escoger el camino que recorreremos.

- ¿Cuáles son algunas de las decisiones que la mantendrán en el camino que conduce a la vida eterna?

Todos los días nos enfrentamos con situaciones y experiencias que requieren el empleo de nuestra facultad de escoger.

- ¿Qué resoluciones debe tomar usted todos los días? ¿Cuáles son algunas de las consecuencias de esas resoluciones suyas?

"Hace algunos años una joven estudiante universitaria Santo de los Últimos Días y su joven pretendiente, también Santo de los Últimos Días, planearon ir a un salón de baile público de dudosa reputación.

"Por la tarde, la joven llegó temprano a su casa, y anunció alegremente el plan que tenían, diciendo: 'Creemos que será una experiencia divertida'. Como era su deber, la madre comentó con su hija la inconveniencia de asistir a ese lugar y trató de convencerla de que no fuese, sin lograrlo.

" 'No vamos a hacer nada malo', dijo la joven. '¿Qué hay de malo en ir a ver tan sólo lo que pasa?'

"La madre no dijo nada más. Aquel atardecer, cuando la joven se aprestaba a vestirse para ir al baile, la madre le sugirió que usara el vestido blanco de fiesta, el más bonito. La muchacha se sintió encantada creyendo que su madre había accedido.

"Momentos después, cuando apareció radiante de hermosura, llamó gozosamente a sus padres: 'Y bien, ¿cómo me veo?'.

" '¡Pues te ves muy linda!', le respondió la madre. 'Es tu vestido más bonito'.

" 'Cariño, ¿me harías un favor antes de irte?', le preguntó el padre. '¿Quisieras ir al cuarto de ahumar y traernos un trozo de tocino?'

" '¡Al cuarto de ahumar!', exclamó la chica, atónita. 'Papá, estás bromeando'.

" 'No, no estoy bromeando', le aseguró el padre.

" '¿Con mi mejor vestido? Es que no podría librarme de ese olor tan desagradable'.

" 'Es cierto', le respondió la madre. 'No puedes entrar en el cuarto de ahumar sin absorber algo de la influencia que hay allí dentro. Y creemos que eres bastante lista para no ir a un lugar del cual salgas menos hermosa y limpia de lo que eras antes de entrar'.

2-a: Una joven reflexiona sobre las decisiones que debe tomar

"Después de meditar bien, la joven dijo: 'Creo que no debemos ir' " (véase *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro*, 1974–75, págs. 4–5).

- ¿Por qué es importante que considere las consecuencias de una determinación en particular, antes de tomarla?
- ¿Cómo podría determinar cuáles podrían ser las consecuencias de una decisión?

Usted es responsable de las decisiones que tome

Llegará el día en que todos tendremos la oportunidad de presentarnos ante Dios para ser juzgados por las decisiones que tomemos ahora y las obras que hagamos en esta vida.

" '...es indispensable en la justicia de Dios que los hombres sean juzgados según sus obras', dice Alma [del Libro de Mormón], y añade: 'y si sus hechos fueron buenos en esta vida, y buenos los deseos de sus corazones, que también sean ellos restituidos a lo que es bueno en el postrer día. Y si sus obras son malas, les serán restituidas para mal' (Alma 41:3–4). La clase de cuerpo que una persona logre ganar en esta vida y el cual le será restituido en la resurrección determinará el grado de gloria que heredará en la eternidad. Por eso los hombres 'son sus propios jueces', concluye Alma, ya que por medio de sus acciones diarias juzgan y escogen 'ya para obrar el bien o para obrar el mal' (Alma 41:7)" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, segunda edición, 1966, págs. 403–404).

"Y vi a los muertos, grandes y pequeños, de pie ante Dios; y los libros fueron abiertos, y otro libro fue abierto, el cual es el libro de la vida; y fueron juzgados los muertos por las cosas que estaban escritas en los libros, según sus obras" (Apocalipsis 20:12).

Nuestras obras son el resultado de lo que escogemos hacer. La mejor manera de tomar decisiones acertadas es obedecer los mandamientos de Dios. Si seguimos las enseñanzas de los profetas, que nos guían y nos fortalecen para que guardemos los mandamientos, escogeremos hacer aquellas cosas que nos prepararán para recibir el don de la vida eterna.

- Lean 2 Nefi 10:23, y escriba en la pizarra este pasaje.

Conclusión

Nuestro Salvador nos ha mostrado el modo de emplear nuestro albedrío para ganar la vida eterna. Él nos ha dado leyes y mandamientos que nos ayudarán a encontrar la felicidad y el éxito.

"Después de la dádiva de la vida misma, el derecho de dirigir su propia vida es el don más grande que Dios ha otorgado al hombre. La libertad de escoger es el tesoro más valioso que se pueda poseer entre

todos los que sea posible obtener en la tierra... La intención del Señor es que el hombre llegue a ser como Él. Ahora bien, para que el hombre pudiese lograr esto, fue necesario que el Creador le hiciera primeramente libre. Al hombre se le ha otorgado una facultad especial que no se ha dado a ningún otro ser viviente. Dios le confirió el poder de escoger. Sólo a los seres humanos el Creador dijo: '...podrás escoger según tu voluntad, porque te es concedido...' (Moisés 3:17). Sin este divino poder de escoger, el género humano no podría progresar" (David O. McKay, en *Conference Report*, octubre de 1965, pág. 8; o *Improvernent Era,* diciembre de 1965, pág. 1073).

Debido a que Dios nos hace responsables de lo que escogemos hacer, es importante que busquemos Su ayuda. Es preciso que en nuestras oraciones diarias le hablemos de las decisiones que debamos tomar, teniendo presente que podremos recibir la guía del Espíritu Santo al tomar determinaciones difíciles y trascendentales. A veces, también debemos ayunar a fin de recibir la ayuda que necesitemos. Conviene recordar que la verdadera libertad proviene del emplear nuestro albedrío para escoger el camino de la obediencia y que la pérdida de la libertad proviene del utilizar la facultad del albedrío para escoger el camino de la desobediencia.

- Canten "Sabed Que el Hombre Libre Está" (Himnos de Sión, Nº 92) o lean la letra que se encuentra a continuación.

1. El hombre tiene libertad
   De escoger lo que será;
   Mas Dios la ley eterna da,
   Que Él a nadie forzará.

2. Él con cariño llamará,
   Y luz en abundancia da;
   Diversos dones mostrará,
   Mas fuerza nunca usará.

3. No abusemos del poder
   Que Dios nos da de escoger;
   Contento Dios ha de estar,
   Si procuramos mejorar.

4. Es mi derecho a creer,
   Es libre Dios a recibir;
   Y al rebelde Él dirá,
   Que fuerza nunca usará.

Cometido

Durante la semana, piense en la forma en que está usted ejerciendo su albedrío y haga una evaluación de ello. Lo que está escogiendo hacer, ¿la aleja de Dios o la acerca a Él?

Escrituras adicionales

- Mateo 13:24–30, 37–43 (la parábola de la cizaña).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar *Principios del Evangelio*, capítulo 46: "El Juicio Final".
2. Proyectar terminar la clase con el himno "Sabed Que el Hombre Libre Está" (*Himnos de Sión*, Nº 92).
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LOS DONES DEL ESPÍRITU

Lección 3

El objetivo de esta lección es prepararnos para recibir los dones del Espíritu y reconocer el beneficio de ellos.

El recibir los dones del Espíritu

- Muestre el cartel del séptimo Artículo de Fe, o escríbalo en la pizarra: Creemos en el don de lenguas, profecía, revelación, visiones, sanidades, interpretación de lenguas, etc. (Los Artículos de Fe 7).

Entre los dones espirituales que no se mencionan explícitamente en este Artículo de Fe, tenemos la fe, el discernimiento, el testimonio de la veracidad del Evangelio, los milagros, la sabiduría, el conocimiento y la compasión. Los dones espirituales son característicos de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.

Cuando fuimos confirmadas miembros de la Iglesia mediante la imposición de manos, recibimos el Espíritu Santo. Si somos fieles, podremos contar con la compañía y la influencia constantes del Espíritu Santo, y podremos ser bendecidas individualmente con ciertos poderes espirituales llamados *dones del Espíritu*.

El hijo de Hannah Christina Chalarson contó el siguiente relato del don de profecía de su madre: "Cuando yo era joven, vivíamos cerca del presidente Andrew Kimball, padre de Spencer W. Kimball. Un atardecer, poco antes de caer la noche, cuando mi madre y yo nos dirigíamos a casa, pasamos cerca de Spencer, que ordeñaba las vacas cantando a toda voz. Recuerdo que, repentinamente mi madre se detuvo quedándose inmóvil, y al cabo de unos segundos dijo: 'Algún día, ese muchacho será apóstol del Señor'. Avanzamos quizá unos seis metros más, y ella volvió a detenerse, esta vez con la apariencia de encontrarse casi sin aliento; y levantando ambas manos, miró hacia el cielo, y dijo: '¡Sí!, y tal vez viva para dirigir esta Iglesia' " ("An Apostle of the Lord", en Leon Hartshorn, compilador, *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, dos tomos, 1973, 1975, tomo II, pág. 39).

La obediencia a las leyes de Dios es imprescindible para recibir los dones del Espíritu, ya que con ellos podemos conocer y enseñar las verdades del Evangelio, y utilizar éstas tanto para nuestro propio beneficio como para el de los demás. Dichos dones nos guiarán para volver a la presencia de nuestro Padre Celestial.

La preparación para recibir los dones del Espíritu

- Lean Doctrina y Convenios 46:11.

En esa Escritura se nos dice que a cada persona "le es dado un don por el Espíritu de Dios". Sin embargo, por motivo de que el Espíritu Santo no puede morar en lugares impuros, debemos prepararnos para ser dignas de recibir esos dones espirituales.

- Lean 1 Corintios 14:1; Moroni 10:20, 30. ¿Qué instrucciones se proporcionan para prepararnos para recibir los dones del Espíritu? ¿Se le ocurren otras formas de prepararse? (Anote en la pizarra las respuestas.)

El profeta José Smith escribió: "Sean virtuosos y puros, sean hombres íntegros y verídicos, guarden los mandamientos de Dios, y entonces hallarán que podrán comprender de un modo más perfecto la diferencia que existe entre el bien y el mal, entre las cosas de Dios y las cosas de los hombres" (*History of the Church*, tomo V, pág. 31).

- ¿Qué otros requisitos para recibir dones menciona el profeta José Smith? (Escriba las respuestas en la pizarra.)

Para disfrutar de los dones del Espíritu, también debemos ser personas humildes y contritas, y vivir en paz con nuestros semejantes. Aun el profeta José Smith no podía recibir inspiración a no ser que estuviese en paz. "Una mañana... [se sintió disgustado por algo] que había hecho Emma, su esposa... Al poco rato José [intentó] continuar la traducción [del Libro de Mormón], pero no le fue posible realizar cosa alguna... entonces... se dirigió al huerto [donde oró; en seguida] regresó a la casa y pidió perdón a Emma, y entonces... pudo continuar sin trabas con la traducción" (David Whitmer, citado por B. H. Roberts, *A Comprehensive History of the Church* tomo I, pág. 131).

- ¿Qué hizo el Profeta a fin de prepararse para utilizar su don espiritual de traducción?

- Pida a las hermanas que reflexionen en las formas en las que pueden prepararse para recibir dones del Espíritu.

Para disfrutar de los dones del Espíritu

Los dones espirituales son sagrados; se dan para guiar, consolar y enseñar. Por medio de los dones del Espíritu, se nos ilumina la mente

y se nos infunde valor y, además, obtenemos la capacidad que precisamos para fortalecer nuestra fe. Cuando tenemos los dones del Espíritu, podemos conseguir paz en esta vida y la guía necesaria para encaminarnos hacia el reino celestial.

- Lean D. y C. 46:8. ¿Qué razón se da ahí para buscar diligentemente los mejores dones? (Para que no seamos engañadas.)

Son muchas las ocasiones en las que tenemos necesidad de los dones del Espíritu. Cuando estamos enfermas, cuando nos sentimos confusas y cuando hemos perdido a algún ser querido, tenemos necesidad de ser sanadas, de recibir orientación y consuelo. Cuando buscamos respuesta a asuntos de importancia trascendental o guía en cuanto a cómo hacer frente a situaciones difíciles, necesitamos conocimiento, un claro entendimiento de las cosas y mayor capacidad para encarar las circunstancias difíciles. En esas ocasiones es consolador darnos cuenta de que podemos disfrutar de los dones del Espíritu. Las Escrituras nos dicen que "todos estos dones vienen de Dios, para el beneficio de los hijos de Dios" (D. y C. 46:26).

- Pida a los miembros de la clase ya asignados que relaten las experiencias de miembros de la Iglesia que han recibido dones del Espíritu y que se mencionan a continuación.

La hermana Jane Grover registró por escrito el siguiente incidente:

"Una mañana en que decidimos salir al campo a recolectar grosellas silvestres, papá Tanner... enganchó unos caballos a un coche liviano y, con dos hermanas de apellido Lyman, la nietecita de él y yo, emprendimos la marcha. Al llegar al bosque sugerimos al abuelo... que se quedase descansando mientras nosotras íbamos por las grosellas.

"Al poco rato, cuando la niñita y yo nos habíamos alejado del resto del grupo, casi sin advertirlo, oímos repentinamente un alboroto... y al dirigirnos hasta un lugar desde el cual podíamos divisar al abuelo, lo vimos haciendo correr los caballos... Al aproximarnos aún más, vimos indios que iban rodeando el coche, dando gritos y alaridos, en tanto que otros más se les iban uniendo. Nos subimos rápidamente al coche e íbamos a emprender la retirada cuando cuatro de los indios se apoderaron del coche por las ruedas para detenerlo; otros dos agarraron los caballos por la brida, y otro se acercó para sacarme a mí del coche.

"Entonces empecé a sentir una mezcla de miedo y de enojo, y rogué a papá Tanner que me dejara salir del coche para correr en busca de ayuda. Él me dijo: '¡No, hijita, ya es demasiado tarde!'. Recuerdo haberle dicho que a mí no me raptarían viva. El anciano estaba pálido como la cera; los indios comenzaron a despojarlo de sus prendas –le arrancaron el reloj y

el pañuelo– y mientras lo hacían, intentaban sacarme a mí a tirones del coche. En silencio comencé a suplicar a mi Padre Celestial.

"Mientras oraba y forcejeaba a la vez, el Espíritu del Todopoderoso cayó sobre mí y me puse de pie con gran poder; no existen palabras para describir los sentimientos que experimenté, sólo sé que me embargó algo así como una dicha infinita. Unos momentos antes yo me había enfrentado con algo peor que la muerte y ahora levantaba la mano con el poder de Dios, y hablaba a aquellos indios en su propia lengua. Ellos soltaron los caballos y el coche y se quedaron inmóviles enfrente de mí, mientras yo les hablaba por medio del poder de Dios. Luego, inclinaron la cabeza, y dijeron: 'Sí', de un modo tal que en aquel mismo momento yo supe sin el menor asomo de duda lo que habían intentado hacer con nosotros.

"La pequeña y el abuelo Tanner se quedaron contemplando la escena mudos de asombro, y yo lo comprendí todo: los indios habían calculado matar a papá Tanner, quemar el coche y llevarnos prisioneras a las niñas. Esto me fue manifestado con toda claridad. Cuando terminé de hablar, nos saludaron a los tres con un apretón de manos y devolvieron al abuelo todo lo que le habían quitado; él les regaló su pañuelo, y yo les di grosellas y unas galletas que había llevado. En esos momentos regresaron las otras dos integrantes de nuestro grupo, subieron al coche, y nos apresuramos a regresar a casa.

"El Señor me concedió conocer la interpretación de una parte de lo que yo había dicho, lo cual fue como sigue:

" '¿Imaginan acaso que ustedes, guerreros indios, van a matarnos? ¿No saben que el Gran Espíritu los está mirando y que Él conoce todas las intenciones de su corazón? Nosotros hemos venido hasta este lugar en busca de algunas frutas de nuestro padre. No hemos venido a hacerles daño; y si ustedes nos hieren o nos tocan un solo cabello de la cabeza, el Gran Espíritu los derribará haciéndolos caer en tierra y no tendrán poder para recobrar el aliento. Nosotros hemos sido desalojados de nuestras moradas tal como lo han sido ustedes. Hemos venido hasta aquí para hacerles bien y no para hacerles daño. Somos del pueblo del Señor y ustedes también lo son, pero deben poner fin a sus asesinatos e iniquidades; eso desagrada al Señor, y si continúan cometiéndolos, Él no los prosperará. Piensan que son dueños de todas estas tierras, de estos árboles, de esta agua y de todos los caballos. Les digo que no son dueños de ninguna cosa de la tierra, ni siquiera del aire que respiran, pues todo pertenece al Gran Espíritu' " ("I Talked to Those Indians in Their Own Language", en Leon Hartshorn, compilador, *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, tomo I, págs. 26–28).

- ¿Qué dos dones se le dieron a la hermana Grover? ¿Qué hizo ella para obtener esos dones? ¿Qué sentimientos tuvo cuando los recibió?

La hermana Antonia Flores, de Perú, relató la siguiente experiencia:

"Un día, hace ya varios años, el presidente de la rama me entrevistó para llamarme a servir como presidenta de la Sociedad de Socorro. Recuerdo que sentí mucho miedo ante la perspectiva de aceptar dicho llamamiento, ya que sencillamente no me imaginaba cómo iba yo a cumplirlo; y por esa razón tenía miedo de aceptarlo. Más tarde, aquel mismo día, recordé el principio del ayuno y la oración, y lo puse en práctica, suplicando saber si debía aceptar ese cargo que tanto me asustaba.

"Por la noche, tuve una revelación: Soñé que iba caminando y que llevaba un peso en las manos. Había estado caminando desde hacía largo rato y me sentía cansada de cargar con tan gran peso. Y entonces, repentinamente, vi a nuestro Señor Jesucristo. Él tomó el peso que yo llevaba en las manos y me invitó, diciendo: 'Ven, sígueme'. A la mañana siguiente me sentía magníficamente; el temor se había apartado de mí. Me apresuré en ir a ver al presidente de la rama para contarle lo sucedido y decirle que ya no tenía miedo y que sentía la seguridad de que debía aceptar el cargo. Y así, desde hace ya varios años y con dos espléndidas consejeras, he podido continuar trabajando como presidenta de la Sociedad de Socorro" ("He Took the Weight out of My Hands", *Remarkable Stories from the Lives of Latter Day Saint Women*, compilación por Leon Hartshorn, tomo II, pág. 87).

- ¿Por qué necesitó la hermana Flores el don espiritual de la revelación personal?

Además de los sueños, hay otras maneras por medio de las cuales el Espíritu Santo nos revela la verdad de las cosas: Puede iluminarnos el entendimiento con una visión (véase D. y C. 76:12). Podemos oír una voz (véase Moisés 5:4). El Espíritu Santo puede hablarnos a la mente (véase Enós 1:10; D. y C. 6:23). Podemos sentir el poder del Espíritu Santo al oír las palabras de verdad de un misionero, del profeta o de otro siervo del Señor (véase D. y C. 46:13–14). Podemos sentir la fe inquebrantable en las palabras del Señor (véase Éter 3:11–12). Podemos sentir la dulce paz que se experimenta cuando el Señor nos ilumina la mente por medio del Espíritu de verdad cuando acudimos a Él para preguntarle algo (véase D. y C. 6:14–16, 21–24).

La hermana Afton Affleck, de Salt Lake City, nos relata su experiencia personal con un don espiritual, como sigue:

"Recuerdo que me preparaba para una magnífica fiesta de Navidad... Deseaba que fuera hermosa y me encontraba haciendo los preparativos

cuando me acometió un fuerte dolor de cabeza que se fue intensificando cada vez más y más. En el transcurso de la tarde, intenté varias veces comunicarme con Bob [mi marido]. De pronto, en un momento dado, oí una voz que me decía: 'Tienes meningitis', y recuerdo que dije en voz alta: 'No, no puede ser'. ¡Mi padre había muerto de esa enfermedad!...

"Cuando llegó el médico, me levantó una de las piernas, y vi rayos y centellas del dolor atroz que sentí en la parte posterior del cuello. El doctor le dijo a mi esposo: 'Démosle una bendición', y me la dieron. Antes de marcharnos al hospital, mi marido llamó al presidente Robert Young, que en ese entonces era el Presidente del Templo de Salt Lake, y le pidió que también fuese al hospital...

"Al llegar allí, el presidente Young y mi esposo me dieron una bendición de salud; y aun cuando yo me hallaba inconsciente, oí sus palabras. El presidente Young reprendió a la enfermedad para que no tuviera poder para deformar mi cuerpo y me hizo la promesa de que sanaría. Me bendijo para que tuviera la fortaleza necesaria para soportar el sufrimiento por el cual había de pasar.

"Durante los días en que estuve en aislamiento, los cuales fueron los de peor sufrimiento físico para mí, aprendí muchísimo acerca del Salvador, de la Expiación y del amor del Señor Jesucristo. Me parecía que se me impartían enseñanzas de un modo constante. Hubo sólo una ocasión en la que me pareció que me iba a resultar imposible resistir tanto dolor, pero en ese mismo momento, mi tío Ray Moss y su hijo Raphel pusieron las manos sobre mi cabeza y me dieron una bendición...

"Durante ese tiempo sentí tan espantoso dolor en los ojos que me fue imposible percibir cosa alguna por la vista. Una vez recobré el conocimiento el tiempo suficiente para alcanzar a oír lo que un médico decía a...su técnico, que había una probabilidad entre cinco mil que yo recuperara la visión. No obstante, yo sabía a ciencia cierta que volvería a ver. Además, tenía complicaciones en el lado derecho; no podía mover el pie y el brazo se me había debilitado, pero nunca dudé que sanaría.

"Una noche... oí una voz que me decía: 'Si tienes fe, aun cuando sea del tamaño de la milésima parte de un grano de arena, efectivamente podrás mover el pie y recobrar la vista'. Eso me pareció como una reprimenda, puesto que yo consideraba que ya había ejercido una gran fe...

"Elevé una oración al Señor con todo fervor y fe. En seguida, intenté mover la cabeza, lo cual hasta entonces me había resultado imposible hacer sin perder el sentido; pero esa vez sí pude mover la cabeza y vi un hilillo de luz que se filtraba por debajo de la puerta.

"Además, tuve el presentimiento de que si lo intentaba, hasta podría mover la pierna...

"La fe es un don de Dios, y Él me bendijo con más fe de la que yo había tenido nunca en toda mi vida. *Sí moví* la pierna y pasé el resto de la noche rebosante de regocijo y alabando al Señor. No quise contarlo a nadie sino hasta la mañana siguiente. El Señor me había prometido que, por medio de la fe y el poder del sacerdocio y las oraciones de los que me amaban, iba a sanar. Sí, alabo al Señor por haberme permitido vivir esa clase de experiencia, la cual me fortaleció" ("Faith Is a Gift of God", *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Saint Women*, tomo II, págs, 1–3).

- ¿Qué don espiritual recibió la hermana Affleck? ¿En qué forma influyó la fe de ella en la bendición que recibió?

Conclusión

A los miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, se nos han prometido dones espirituales. Recibimos esos dones por medio del Espíritu Santo, y el Señor nos los otorga con el fin de ayudarnos a perfeccionarnos y guiarnos para volver a Su presencia. Para recibir esos dones, debemos prepararnos, lo cual logramos pidiendo con fe y guardando los mandamientos. Además, debemos ser humildes y estar dispuestas a llevar a cabo la obra del Señor.

Cometido

Lean 1 Corintios 12, Moroni 10:5–30 y Doctrina y Convenios 46:8–26. Determine sus propios dones espirituales y esfuércese por emplearlos para el beneficio de los demás. Busque oportunidades de orientar a sus familiares para reconocer e incrementar sus dones especiales.

Escrituras adicionales

- Joel 2:28–29 (dones que se darán).
- Hechos 10:1–35 (la visión de Pedro).
- 1 Corintios 14:12 (procurar dones espirituales para bendición de los demás).
- 1 Nefi 10:17–19 (el poder del Espíritu Santo).
- Doctrina y Convenios 6:5–11 (debemos compartir nuestros dones espirituales para edificar a los demás y llevarlos a la verdad).

Preparación de la maestra:

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar en *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*, la lección 4: "El don del Espíritu Santo".

2. Estudiar en *Principios del Evangelio*, el capítulo 21, la parte que se encuentra bajo el encabezamiento: "¿Qué es el don del Espíritu Santo?".
3. Estudiar en *Principios del Evangelio*, el capítulo 22: "Los dones del Espíritu".
4. Estudiar 1 Corintios 12; Moroni 10:5–30; Doctrina y Convenios 46:8–26.
5. Dar a miembros de la clase la asignación de compartir experiencias sobre los dones espirituales que trata esta lección.
6. Preparar el cartel que se sugiere en la lección o escribir la información en la pizarra.
7. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL DÍA DE REPOSO

Lección 4

El objetivo de esta lección es servirnos de ayuda para santificar el día de reposo.

¿Por qué debemos santificar el día de reposo?

Es un mandamiento

Cuando el Señor nos dio el cuarto mandamiento, dijo: "Acuérdate del día de reposo para santificarlo" (Éxodo 20:8).

- ¿Qué significa santificar?

Cuando el Señor nos dio el mandamiento de santificar el día de reposo, explicó lo siguiente: "Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna" (Éxodo 20:9–10).

Es una bendición

Al darnos el día de reposo como Su día, el Señor en realidad nos otorgó una dádiva de tiempo. Él sabe que tenemos necesidad de un día de descanso. Sea cual sea el tipo de trabajo que hagamos, debemos renovar las energías de nuestro organismo descansando del trabajo físico y, del mismo modo, debemos reponer el vigor intelectual utilizando el intelecto de un modo diferente. Es preciso alimentar nuestro espíritu mediante la adoración al Señor. El día de reposo es nuestra oportunidad de satisfacer esas necesidades, de progresar espiritualmente y de hallar regocijo y paz. El día de reposo debe ser el mejor día de la semana.

Los judíos ortodoxos llaman al día de reposo "Shabbot Hamalkah, o sea, Sábado Reina". Consideran el día de reposo el más importante de la semana, por lo que se debe conceptuar noble, majestuoso y hermoso. En calidad de "Reina", el día de reposo es lleno de gracia.

- ¿Cómo sería la vida sin el día de reposo?

Por medio del profeta Isaías, el Señor nos ha dicho:

"Si retrajeres del día de reposo... de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llamares delicia, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras,

"entonces te deleitarás en Jehová... porque la boca de Jehová lo ha hablado" (Isaías 58:13–14).

El Señor ha prometido bendiciones a los que santifican el día de reposo.

¿Cómo podemos santificar el día de reposo?

Una juiciosa preparación

Para santificar el día de reposo, debemos prepararnos con anticipación de manera que el domingo podamos descansar, asistir a las reuniones de la Iglesia y disfrutar de ese día en actividades pacíficas y rectas. Para eso se necesita realizar una esmerada preparación durante los seis días anteriores. Las madres de familia, en particular, deben trazar sus planes con anticipación y guiar a sus familiares a hacer lo mismo. La hermana Marilyn T. Brockbank escribió en cuanto a su propia experiencia en lo referente a aprender a prepararse para el día de reposo:

"Recuerdo que decía a mi marido: '¿Qué será lo que me pasa?... Los sábados por la tarde me da dolor de cabeza y no me siento en paz sino hasta que llega el lunes... ¿Dónde están todas esas bendiciones que se nos prometen? Yo guardo el día de reposo. No voy al cine ni salgo a comprar. Voy a las reuniones de la Iglesia. ¿Qué será lo que me pasa?'. Y bien, descubrí lo que me pasaba...

"Yo sabía en lo más profundo de mi corazón que, cada vez que lavaba algunas prendas de ropa los domingos, o que pasaba la aspiradora, o que después de los servicios de la Iglesia robaba un rato de paz para coser o ver la televisión, no estaba guardando los mandamientos y que, por lo tanto, no recibía ninguna bendición.

"Qué profunda sensación de paz y regocijo me brindó haber tomado un buen día la resolución de dedicar mi corazón al empeño de comenzar el mismísimo domingo siguiente a *santificar* el día de reposo. Una vez que tomé dicha determinación, me sentí llena de inspiración en cuanto a los detalles en que debía reparar para que me resultara bien.

"Lo primero que decidí hacer fue escribir una lista detallada de todo lo que tiene que estar hecho para el sábado antes de la medianoche. Esto incluye que la casa esté ordenada y limpia... así también toda la ropa de domingo de todos los miembros de la familia, sin olvidar limpiar y sacar brillo a los zapatos... esto también comprende la ropa que los

niños precisarán ponerse a primera hora el lunes por la mañana para ir al colegio; el baño, el lavado y arreglo del cabello de los niños, el arreglo de mi propio cabello y la preparación de la música para la Escuela Dominical, que es mi responsabilidad.

"En seguida, todo lo referente a las tres comidas de ese día tendrá que haberse hecho, es decir, qué guisar, las compras correspondientes y, por último, la preparación misma de las comidas, todo ello con anticipación...

"Por fin he hallado paz en *mi* mundo en el día de reposo, y hasta he comenzado a esperarlo con alegría. He encontrado que no puedo evitar sonreír cada vez que pienso en la expectativa de esas preciosas horas que serán mías para leer, pensar, meditar, orar, en fin, descansar en todo el sentido de la palabra, y renovar mi alma.

"...he descubierto que tengo más fortaleza y más sabiduría para cuidar de mis hijos y tratar con ellos y que mi corazón rebosa de cariño hacia ellos. He experimentado una gran abundancia del derramamiento del Espíritu sobre mí y una mayor cercanía a Dios, una sensación de Su amor y un gozo renovado en la oración...

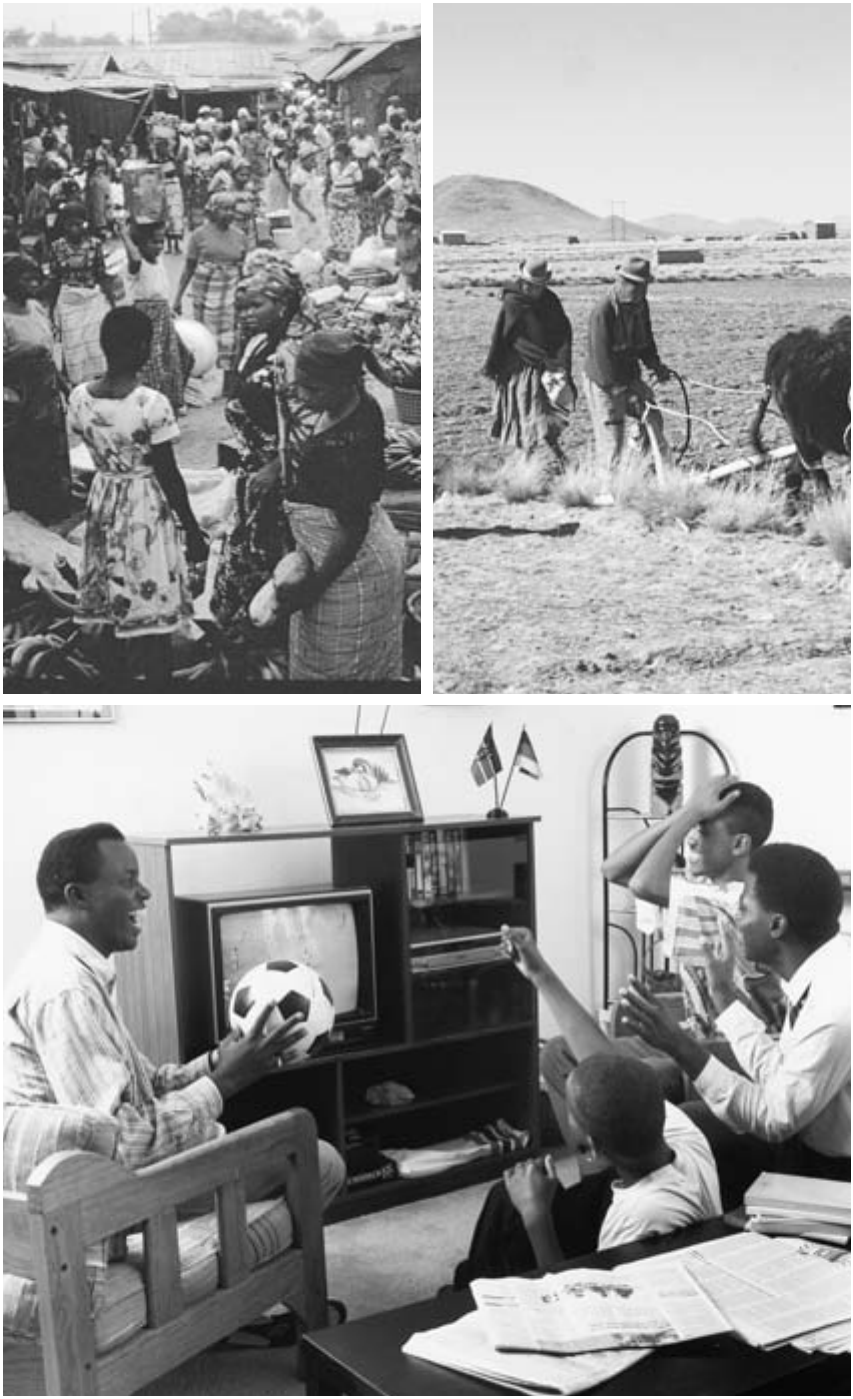
"El Señor ha dicho que preparará la vía para que podamos cumplir las cosas que Él manda. Además, Él nos promete que prontamente recibiremos dones del Espíritu...

"Testifico que si acuden a Él cuando... se encuentren afligidas y con problemas, recibirán conocimiento e inspiración tal como yo los he recibido" ("Prepare to Keep the Sabbath Day Holy", *Ensign*, marzo de 1972, págs. 44–45).

- ¿Qué bendiciones recibió la hermana Brockbank por haber santificado el día de reposo?

- Lean la letra de la canción "El sábado", que se encuentra a continuación.

  Todo el sábado procuramos
  quedar listos para el domingo.
  Debemos toda la casa limpiar
  para no trabajar hasta el lunes.
  Hay que lavar y planchar también
  y acabar con los otros quehaceres.
  Luego un baño todos nos damos al fin
  para ir a la Iglesia el domingo (*Canciones para los niños*, 105).



4-a: ¿Por qué son éstas formas inadecuadas de pasar el día de reposo?

- Muestre la ayuda visual 4-a. "¿Por qué son ésas formas inadecuadas de pasar el día de reposo?" "¿Qué hacen esas personas el domingo y que debieron haber hecho el sábado?

El élder Dallin H. Oaks relató lo siguiente acerca de las experiencias de sus años de estudiante:

"Cuando me trasladé de la Universidad Brigham Young a la Universidad de Chicago, mi madre me recordó el hecho de que mi padre, durante los años en que cursó sus estudios profesionales, nunca estudió el domingo, y me dijo muy informalmente: 'Hijo, si tú quieres disfrutar de esa bendición, tienes que disponer tus actividades de modo que nunca debas estudiar ni hacer cosa alguna en el día de reposo que no sea participar del alimento espiritual que puedes obtener en el día del Señor'.

"En aquel momento tomé la decisión de observar fielmente el día de reposo a fin de hacerme merecedor de las bendiciones de progreso espiritual y de la compañía del Espíritu, las cuales provienen de la fiel observancia del día de reposo de nuestro Señor. Les testifico que efectivamente recibí esas bendiciones de un modo perceptible en innumerables ocasiones" ("The Blessing of Commandments", en *Speeches of the Year, 1974*, pág. 219).

Debemos instar a nuestros hijos a estudiar y a preparar sus lecciones antes del día de reposo, de manera que se preparen para descansar en ese día.

Además de la preparación de nuestra vivienda, de los alimentos y de la ropa, y de ayudar a nuestros hijos a prepararse, podemos prepararnos para el día de reposo de otras formas. Podemos disponer las cosas para disfrutar de un sueño reparador el sábado por la noche. Así también proyectar llevar a cabo actividades recreativas, deportivas y otras diversiones durante la semana en lugar de realizarlas en el día de reposo.

- ¿De qué otras maneras podemos prepararnos para el día de reposo?

Si el día de reposo nos encuentra debidamente preparadas, tendremos más paz en casa. Estaremos espiritualmente preparadas y, de ese modo, seremos más receptivas a lo que el Espíritu tenga que enseñarnos. Podremos recibir las bendiciones que el Señor otorga a aquellos que santifican Su día.

La adoración, el descanso y el servicio debidos

Cuando asistimos a las reuniones de la Iglesia, recibimos bendiciones adicionales. Al adorar a Dios junto con el resto de la congregación, nos sentimos elevadas. El cantar los himnos de alabanza puede significar "una bendición sobre (nuestras) cabezas" (véase D. y C. 25:12). El asis-

4-b: Una congregación de Santos de los Últimos Días participando de la Santa Cena.

tir a las reuniones de la Iglesia y participar de la Santa Cena nos servirá para fortalecer nuestra capacidad para evitar los males y las tentaciones del mundo (véase D. y C. 59:9).

A menudo, el santificar el día de reposo nos brinda bendiciones inesperadas. El empresario de un restaurante cerró su negocio los domingos porque creyó que la obediencia a la ley del día de reposo valía la pena el sacrificio financiero. Posteriormente, él dijo:

"El año en que cerramos el negocio el domingo ganamos más dinero que en todos los años anteriores...

"El Señor nos ha bendecido a través de los años y... ahora nos encontramos financiera y espiritualmente en mejores condiciones que lo que nunca hubiéramos estado si hubiésemos trabajado el domingo...

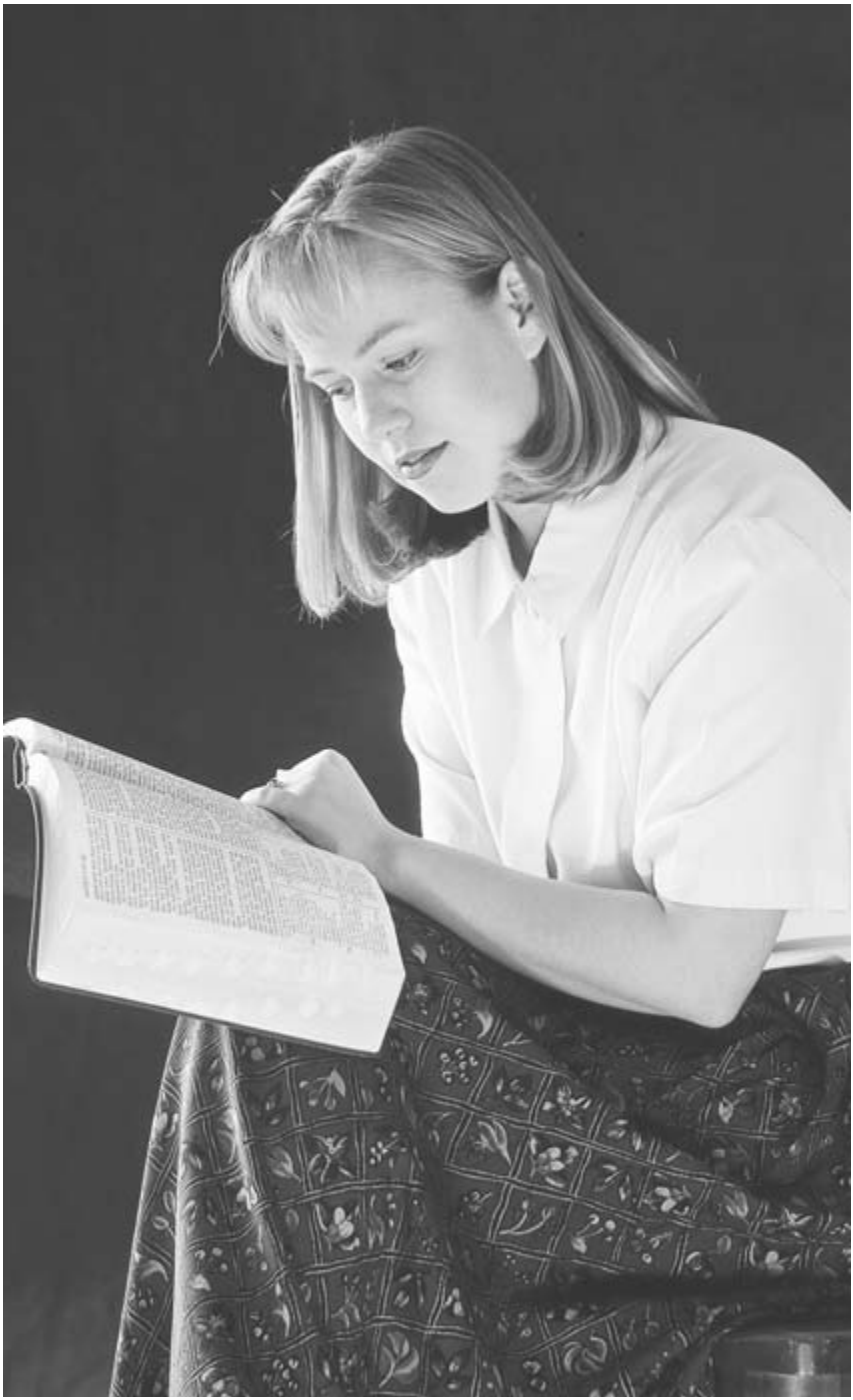
"Tengo la firme convicción de que la mayor garantía del éxito en los negocios con que puede contar un Santo de los Últimos Días es honrar el día de reposo como el Señor lo ha mandado" (citado por Ezra Taft Benson, "Keeping the Sabbath Day Holy", *Ensign*, mayo de 1971, pág. 7).

El presidente Spencer W. Kimball dijo: "En muchos lugares del mundo cristiano todavía tenemos establecimientos comerciales que están abiertos en el sagrado día de reposo. Estamos seguros de que el remedio de esto se encuentra en nosotros mismos, los compradores. Ciertamente, las tiendas y los establecimientos comerciales no permanecerían abiertos ese día si nosotros, el público, no les compráramos nada. Les ruego a todos que vuelvan a tener en cuenta este asunto; trátenlo en sus noches de hogar y discútanlo con sus hijos. Sería admirable si toda familia resolviera que de aquí en adelante no hará compras en el día de reposo" (véase "Así alumbre vuestra luz...", *Liahona*, febrero de 1976, págs. 3 y 4).

- ¿De qué bendiciones disfrutamos cuando guardamos el día de reposo? Según se lo indique el Espíritu, dé su testimonio de las bendiciones que ha recibido usted u otras personas al santificar el día de reposo.

La Primera Presidencia de la Iglesia ha explicado que "el día de reposo no es tan sólo un día más de la semana apartado simplemente para descansar del trabajo... Es un día santo, el Día del Señor, el cual debe pasarse como un día de adoración y reverencia a Dios" ("The Sabbath", *Church News*, 11 de julio de 1959, pág. 3).

- Muestre la ayuda visual 4-b: "Una congregación de Santos de los Últimos Días participando de la Santa Cena", y 4-c: "El estudio de las Escrituras realza nuestra adoración del día de reposo".



4-c: El estudio de las Escrituras realza nuestra adoración del día de reposo.

- Pida a la hermana previamente designada que dé un breve informe sobre lo que se debe hacer en el día de reposo, como se explica en Principios del Evangelio, capítulo 24, "El día de reposo". Anote en la pizarra las sugerencias que se den.

- ¿Qué ideas añadiría usted con respecto a la manera de santificar el día de reposo?

Al Señor le gustaría que todos tuviesen el privilegio de descansar el día de reposo. Sin embargo, algunos servicios, como por ejemplo, los que se llevan a cabo en los hospitales, deben efectuarse todos los días. De ser posible, debemos descansar de nuestras labores y hacer lo que podamos para que los demás hagan lo mismo.

- ¿Por qué razón salir de compras o asistir a un evento deportivo, o ir al teatro, al cine, etc., en domingo, nos impide recibir las bendiciones del día de reposo?

- ¿En qué forma el hecho de recordar el propósito del día de reposo nos ayuda a santificarlo?

El día de reposo no es sólo una bendición para nosotras, sino que también constituye una oportunidad de bendecir a otras personas cuando seguimos el ejemplo de nuestro Salvador, que en el día de reposo se preocupó de los que se hallaban en necesidad (véase Marcos 3:1–6; Juan 9:13–16). Hay muchas personas que tienen necesidad de oír una palabra de aliento o de encontrar a un ser humano que esté dispuesto a escucharlas. El día de reposo es el día para prestar ayuda a los que la necesitan.

Conclusión

El Señor nos ha dado el día de reposo para nuestro beneficio y nuestra bendición. Si nos preparamos para el día de reposo y lo honramos como día santo, cosecharemos sus beneficios y bendiciones.

Cometido

Comenten con sus familiares los beneficios que se derivan del santificar el día de reposo. Tracen planes, en familia, para guardar el día de reposo de un modo más completo. Tomen la determinación de hacer algo para lograr que el domingo sea un día feliz, de quietud, paz y descanso.

Escrituras adicionales

- Levítico 26:1–12 (las bendiciones de la obediencia a los mandamientos).

- Nehemías 13:11, 15–22 (el mal que sobreviene cuando no se santifica el día de reposo).

- Isaías 58 (el verdadero ayuno y el santificar el día de reposo).
- Doctrina y Convenios 59:9–24 (las bendiciones que se reciben cuando se observa el día de reposo).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar en *Principios del Evangelio*, el capítulo 24: "El día de reposo".
2. Dar a uno de los miembros de la clase la asignación de dar una breve explicación sobre lo que debemos hacer en el día de reposo. Sugiérale que presente las 11 ideas que se mencionan en el capítulo 24 del libro *Principios del Evangelio*, en la sección que está bajo el encabezamiento: "¿Cómo santificar el día de reposo?".
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LA PALABRA DE SABIDURÍA

Lección 5

El objetivo de esta lección es instarnos a obedecer la Palabra de Sabiduría y a animar a los demás a hacer lo mismo.

Revelación sobre la salud

- Muestre el cartel donde habrá escrito previamente lo que sigue a continuación, o escríbalo en la pizarra e indíquelo: La Palabra de Sabiduría: La ley de Dios con respecto a la salud.

La Palabra de Sabiduría, que se encuentra en la sección 89 de Doctrinas y Convenios, es la ley de Dios referente a la salud. En dicha sección, el Señor nos dice que Él ha dado la revelación referente a la salud para el beneficio aun del más débil de los santos. El presidente Brigham Young describió las circunstancias en que el profeta José Smith recibió la revelación conocida como la Palabra de Sabiduría, como sigue a continuación:

"La primera Escuela de los Profetas [una escuela especial para los primeros líderes de la Iglesia] realizaba sus reuniones en un cuartito que se encontraba arriba de la cocina de la casa del profeta José... [el cual era el cuarto donde] el Profeta recibía revelaciones e instruía a los hermanos. Éstos llegaban a aquel lugar desde cientos de kilómetros de distancia para asistir a la escuela en ese pequeño cuarto probablemente de no más de 3,5 por 4,3 metros. Cuando se reunían en ese cuarto después del desayuno, lo primero que hacían era encender sus pipas; y, mientras fumaban, hablaban de las grandes cosas del reino y escupían por todo el suelo. Cuando se quitaban la pipa de la boca, tomaban una gran mascada de tabaco. Con frecuencia, el profeta se veía envuelto en una nube de humo al entrar en el cuarto para impartir alguna instrucción. Esto, además de las quejas de su esposa por tener que limpiar un suelo tan sucio, hizo que el Profeta se pusiera a reflexionar sobre el asunto y que preguntara al Señor con respecto a la conducta de los élderes y al uso del tabaco. El resultado de su indagación fue la revelación conocida como la Palabra de Sabiduría" (en *Deseret News [Weekly],* 26 de febrero de 1868, pág. 18).

Esta revelación, que contiene instrucciones explícitas referentes a las prácticas benéficas y dañinas concernientes a la salud, es la ley de Dios concerniente a la salud para Sus hijos que están en la tierra.

La ley de Dios concerniente a la salud

El consejo que ha dado el Señor con respecto a los alimentos que se han de consumir y a las sustancias que se han de evitar, o usar con prudencia, constituye Su ley de salud.

Alimentos que debemos consumir

El Señor ha dado leyes y consejos para ayudar a Sus hijos. En una revelación referente al cuidado y a la protección de nuestro cuerpo físico, Él nos indica la clase de alimentos que debemos consumir. Cuando la Palabra de Sabiduría fue revelada a José Smith, muchas personas padecían de desnutrición porque no ingerían una variedad adecuada de alimentos. Ya fuese por ignorancia o por tradición, la gente no solía comer frutas ni verduras en cantidades suficientes. Algunos no contaban las legumbres en su dieta alimenticia para nada, y dependían casi enteramente de las carnes. La admonición del Señor de consumir una variedad de frutas, verduras, cereales y carnes contribuyó a mejorar la salud de los santos, puesto que esa alimentación equilibrada les suministró las sustancias nutritivas indispensables para la buena salud. Más de sesenta años después que la Palabra de Sabiduría fue revelada por medio del profeta José Smith, los científicos empezaron a darse cuenta de lo sensato del hecho de consumir una variedad de alimentos.

- Muestre la ayuda visual 5-a: "Alimentos que debemos consumir".

Todas seremos más saludables si seguimos el consejo del Señor de (1) usar hierbas, frutas y verduras, (2) consumir cereales, constituyéndolos en lo más esencial de nuestra alimentación, y (3) comer carnes de un modo limitado. Cada uno de esos grupos de alimentos proporciona al organismo humano las sustancias nutritivas fundamentales.

- ¿Qué alimentos de cada uno de esos grupos están disponibles para usted?

- Escriba en la pizarra Alimentos que debemos consumir y debajo de este encabezamiento, anote los alimentos que se nos aconseja consumir.

- Lean Doctrina y Convenios 89:10–17. ¿Qué alimentos nos aconseja consumir el Señor?

Sustancias que debemos evitar

La Palabra de Sabiduría también nos advierte que debemos evitar algunas sustancias determinadas que no son buenas para el organismo. Se nos aconseja evitar las bebidas fuertes (lo cual quiere decir todas las

5-a: Alimentos para el consumo.

bebidas alcohólicas), evitar el uso del tabaco en cualquiera de sus formas, así como las bebidas calientes (las cuales son el té y el café, conforme a lo que el Señor ha revelado a sus profetas). En tiempos más recientes, el Señor ha revelado por conducto de los líderes de la Iglesia que no debemos usar sustancia alguna que sea dañina, que forme hábito o que contenga drogas ilegales.

- Escriba en la pizarra: Sustancias que debemos evitar, y debajo de este encabezamiento, anote las sustancias que el Señor nos aconseja evitar. ¿Cómo se puede evitar la tentación a usar esas sustancias?

Cuando se reveló la Palabra de Sabiduría a José Smith, ésta se oponía a muchas de las costumbres de aquella época. Sin contar con muchas razones concretas referentes a la salud para obedecer este mandamiento, los miembros de la Iglesia obedecieron la revelación por fe. En los últimos años, los científicos han descubierto muchas razones por las cuales conviene evitar las sustancias dañinas que hemos mencionado. Por ejemplo, cuando se reveló la Palabra de Sabiduría, el café y el té eran bebidas de uso común. Hasta esa fecha, nadie sospechaba siquiera que beber esas sustancias fuese dañino. Sin embargo, ahora sabemos que esas bebidas son estimulantes. Suben la presión arterial, aceleran el ritmo cardiaco y suelen producir insomnio. Los científicos están descubriendo constantemente nuevos efectos dañinos de esas bebidas.

El uso del tabaco también puede perjudicar gravemente la salud. Puede producir cáncer, ataques cardiacos, apoplejía y enfermedades pulmonares crónicas. Las criaturas de las madres que fuman suelen ser más pequeñas y menos saludables que las de las madres que no fuman. Enfermedades graves como la bronquitis y la pulmonía son comunes en las criaturas de los padres fumadores, y menos comunes en los bebés de los que no fuman. Por otra parte, los niños cuyos padres fuman corren mayores riesgos de padecer enfermedades pulmonares crónicas una vez que llegan a ser adultos.

Sabemos que las bebidas alcohólicas en realidad envenenan el cuerpo. El beber alcohol produce cambios de humor, anula el discernimiento y el autodominio, causa dificultad en el habla, tambaleo en el andar y torpeza general de movimientos. El alcohol en grandes cantidades puede producir somnolencia, aletargamiento y aun la muerte. Los alcohólicos beben alcohol en cantidades tan grandes que se dañan el organismo, sobre todo el hígado y el aparato digestivo. Además, las enfermedades tales como el cáncer y las úlceras son más frecuentes entre los alcohólicos que entre las personas que no beben alcohol. Es probable que las mujeres que beben alcohol durante el embarazo den a luz criaturas más pequeñas que lo se considera normal, o con diversos defectos.

Fuera del perjuicio orgánico que hemos mencionado anteriormente, las bebidas alcohólicas también pueden ocasionar otras consecuencias indeseables. Muy a menudo los padres de familia en estado de embriaguez maltratan a su esposa y a sus hijos. Los hijos llegan a sentir temor más bien que a respetar a un padre o una madre alcoholizados; y la familia sufre debido a que el ingreso familiar se desperdicia en bebidas alcohólicas en vez de utilizarse en alimentos, ropa y necesidades educativas.

Con tal información, siempre que leamos la revelación sobre la Palabra de Sabiduría, podremos comprender mejor el consejo referente a las sustancias que debemos evitar.

- Lean Doctrina y Convenios 89:5–9.

Bendiciones de la obediencia a la ley de salud

El Señor ha prometido que los que obedezcan la Palabra de Sabiduría y Sus demás mandamientos serán bendecidos, y menciona cuatro bendiciones específicas.

- Lean Doctrina y Convenios 89:18–21. ¿Cuáles son esas cuatro bendiciones?

- ¿Por qué es preciso que sea usted saludable? ¿Por qué desea el Señor que Sus hijos sean saludables?

Muchas personas se han vuelto más saludables al vivir la Palabra de Sabiduría. Tenemos el caso del hermano Clara, quien, después de vivir encerrado cinco años en un campo de concentración como prisionero de guerra, enfermó gravemente y pasó tres años en hospitales y sanatorios. Al cabo de ese tiempo, los médicos lo dieron de alta porque sencillamente no pudieron curarlo. Puesto que ningún tratamiento lo mejoró, no le quedó más remedio que permanecer postrado en cama. Después que los misioneros le enseñaron el Evangelio, el hermano Clara aceptó observar la Palabra de Sabiduría y dejó de beber café y de fumar. Poco a poco, después de obedecer la Palabra de Sabiduría durante varios meses, empezó a experimentar una sorprendente mejoría de salud: las dificultades respiratorias de que había padecido disminuyeron al mínimo y, con ello, también menguó la tos. Por último, decidió hacer el empeño de volver a trabajar y no tardó en conseguir un empleo. Recibió una bendición de salud de los hermanos poseedores del sacerdocio y unos años después recobró completamente la salud. El hermano Clara fue bendecido para que gozara de buena salud porque obedeció la Palabra de Sabiduría. (Véase Mrs. Lodemez Clara, "After Five Years in a Nazi Camp, He Was Regarded Incurable", *Ensign,* diciembre de 1972, pág. 23).

- ¿Qué bendiciones relacionadas con un mejoramiento de la salud han recibido usted o sus familiares por medio de la obediencia a la Palabra de Sabiduría?

A veces, por razones que no comprendemos, nuestro estado de salud no mejora aun cuando obedezcamos la Palabra de Sabiduría. Claro está que todavía en esas circunstancias se nos requiere obedecer ese mandamiento. La obediencia a los mandamientos del Señor siempre trae consigo bendiciones aun cuando es posible que no las distingamos de inmediato. Cuando la Palabra de Sabiduría fue revelada, no se consideró un mandamiento, sino sólo un sabio consejo. Años después, cuando el profeta Brigham Young habló en calidad de portavoz del Señor, pidió a los miembros que hiciesen el convenio de guardar la Palabra de Sabiduría. En la actualidad es un mandamiento para todos los Santos de los Últimos Días, como lo manifestó la Primera Presidencia durante la conferencia general de octubre de 1942: "Es la ley de Dios concerniente a la salud y es una obligación que a todos nos toca cumplir. No podemos escapar de los principios que la gobiernan porque está basada en la verdad eterna" (en James R. Clark, compilador, *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 6 tomos, 1965–1975, volumen VI, pág. 172).

A veces no es fácil obedecer la Palabra de Sabiduría por motivo de que es difícil abandonar un hábito y, por otra parte, puede ser que las personas que nos rodeen nos presionen para desobedecerla. No obstante, cuando obedecemos la ley de salud del Señor, aprendemos a ejercer el autodominio y sentimos respeto por nosotras mismas. Por otro lado, aumentamos nuestra capacidad para obedecer otros mandamientos.

"Un joven mormón ingresó [a la milicia]. Era un muchacho poco diestro... Después de un desfile en el que había hecho todo al revés, el capitán lo hizo llamar a su despacho, y le dijo: 'He reparado en usted, jovencito... Supongo que usted es mormón'.

" 'Sí, señor', respondió el muchacho.

" 'Y bien, me gustaría que fuésemos amigos. ¿Quisiera un vaso de cerveza?'

" 'Señor, yo no bebo bebidas alcohólicas'.

"El capitán [soltó una palabrota y] replicó: '...Tal vez quieras un puro'.

" 'Gracias, señor, pero yo no fumo' [le contestó el joven].

"El capitán, evidentemente molesto por ello, despidió al muchacho.

"Cuando el joven volvió al cuartel en que se alojaba, algunos de los oficiales de menor rango le reprocharon, diciéndole: '¡Qué tonto has sido!

¿No te das cuenta de que el capitán trataba de hacerse amigo tuyo, y que tú lo has insultado?'.

"El joven mormón les respondió: 'Caballeros, si debo ser desleal a mis ideales y a mi gente, y hacer cosas que toda mi vida me han enseñado que no debo hacer, entonces renunciaré al ejército'.

"...[Tiempo después] cuando ese joven se encontraba en la guerra, en otro continente... su antiguo capitán, que por entonces había ascendido al rango de teniente coronel... [necesitaba un soldado para una importantísima asignación; necesitaba a alguien en quien pudiese confiar plenamente; necesitaba un hombre de carácter íntegro]. El teniente coronel, su antiguo capitán, seleccionó para esa asignación a ese muchacho que había tenido el valor de ponerse delante de él y decirle: 'Yo no fumo; yo no bebo' " (Hugh B. Brown, "A Time of Testing", *Improvement Era*, junio de 1969, pág. 68).

- ¿Con qué problemas se enfrenta al intentar observar la Palabra de Sabiduría? ¿Qué puede hacer para resistir las tentaciones, permanecer firme y obedecer la Palabra de Sabiduría?

No debemos considerar la Palabra de Sabiduría un mandamiento puramente material con bendiciones sólo de tipo temporal, ya que el Señor nos ha dicho que todos los mandamientos son espirituales.

- ¿Qué bendiciones espirituales puede usted recibir al obedecer la Palabra de Sabiduría?

- ¿De qué manera el obedecer la Palabra de Sabiduría le sirve de ayuda para observar otros mandamientos?

Ayudando a los demás

Es preciso que seamos tolerantes con las personas que sostienen una verdadera lucha para obedecer la Palabra de Sabiduría, ya que si bien a algunas les resulta fácil guardar este mandamiento, a otras les cuesta muchísimo esfuerzo. Todas debemos buscar la guía del Señor para saber cuál es la mejor manera de ejercer una buena influencia en las personas que tengan dificultades para guardar este mandamiento. Nuestro ejemplo y aliento servirá de gran ayuda en este sentido tanto a familiares como a amigos, así como a los miembros nuevos de la Iglesia. Una hermana Santo de los Últimos Días, Ivonne Rempp, escribió acerca de una experiencia que ella tuvo en la que se pone de relieve la importancia de dar siempre un buen ejemplo con respecto a la obediencia de este mandamiento:

"Las únicas dos personas que yo conocía en la fiesta de bodas eran el novio y la madre de éste; ella y yo nos habíamos hecho buenas amigas en el hospital donde ambas trabajábamos...

"Después de haber felicitado a [los recién casados] y de haber conocido a los familiares y amigos allí presentes, busqué con la vista algún asiento vacío, el cual encontré al otro lado del salón y el que me apresuré a ocupar.

" '¿Se sirve un cóctel?', me preguntó una jovencita.

" 'No, gracias', le contesté, 'ahora no'.

"La hermana Rempp escribió que el refrigerio constaba de pastel y ponche con licor. Un buen número de personas se habían puesto en fila para servirse del ponche, el cual servían de una ponchera de cristal tallado en copas grandes también de cristal. En un rincón había una fuente con jugo de frutas y tacitas a cuyas asas habían atado globos con motivos infantiles para los niños. Ése era el refresco de frutas para los niños. El relato de la hermana Rempp continúa:

" '¿Por qué tienen que ser así las cosas?', me pregunté.

"Tenía tanta sed... pero, ¿cómo iba a servirme jugo de frutas en una taza adornada con un globo en cuya esfera resaltaba la figura de un dibujo animado? Además, en aquel sitio había formado fila un gran grupo de gente menuda, los niños y las niñas que habían tomado parte en la ceremonia. Entonces me pregunté si tan sólo esa vez podría sostener en la mano un vaso de ponche. No bebería el contenido, desde luego. Me puse de pie.

" 'Señora, sírvase su ponche', oí que me decía alguien.

" 'No, muchísimas gracias. Ahora no', volví a decir.

"Me senté otra vez. '¿Qué tendría de malo una sola bebida?' Pero yo sabía que hacerlo era incorrecto, y con eso bastaba. Recordé entonces que sólo la semana anterior mi maestra visitante me había dicho que no debemos transigir ni hacernos pequeñas concesiones porque nunca sabemos qué nos puede hacer caer en una trampa y atraparnos. Y bien, pronto tenía que decidir qué hacer, pues sentía la garganta seca con el trozo de pastel que había comido.

"Me puse de pie y con paso vacilante me dirigí hacia el lugar en que se servía el ponche, sólo para volver sobre mis pasos y sentarme de nuevo.

"El fragor de la batalla que libraba en mi interior adquirió caracteres impresionantes: ¡Qué increíble era lo que había estado a punto de hacer!

"Mientras me hallaba allí sentada, comencé a tararear para mi fuero interno la melodía del himno: "Haz el bien". ¿Qué me hizo recordar esa melodía en aquellos instantes? Por fin, sintiéndome como un gigante entre enanos, me puse en la fila [de los niños] que esperaban su turno para recibir su tacita de jugo de frutas.

"De pronto sentí un delicado golpecito en el hombro y la voz de un adolescente que me preguntaba: 'Hermana Rempp ¿es ésta la fuente con el jugo de frutas para los niños?'.

" 'Vaya, Neil, ¡qué gusto me da verte! Sí, claro que sí; ésta es la fila para el jugo [de los niños]'. La que al principio había sido sólo una tímida sonrisa, se tornó en una sonrisa alegre que le iluminó todo el rostro, mientras mil estrellitas parecían centellearle en los ojos de color castaño. Charlamos y reímos juntos saboreando el jugo que bebíamos de las tacitas de cuyas asas se elevaban los globos con dibujos infantiles. Habíamos sostenido unos minutos de amena conversación cuando algunos de los amigos del muchacho se acercaron a nosotros, y uno de ellos me dijo: 'Cuando llegamos a la fiesta y Neil la vio a usted, nos dijo que era la maestra de Doctrina del Evangelio de su barrio. Luego, cuando hablamos de servirnos del ponche, él nos dio una severa reprimenda; nos dijo que debíamos seguir el buen ejemplo suyo y recordar quiénes éramos. Además, estando usted presente, existía la posibilidad de que se lo contara a la madre de él'.

"Sentí que se me debilitaban las rodillas. ¡Cuán cerca había estado yo de tropezar y de arrastrar a muchos junto conmigo! No veía la hora de llegar a casa para agradecer a mi Padre Celestial, en la debida forma, la ayuda especial que me había dado. Nunca jamás volvería a vacilar ante lo que debía hacer.

"Hacía sólo una semana desde que Neil había aceptado el llamamiento para ir a la misión, y dos días después de la fiesta de bodas, él pasó al otro lado del velo, a una misión muy especial, víctima de un fatal accidente. Ciertamente fue al campo misional, sólo que en otro lugar. Neil fue un muchacho excepcional en todo sentido: en apariencia personal, en capacidad y en normas morales. Llevó a cabo su vida terrenal con todo éxito, y yo me sentiré eternamente agradecida de no haberle fallado como ejemplo en aquella oportunidad" (véase Yvonne Rempp, "Temptation in a Punch Bowl", *Ensign*, abril de 1977, págs. 61–62).

Una hermana había permanecido menos activa en la Iglesia durante más de veinte años, tiempo durante el cual se había vuelto adicta al cigarrillo. A pesar de eso, el obispo la llamó a ocupar un cargo en la Iglesia. Al prestar servicio en ésta, su testimonio comenzó a revivir poco a poco. Esa hermana describió los sentimientos que experimen-

taba con respecto al hábito de fumar que había adquirido y cómo pudo superarlo de la siguiente manera:

"Sencillamente no podía dejar el cigarrillo. Siempre me había sentido incómoda como asidua fumadora y, para entonces, con el cargo que tenía en la Iglesia, ese hábito había llegado hasta el punto de resultarme prácticamente... insoportable.

"La mayoría de los miembros del barrio sabían que yo fumaba, pero nunca, ni una sola vez, ninguno de ellos me criticó. Debido a que yo era sumamente susceptible en cuanto al tema del fumar, siempre me mantenía a la expectativa del más leve comentario, de alguna mirada despectiva; pero nunca nadie me dio a entender siquiera que yo pudiera ser indigna de encontrarme en medio de ellos. Mi renacimiento espiritual era tan frágil que el más mínimo asomo de censura lo hubiera hecho añicos. Sin embargo, nunca nadie me censuró.

"De un modo gradual fui adquiriendo la fortaleza que necesitaba para intentar romper mi hábito del tabaco...

"Me sentiré eternamente agradecida a los miembros santos de nuestra comunidad cuyos afecto, fe y oraciones nos animaron tanto a mi marido como a mí para que nos hiciéramos nuevamente merecedores... y nos acercáramos al Padre que nunca dejó de amarnos" (Kae Black, "I Had to Quit Smoking", *Ensign*, abril de 1977, págs. 62–63).

- ¿Qué podría hacer usted para ayudar a los demás a obedecer la Palabra de Sabiduría?

- ¿Con qué tentaciones se enfrentan los jóvenes con respecto a la observancia de la Palabra de Sabiduría? ¿Cómo puede usted ayudar a sus hijos a resistir esas tentaciones?

Conclusión

La sección 89 de Doctrina y Convenios (la Palabra de Sabiduría) es la ley de salud que Dios ha revelado para bien del hombre. Allí se indican los alimentos que debemos consumir y las sustancias que debemos evitar. Se nos prometen grandes bendiciones si obedecemos este mandamiento. Aun cuando ahora contamos con evidencias científicas que apoyan las razones de la obediencia a la Palabra de Sabiduría, el observarla sigue siendo una prueba de nuestra dedicación a vivir de conformidad con lo que el Señor manda, así como de nuestro deseo de llevar una vida saludable. Mediante el ejemplo personal que demos de obediencia a la ley de salud que nos ha dado Dios, podremos encaminar a los demás a obedecer este mandamiento y a recibir, por lo tanto, las bendiciones prometidas.

Cometido

Examine su propia vida para determinar con mayor precisión si puede obedecer más cabalmente la Palabra de Sabiduría. Pida la inspiración que necesite para saber cómo ayudar a los demás a obedecer este mandamiento.

Escrituras adicionales

- Génesis 1:29 (las plantas y los frutos de los árboles son para comer).
- Isaías 5:11, 20–24 (no beber vino ni bebidas fuertes).
- Proverbios 20:1 (el vino es escarnecedor).
- Doctrina y Convenios 49:19 (las bestias del campo y lo que viene de la tierra se han ordenado para el uso del hombre como alimento).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar en *Principios del Evangelio*, el capítulo 29: "La ley de salud del Señor".
2. Preparar el cartel que se sugiere en la lección o escribir en la pizarra la información.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LOS DIEZMOS Y LAS OFRENDAS

Lección 6

El objetivo de esta lección es aumentar aún más nuestro reconocimiento y aprecio por la ley del diezmo, de modo que perfeccionemos nuestra obediencia a ella. Esta lección también debe servirnos para comprender el valor de otras ofrendas de la Iglesia y la necesidad de hacer generosas aportaciones.

¿Qué es la ley del diezmo?

La ley del diezmo es un mandamiento del Señor, un plan por medio del cual le devolvemos una pequeña parte de lo que Él nos ha dado. Cuando fuimos bautizadas, hicimos el convenio de obedecer todos los mandamientos del Señor, y cada vez que participamos de la Santa Cena, renovamos nuestra promesa al Señor. Cuando obedecemos el mandamiento del pago del diezmo, guardamos la parte de nuestra promesa.

- Muestre la ayuda visual 6-a: "Sus ingresos".

- ¿Qué es un diezmo íntegro o completo, u honrado?

La Primera Presidencia escribió: "La explicación más sencilla que conocemos es la que ha dado el Señor mismo, a saber, que los miembros de la Iglesia deben pagar 'la décima parte de todo su interés anualmente', lo cual se entiende que quiere decir ingresos. Nadie tiene motivos justificados para dar ninguna otra explicación que no sea ésa" (carta de la Primera Presidencia, 19 de marzo de 1970; véase también D. y C. 119:4).

Los miembros de la Iglesia entregan su diezmo junto con la papeleta *Diezmos y otras ofrendas* a un miembro del obispado o de la presidencia de rama. En los lugares en los que no haya ramas ni barrios organizados, el diezmo se entrega al presidente del distrito, de la estaca o de la misión. Los poseedores del sacerdocio que son llamados al cargo de secretarios llevan un registro de todas las aportaciones que se hacen.

6-a, Sus ingresos.

Al fin del año se pide a todos los miembros que concierten una cita especial con el obispo o con el presidente de rama. En esa reunión, que se conoce como el ajuste de diezmos, hablamos en privado con él y hacemos un repaso de nuestro registro personal de aportaciones a la Iglesia. Entonces tenemos la oportunidad de declarar nuestro *status* como pagadores de diezmos. Si no vivimos donde haya una rama o un barrio organizados, nos reunimos para el ajuste de diezmos con el presidente de distrito, de estaca o de misión.

La obediencia y la honradez en el pago del diezmo son factores indispensables para obtener de nuestros líderes del sacerdocio la recomendación para entrar en el templo. El pago de un diezmo íntegro es un mandamiento importante que deben cumplir todos los Santos de los Últimos Días.

La obediencia trae consigo bendiciones

El élder Bernard Brockbank relató la forma en la que se sintió animado a obedecer la ley del diezmo:

"Hace años, cuando mi esposa y yo criábamos a nuestros hijos, nos costaba mucho satisfacer nuestras necesidades económicas... y no éramos honrados en el pago de nuestros diezmos y ofrendas. Asistíamos a la Iglesia y yo pensaba que amábamos al Señor, hasta que un día mi esposa me dijo: 'Dime, ¿amas tú a Dios?'. Yo le contesté: "Sí".

" '¿Amas a Dios tanto como al dueño de la tienda?', me interrogó.

"Le contesté: 'Espero amarlo a Él más que al dueño de la tienda'.

"Ella añadió: 'Pero al dueño de la tienda le pagaste. ¿Amas a Dios tanto como al dueño de la casa? A éste sí le pagaste, ¿verdad?'. Y prosiguió: 'El primero y grande mandamiento es amar a Dios, y tú sabes que no hemos pagado nuestro diezmo'.

"Nos arrepentimos y pagamos nuestros diezmos y ofrendas, y el Señor abrió las ventanas de los cielos y derramó bendiciones sobre nosotros. Consideramos que es un gran privilegio pagar los diezmos y las ofrendas al Señor.

"Quisiera mencionar el hecho de que durante la época en que no fuimos honrados con el Señor, nos sentíamos intranquilos, inquietos, y teníamos problemas y dificultades" (en *Conference Report*, abril de 1971, págs. 113–114; o *Ensign*, junio de 1971, pág. 86).

El Señor promete bendiciones espirituales y temporales a los que son obedientes a la ley del diezmo. La Escritura nos dice: "Traed todos los diezmos al alfolí y haya alimento en mi casa; y probadme ahora en esto, dice Jehová de los ejércitos, si no os abriré las ventanas de los

cielos, y derramaré sobre vosotros bendición hasta que sobreabunde" (Malaquías 3:10; véase, además, 3:11–12).

- ¿Qué nos promete el Señor si pagamos nuestro diezmo?
- Lean Doctrina y Convenios 64:23. ¿Qué otra bendición podemos esperar recibir si pagamos un diezmo íntegro?

El presidente Joseph F. Smith relató cómo su madre, Mary Fielding Smith, obedeció el mandamiento del Señor de pagar un diezmo honrado, lo cual trajo bendiciones para su familia:

"Recuerdo vívidamente una circunstancia que sucedió en mi niñez. Mi madre era viuda y tenía que mantener a una familia numerosa. Una primavera, al abrir nuestro depósito de papas, mandó a sus hijos hacer una carga con las mejores papas, la cual llevó a la oficina de diezmos. Habían escaseado las papas esa temporada. Yo era todavía pequeño en esa época y me tocó guiar el tiro de caballos. Cuando llegamos a la entrada de la oficina de diezmos, una vez que estuvimos listos para descargar las papas, salió uno de los secretarios y dijo a mi madre: 'Viuda Smith, es una vergüenza que usted tenga que pagar diezmos'... y reprendió a mi madre por pagar su diezmo, llamándola de todo menos sabia y prudente, y dijo que había otras personas que eran fuertes y aptas para trabajar, las cuales recibían su sostén de la oficina de diezmos. Mi madre se volvió a él y le dijo: '...¿No te da vergüenza? ¿Quieres negarme una bendición? Si no pagara mis diezmos, yo esperaría que el Señor me retuviera Sus bendiciones. Pago mis diezmos, no sólo porque es la ley de Dios, sino porque espero una bendición de ello. Al guardar ésta y otras leyes, espero prosperar y poder sostener a mi familia'... Ella prosperó porque obedeció las leyes de Dios y tuvo lo suficiente para sostener a su familia. Nunca estuvimos tan necesitados como muchas otras personas... Esa viuda tenía derecho a los privilegios de la casa de Dios. No se le podía negar ninguna ordenanza del Evangelio, porque era obediente a las leyes de Dios" (véase *Doctrina del Evangelio*, págs. 222–223).

- ¿Qué bendiciones recibió la hermana Smith? ¿A qué bendición se refirió el presidente Smith cuando dijo: "Esa viuda tenía derecho a los privilegios de la casa de Dios"? ¿Qué efecto tuvo el ejemplo de la viuda Smith sobre su joven hijo?

Es importante recordar que "el Señor cumple Sus promesas, que Él verdaderamente... derrama Sus bendiciones sobre los que le son fieles y obedecen Sus mandamientos... Esas bendiciones pueden venir en forma material o pueden cumplirse en forma espiritual, trayéndonos

fortaleza, paz y tranquilidad... Las promesas del Señor se cumplirán" (véase Henry D. Taylor, *Liahona*, diciembre de 1974, pág. 44).

- ¿Por qué es importante reconocer tanto nuestras bendiciones espirituales como las temporales?
- ¿En qué forma ha sido bendecida usted o su familia por medio del pago del diezmo?

¿Qué son las ofrendas?

- Muestre la ayuda visual 6-b: "En qué se invierte el dinero de los diezmos".
- Indique a la hermana previamente asignada que dé un informe breve sobre las ofrendas de ayuno y el empleo de ellas, como se explica en Principios del Evangelio, capítulo 32: "El diezmo y las ofrendas".

El élder Boyd K. Packer contó la experiencia de dos misioneros que informaron a su presidente de rama que una de las familias a las que ellos habían estado enseñando el Evangelio había decidido repentinamente no hacer el convenio del bautismo.

"El padre, al oír hablar de los diezmos, había cancelado todas las visitas con los misioneros...

"Pocos días después, el presidente de la rama persuadió a los misioneros para que lo acompañaran a visitar a la familia.

" 'Tengo entendido', le dijo al padre de familia, 'que ha decidido usted no unirse a la Iglesia'.

" 'Así es', respondió éste.

" 'Me dicen los élderes que a usted le ha inquietado lo del diezmo'.

" 'Sí', dijo el padre de familia. 'No nos habían dicho nada al respecto y cuando me enteré de ello pensé que eso era demasiado. Nuestra iglesia nunca nos pidió algo así. Opinamos que es demasiado para nosotros y hemos decidido no bautizarnos'.

" '¿Les hablaron los misioneros sobre la ofrenda de ayuno?', le preguntó el presidente.

" 'No', dijo el interrogado. '¿En qué consiste?'

" 'En la Iglesia ayunamos en lo que corresponde a dos comidas todos los meses y donamos lo que hubiéramos gastado en las comidas para ayudar a los pobres'.

" 'No nos dijeron nada con respecto a eso', dijo el hombre...

El diezmo

Con los diezmos se ayuda a construir templos.

Con los diezmos se ayuda a la operación de las misiones.

Con los diezmos se financian los gastos de administración.

Con los diezmos se construyen centros de reuniones y escuelas.

6-b: En qué se invierte el dinero de los diezmos.

" '¿Les explicaron el programa de bienestar?'

" 'No', contestó aquel señor. '¿De qué se trata?'

" 'Bien, creemos que debemos ayudarnos mutuamente. Si hay alguien que esté necesitado, sin trabajo o enfermo, estamos organizados para ayudarle, y se esperaría que usted ayudase...'

" 'Los misioneros no nos explicaron nada de eso', dijo el padre de familia.

" 'Bueno', continuó el presidente de la rama, 'si usted se desanima por algo tan pequeño como el diezmo, es obvio que no está preparado para esta Iglesia...'

"Al partir, casi como un pensamiento de último momento, se volvió y agregó: '¿Se ha preguntado usted por qué hay personas dispuestas a hacer todo eso por voluntad propia?... Pagamos [el diezmo] y todo lo demás, y lo consideramos un gran privilegio.

" 'Si usted descubriera el *porqué*, estaría a un paso de alcanzar la perla de gran precio...

" 'Pero la decisión es *suya*', le dijo el presidente de la rama. 'Sólo espero que ore usted al respecto'.

"Unos días después, ese hombre llegó a casa del presidente de rama... Quería fijar una fecha para el bautismo de toda su familia" (véase "Donde mucho es dado, mucho es requerido", *Liahona*, abril de 1975, pág. 3).

- ¿Por qué es importante que paguemos las ofrendas además del diezmo?

La actitud es importante

Al pagar nuestros diezmos y ofrendas, debemos hacerlo con una buena disposición de ánimo. Las Escrituras nos dicen que no debemos dar "con tristeza, ni por necesidad, porque Dios ama al dador alegre" (2 Corintios 9:7).

- ¿Qué siente usted cuando alguna persona le da algo a regañadientes?

El élder Matthew Cowley relató un incidente ocurrido con una buena hermana maorí, la cual tenía el verdadero espíritu del diezmo:

"Cuando fui por primera vez a la misión a Nueva Zelanda, era yo muy joven, y conocí a una hermana de la Iglesia que en aquel entonces me llamaba 'su hijo'. Cuando años después volví a aquel lugar, como presidente de misión, me llamó 'su padre'...

"En una ocasión, como siempre lo hacía cuando iba por aquellos lugares, visité a esta anciana que tenía ya ochenta y tantos años, y estaba ciega.

No vivía cerca de ninguna rama organizada, ni tenía contacto con el sacerdocio, excepto cuando los misioneros iban de visita por aquel lugar...

"Entré y la saludé al estilo maorí. Se hallaba en el jardín detrás de la casa, cerca de un fogón. Extendí la mano para saludarla con un apretón de manos... y ella me dijo: 'No me estreche la mano todavía, padre'.

"Le dije: 'Sus manos están limpias; quiero estrechárselas, me sentiría feliz de hacerlo'.

"Ella me dijo: 'Todavía no'. Acto seguido, se afirmó en el suelo con las manos y las rodillas, y se arrastró penosamente hacia una esquina de su pequeña casa donde había una pala. La tomó y se arrastró en otra dirección midiendo la distancia que recorría. Finalmente, llegó a un lugar y comenzó a escarbar la tierra con la pala hasta que al fin tocó algo duro. Retiró la tierra con las manos y extrajo un frasco para conservas. Lo abrió y... sacó algo que me entregó: era dinero de Nueva Zelanda y sería el equivalente a unos cien dólares de los Estados Unidos.

" 'Aquí está mi diezmo', me dijo. 'Ahora puedo estrecharle la mano al sacerdocio de Dios'.

" 'Usted no debe tanto dinero de diezmos', le dije yo.

"Y ella me contestó: 'Lo sé. No lo debo ahora, pero quiero pagar algo por adelantado, porque no sé cuándo volverá por aquí el sacerdocio de Dios'.

"Entonces me incliné y froté mi nariz y mi frente contra las de ella, mientras las lágrimas me corrían por las mejillas..." (en *Conference Report*, octubre de 1948, págs. 159–160).

- ¿Por qué la forma en que aquella anciana hizo el pago de sus diezmos y ofrendas hizo llorar al élder Cowley? ¿Por qué razón debemos dar nuestros diezmos y ofrendas de buen grado?

El presidente David O. McKay dijo: "Quien da [el diezmo] porque siente regocijo en el acto de ayudar a los demás y de fomentar la causa de la rectitud, quien da con júbilo y con acción de gracias en el corazón... tiene su recompensa, porque en el acto mismo de dar está recibiendo [bendiciones]" ("The Tenth Part", *Improvement Era*, octubre de 1956, pág. 701).

- ¿En qué forma el hecho de pagar su diezmo pone de manifiesto su amor por sus hermanos y hermanas de la Iglesia? ¿Por qué es ello una muestra de su amor por el Señor?

Conclusión

Nuestro Padre Celestial conoce nuestras necesidades. Él nos ha dado el siguiente mandamiento con la promesa que lo acompaña: "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33).

El pago de un diezmo honrado y la donación de las ofrendas son maneras importantes de mostrar el amor que tenemos a nuestro Padre Celestial, así como nuestra buena voluntad de ayudar a edificar Su reino sobre la tierra. El presidente Joseph F. Smith, aconsejó: "Por este principio (diezmos) se pondrá a prueba la lealtad de los miembros de esta Iglesia; por este principio se podrá saber quiénes están a favor del reino de Dios y quiénes están en contra..." (*Doctrina del Evangelio*, pág. 219).

Cuando pagamos nuestros diezmos y ofrendas con honradez y con alegría, en realidad expresamos nuestra gratitud por las muchas bendiciones que recibimos de nuestro Señor.

Cometido

Observe el mandamiento del Señor de pagar el diezmo y reciba las bendiciones que por ello se prometen en Malaquías 3:10. Enseñe a sus hijos el principio del diezmo tanto por palabra como por obra.

Escrituras adicionales

- Mateo 6:1–4 (dad vuestras ofrendas con humildad).
- Hechos 20:35 (más bienaventurado es dar que recibir).
- Doctrina y Convenios 119:4 (el diezmo es una ley fija perpetuamente).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar *Principios del Evangelio*, capítulo 32: "El diezmo y las ofrendas".
2. Pedir a una de las hermanas que dé un breve informe sobre las ofrendas y la forma en que utilizan, como se explica en *Principios del Evangelio*, capítulo 32.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LA HONRADEZ

Lección 7

El objetivo de esta lección es ayudarnos a ser honradas.

Creemos en ser honrados

- Escriba en la pizarra: Creemos en ser honrados (Los Artículos de Fe 13).
- ¿Qué significa ser una persona honrada? (Escriba las respuestas en la pizarra).

El siguiente relato ilustra el significado de la honradez:

El presidente Rubén Darío Pacheo, de la Rama Tres de Caracas, Venezuela, y su familia sintieron el fuerte deseo de ir al templo. "Después de grandes sacrificios y preparación espiritual, su familia logró reunir suficiente dinero para ir al templo. El presidente Pacheo envió a su hija al banco a comprar 500 dólares. [En cuanto a esto, él dijo:] 'Mi esposa recibió el sobre [que contenía los dólares] y lo guardó sin contar el dinero. La noche antes de nuestra partida, pedí el sobre con el dinero y entonces advertí que pesaba más de lo que era de esperar. Lo abrí y procedimos a contar el dinero... nos habían dado 4.065 dólares. Me quedé mudo de asombro... los recibos del banco indicaban una compra de sólo 500 dólares, lo cual significaba que el banco nos había dado 3.500 dólares en exceso.

" 'Aquella noche nos visitaban en casa algunos amigos que no eran miembros de la Iglesia, y ellos intentaron persuadirnos a que usáramos ese dinero en nuestro viaje a los Estados Unidos... Yo mismo no había visto nunca en mi vida tanto dinero. No obstante, dije enérgicamente que no podíamos quedarnos con ese dinero sencillamente porque no era nuestro, que el propósito del viaje al templo era hacer convenios con el Señor. Y ¿de qué nos serviría hacer el viaje si no íbamos a ser honrados?

" 'Devolvimos el dinero al banco; los funcionarios habían reparado en la pérdida de esa cantidad de dinero, pero no contaban con ningún registro ni recibo que indicara a quién se lo habían dado. El día en que

retorné el dinero, algunos empleados bancarios hicieron unos cuantos comentarios preguntándome qué me había impulsado a devolver semejante cantidad de dinero, considerando el hecho de que nadie sabía que yo lo tenía en mi poder. Les respondí sencillamente que lo hacía porque yo era mormón' " (citado por Mario G. Echeverri, "Venezuela", *Ensign,* febrero de 1977, pág. 30).

- ¿De qué modo puso de manifiesto su honradez el presidente Pacheo con lo que dijo con respecto a los convenios que iba a hacer con el Señor? ¿Por qué demostró su honradez con lo que hizo? ¿Por qué las palabras y las acciones del presidente Pacheo pusieron de manifiesto el hecho de que él era honrado tanto en sus pensamientos como en su relación con el Señor?

El élder Gordon B. Hinckley dijo:

"¡Qué extraordinaria piedra preciosa, qué preciada joya es el hombre o la mujer en quienes no hay engaño ni falsedad!

"...donde exista la honradez existirán también otras virtudes" (véase "Honestidad", *Liahona*, agosto de 1976, pág. 53).

- Lean y analicen Éxodo 20:15–16; Doctrina y Convenios 42:20–21.

El Señor nos ha mandado ser honrados en nuestras vidas personales y en nuestros tratos con nuestros semejantes: "Y trátense honradamente todos los hombres" (D. y C. 51:9).

La falta de honradez es una de las armas de Satanás

Satanás nos tienta a desobedecer cada uno de los mandamientos que nos da nuestro Padre Celestial. Las Escrituras nos dicen que "Satanás, sí, el diablo, el padre de todas las mentiras, [procura] engañar y cegar a los hombres y llevarlos cautivos según la voluntad de él" (Moisés 4:4). El presidente Kimball nombró varias de las formas en las que se puede actuar con falta de honradez:

"Hay quienes roban en los bancos y en los negocios, quienes entran a robar en las casas; hay empleadores (patrones) que son desleales a las responsabilidades de sus cargos, y empleados que... malversan fondos... hay quienes roban arrebatando de un tirón los bolsos y los monederos a las mujeres, quienes roban de los parquímetros, otros que eluden el pago de impuestos y los que se valen de la falsedad para vender mejor sus productos...

"Hay otros individuos que piden prestado dinero aun cuando saben que sus medios no les permitirán devolverlo... hay otros que hacen promesas y convenios solemnes, y luego los pasan por alto, haciendo caso omiso de ellos. Hay personas que se llevan toallas de hoteles y

moteles, y otros cuantos que, cuando por algún descuido se les da dinero de más, no lo devuelven. Algunos triunfan en los negocios aprovechándose injustamente de los demás. Y existen los rateros consumados...

"Además, hay quienes se jactan de listos en el arte de violar las leyes del tránsito y de ser lo suficientemente astutos para burlar las fuerzas policíacas y traspasar fronteras internacionales con mercancías encubiertas sin pagar los derechos aduaneros...

"Y existen aquellos que cobran más de lo que corresponde, que hacen trampas y defraudan en su salario a los que trabajan para ellos" (*Faith Precedes the Miracle*, págs. 234–235).

- ¿Qué otros ejemplos comunes de falta de honradez podríamos mencionar?
- ¿Por qué quiere Satanás que no seamos honrados?
- ¿A qué otros pecados puede conducir la falta de honradez?

La falta de honradez comienza por las cosas pequeñas

La persona que no es honrada no llega a serlo de la noche a la mañana. La falta de honradez comienza por las cosas pequeñas que poco a poco van invadiendo todas las fases de la vida. Los pensamientos carentes de honradez, el temor, la envidia, el egoísmo, el engañar a los demás y aun el guardar silencio cuando se debe hablar para decir la verdad son tipos de falta de honradez que nos alejan de nuestro Padre Celestial.

En los primeros días de la Iglesia, la esposa de Thomas B. Marsh actuó con falta de honradez, lo cual condujo a ambos cónyuges a la apostasía y la excomunión. En aquel tiempo, el élder Marsh servía en calidad de Presidente del Quórum de los Doce.

"Cuando los santos vivían en Far West, la esposa del [élder] Marsh y la hermana Harris llegaron a un acuerdo con respecto a la leche que ambas ordeñaban de sus respectivas vacas: [dado que la leche que se extrae de las ubres de las vacas hacia el final del ordeño es habitualmente más gorda y contiene menos bacteria que la primera,] las referidas hermanas convinieron en repartirse alternadamente la leche cremosa con el fin de hacer quesos más grandes de los que podían hacer por separado. La hermana Harris cumplió con su parte del acuerdo, pero la hermana Marsh se quedaba con casi dos tazas de la leche gorda de cada vaca que ordeñaba. Cuando esto se supo, se llevó el asunto a los maestros, y éstos dieron su veredicto en contra de la hermana Marsh".

No obstante, el hermano Marsh se puso de parte de su esposa, y ambos cónyuges se disgustaron de tal manera que terminaron volviéndose en

contra de la Iglesia. Al poco tiempo fueron excomulgados de ésta, y todo por los sentimientos amargos que se engendraron y cultivaron por motivo de un acto injusto, en el cual falló la honradez. (Véase Hyrum M. Smith y Janne M. Sjodahl, *The Doctrine and Covenants Commentary*, revisado y editado, 1972, pág. 167).

- ¿Por qué es indispensable que seamos honradas hasta en las cosas más pequeñas e insignificantes? ¿Por qué no debemos ponernos del lado de las acciones que se cometen con falta de honradez?

Podemos aprender a actuar con honradez

Al nacer, no teníamos conocimiento del bien ni del mal. A fin de ayudársenos a escoger lo bueno y a servirnos de guía en la vida, a todos se nos ha dado la Luz de Cristo. Si permitimos al Señor que nos guíe a la verdad, aprenderemos a ser honradas.

Los líderes de la Iglesia nos han indicado cuáles son las prácticas con falta de honradez a fin de que podamos reconocerlas, y nos han rogado que nos alejemos de ellas. Los siervos del Señor nos instan a ser honrados y a enseñar a nuestros hijos a ser honrados. El presidente N. Eldon Tanner dijo:

"Esta preparación para la honradez comienza en el hogar. Todos tenemos cosas personales que nos pertenecen y que podemos y debemos compartir los unos con los otros, así como prestar nuestra ayuda y servicio a los demás; pero tenemos otras cosas como dinero, o joyas o ropa que son propiedad privada de cada uno, y tales cosas no deben tomarse sin el consentimiento del dueño. El niño que tiene honradez en el hogar probablemente no violará el principio fuera de casa... La carencia de tal enseñanza fomenta la falta de respeto por los derechos y la propiedad ajenos...

"Al niño que madura y empieza a trabajar por dinero... [se le debe enseñar a]... hacer tratos honrados y a trabajar con honradez por lo que se le pague" (véase "Dignos de recomendación", *Liahona*, agosto de 1978, págs. 64 y 65).

- ¿Por qué es tan importante practicar la honradez en nuestro trabajo?

- ¿Por qué el hecho de enseñar a nuestros hijos a no tomar jamás objeto alguno que sea de propiedad ajena sin el permiso del dueño los encamina a convertirse en personas más honradas?

El presidente Kimball, hablando en cuanto a su deseo de que se enseñase a sus nietos a ser personas honradas, dijo lo siguiente:

"Confío en que enseñen a mis seres queridos a ser honrados. En el mundo abunda la práctica del engaño, del robo y de la falta de honradez.

Tanto en el seno de la familia como en la comunidad la gente se ríe de la integridad de carácter y, de hecho, se enseña el actuar sin honradez. Las pequeñas travesuras que se destacan por la falta de honradez causan risa. Muchos niños pequeños suelen ser ingeniosos para engañar y aprovecharse de sus "gracias". En repetidas ocasiones, los pequeños hurtos que hacen los niños quedan en la impunidad. Los padres que mienten en cuanto a la edad de sus hijos con el fin de evadir el pagar un precio más alto en los teatros, los cines y otros centros de diversiones, así como en los aviones, los trenes y los autobuses, en realidad inculcan en sus niños el actuar con falta de honradez. Los pequeños no olvidarán esas lecciones. Algunos padres permiten que sus hijos quebranten la ley al utilizar fuegos artificiales, armas de fuego y aun al pescar y cazar sin las debidas licencias. A muchos jovencitos se les permite conducir vehículos motorizados sin carné de conductor, o mentir con respecto a su verdadera edad. Las personas que toman pequeñas cosas sin dar una razón de dicho acto, tal como el recoger una fruta del huerto de un vecino, tomar un lapicero de un escritorio, un paquete de chicles de... una tienda de comestibles, no hacen otra cosa que enseñar que los pequeños hurtos y los minúsculos actos de esa índole no son tan malos. El hacer trampas en los exámenes académicos ha alcanzado un punto verdaderamente alarmante, según los informes de los que dirigen establecimientos educativos.

"Es posible que estemos intentando ir en contra de una fuerte corriente, pero debemos enseñar a nuestros hijos que el pecado es pecado...

"Les expreso mi preocupación por la creciente necesidad de fortalecer moralmente a nuestros jóvenes" ("What I Hope You Will Teach My Grandchildren and All Others of the Youth of Zion", [discurso pronunciado ante el personal docente de seminarios e institutos, en la Universidad Brigham Young, el 11 de julio de 1966], pág. 2).

Es importante darnos cuenta de que no podemos hacer caso omiso del tomar objetos ajenos por pequeños e insignificantes que sean, ni de las pequeñas mentiras ni de los pequeños engaños. Sencillamente no podemos considerar con ligereza, ni reírnos de las trampas que se hagan ni del quebrantamiento de la ley.

- ¿Qué podría usted hacer con sus familiares para enseñarles a actuar siempre con toda honradez y alentarlos a aplicar esto en la vida diaria? ¿Por qué debe enseñar la honradez por medio de su propio ejemplo?

Cuando actuamos con honradez, recibimos bendiciones

Es posible que no siempre recibamos un premio de inmediato por actuar con honradez, ya que el hacerlo significará una verdadera prueba para nuestro carácter, nos hará perder amigos o nos hará que-

dar en ridículo. Pero la honradez nos brinda paz interior, una conciencia limpia y regocijo.

En una carta dirigida a una amiga, una joven describió los sentimientos que la embargaron después de haberse sentido tentada a actuar sin honradez:

"Querida Susi:

"Siento mucho que ayer te hayas molestado conmigo. Tu amistad ha sido muy importante para mí, pero tuve que hacer lo que hice. Confío en que puedas comprender. Cuando me desafiaste a que tomara esa pulsera del mostrador, me dijiste que sería fácil ya que nadie nos veía y ni siquiera había persona alguna trabajando por allí cerca. Lo que me dijiste en cuanto a que a ti nunca te habían sorprendido en ese acto disminuyó mis temores. Sin embargo, yo sabía que si tomaba esa pulsera, me sorprendieran haciéndolo o no, yo misma no podría olvidar jamás que había actuado con falta de honradez. Nunca podría llevarla en el brazo, pues siempre sería un recordatorio triste de una mala acción.

"Cuando te alejaste de mí diciendo que no querías perder el tiempo con alguien que no sabía divertirse, me dolió en lo más vivo, y todavía me duele, pero creo que tendré que vivir con ese dolor; será más fácil que vivir con la sensación de no poder entrar nunca jamás en esa tienda sin sentirme culpable, e igualmente más fácil que no poder dar la cara a mis padres ni a mi obispo, y más fácil que tener que vivir sabiendo en mi fuero interno lo que había hecho" (véase *Diríjase hacia mí todo pensamiento: Damitas, Curso B, Mujeres Jóvenes,* 1978, pág. 66).

- ¿Qué hubo de sacrificar esa joven por haber actuado con honradez? ¿Qué grandes beneficios obtuvo la joven por haber actuado honradamente?

- ¿Por qué es importante darnos cuenta de los beneficios a largo plazo que surte el actuar con honradez?

El élder Howard W. Hunter menciona otro de los beneficios que se reciben cuando se actúa con honradez:

"Cuando se es honrado en todas las cosas se experimenta un regocijo especial... Se puede contar con la compañía del Maestro y también con la del Espíritu Santo...

"Debemos ser honrados con nosotros mismos, ser honrados con Dios y con nuestros semejantes" ("Basic Concepts of Honesty", *New Era*, febrero de 1978, pág. 5).

- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de actuar con honradez que mencionó el élder Hunter?

- ¿Cómo puede ayudarle el Espíritu Santo a actuar con honradez?
- ¿Qué significa ser honrada con Dios?

Conclusión

La honradez es un principio básico del Evangelio y un mandamiento de Dios. A fin de cumplir con este mandamiento, es importante reconocer lo que es actuar con falta de honradez y evitar ese proceder, ser honradas tanto en nuestros pensamientos como en nuestras conversaciones y acciones. Cuando ponemos de manifiesto los principios de la honradez en nuestro hogar, en nuestro contacto con los demás miembros de la Iglesia y con nuestros semejantes en general, enseñamos a nuestros hijos a ser personas honradas. Cuando actuamos con honradez, somos bendecidas con una conciencia limpia, con paz interior y con un sentimiento de nuestro propio valor como personas y la compañía del Espíritu Santo.

Cometido

Durante la semana que viene, analice sus pensamientos, palabras y acciones para determinar su obediencia al mandamiento de actuar con honradez. Busque la ayuda del Señor para eliminar los puntos débiles que la lleven a no actuar con entera honradez en su vida personal. Busque formas de enseñar a los niños de su familia este recto principio. Sea un ejemplo viviente de honradez tanto en palabras como en obras. (Véase Filipenses 4:8–9).

Escrituras adicionales

- Romanos 13:12–13 (andemos honestamente).
- Hebreos 13:18 (deseemos conducirnos bien en todo).
- Doctrina y Convenios 97:8 (los de corazón sincero son aceptados por el Señor).
- Doctrina y Convenios 136:25–26 (devolver lo que se haya pedido prestado y el objeto que se haya hallado al dueño que lo haya perdido).
- Los Artículos de Fe 13 (creemos en ser honrados).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer en *Principios del Evangelio*, el capítulo 31: “La honradez”.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL PERDÓN

Lección 8

El objetivo de esta lección es fortalecer nuestro cometido de perdonarnos nosotras mismas y de perdonar a los demás.

Actividad: ¿Quién soy yo?

Dirija la actividad "¿Quién soy yo?". Pida a uno de los miembros de la clase que lea en voz alta las reseñas biográficas que se refieren a continuación sin mencionar las referencias de las Escrituras. Puntualice que no será permitido revelar la identidad del personaje hasta que se haga la pregunta: "¿Quién soy yo?". Luego indique a las hermanas que en el momento en que consideren que han descubierto al personaje que se está describiendo, deben levantar la mano, pero la hermana que esté leyendo las descripciones deberá continuar ininterrumpidamente su lectura hasta que termine de leer todos los puntos o hasta que todas las hermanas tengan la mano en alto.

Biografía 1

1. Se me acusó falsamente y se me envió a prisión (véase Génesis 39:11–20).
2. Después salí de la cárcel y se me dio un alto cargo de gobernante en un país lejano (véase Génesis 41:37–43).
3. Durante muchos años estuve separado de mi padre y de mi familia (véase Génesis 41:44).
4. Interpreté el sueño de un copero, de un panadero y de un gobernante (véase Génesis 40–41).
5. Por motivo del hambre, mis familiares abandonaron su país y fueron adonde yo vivía; pude prestarles ayuda (véase Génesis 45–46).
6. Cuando yo era niño, mi padre me dio una túnica muy hermosa (véase Génesis 37:3).
7. Aunque mis hermanos me vendieron como esclavo a unos viajeros, los perdoné y tuvimos un reencuentro gozoso en Egipto, y vivimos felices durante muchos años (véase Génesis 45–46).
8. ¿Quién soy?

Respuesta: José, hijo de Jacob, que fue vendido para Egipto. (Véase *Debemos también nosotros amarnos unos a otros: Abejitas, Curso A, Mujeres Jóvenes,* 1977, págs. 22–23).

- Muestre la ayuda visual 8-a: "Encuentro de José con sus hermanos". ¿Por qué pudieron José y sus hermanos tener un encuentro gozoso y vivir juntos en paz durante muchos años?

Biografía 2

1. Soy el menor de dos hermanos (véase Lucas 15:11–12).
2. Me fui lejos a una provincia apartada donde desperdicié la herencia que mi padre me había dado (véase Lucas 15:13).
3. Cuando vino una gran hambre en aquella provincia, comenzó a faltarme lo necesario (véase Lucas 15:14).
4. Para conseguir alimentos, obtuve un trabajo de apacentar cerdos (véase Lucas 15:15).
5. Recordé que los jornaleros en casa de mi padre tenían abundancia de pan y decidí entonces regresar a su lado y suplicarle que me permitiese trabajar como uno de sus jornaleros (véase Lucas 15:17–19).
6. Cuando mi padre vio que me acercaba, corrió a encontrarme, se echó sobre mi cuello, me besó, y me dio el mejor vestido, un anillo y calzado; e hizo preparar una fiesta para celebrar mi regreso al hogar (véase Lucas 15:20–24).
7. ¿Quién soy?

Respuesta: El hijo pródigo.

- Muestre la ayuda visual 8-b: "El regreso del hijo pródigo". ¿Por qué se hizo posible ese reencuentro feliz?

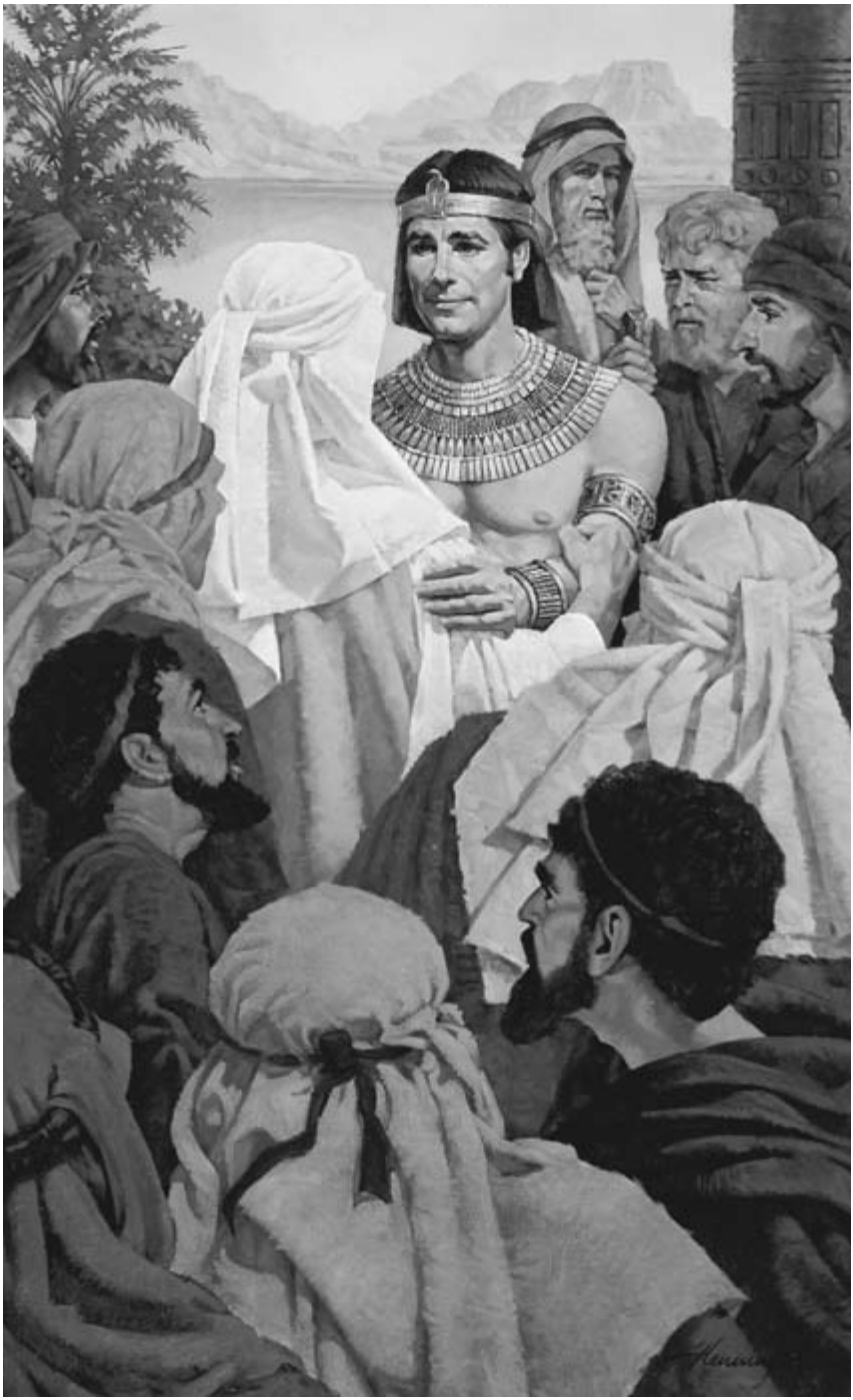
Esos dos relatos bíblicos ilustran lo que puede suceder cuando los miembros de una familia se perdonan los unos a los otros.

- ¿Qué es el perdón? ¿De qué modo los relatos de José y del hijo pródigo ilustran el principio del perdón?

Cuando perdonamos, ejercemos el amor de Cristo

Jesucristo nos dio el ejemplo perfecto de cómo perdonar a los que nos ofenden. Del ejemplo del Salvador, el élder Robert L. Simpson dijo:

"La historia bíblica nos dice que ningún hombre mortal ha sido nunca sometido a la humillación, al dolor ni al sufrimiento que experimentó el Salvador del mundo durante las últimas horas de Su vida terrenal.



8-a: José se reúne con sus hermanos © Providence Lithograph Co.

8-b: Vuelve el hijo pródigo.

"...allí colgaba [de la cruz], con el cuerpo quebrantado y sangrante, siendo todavía objeto de la burla de Sus enemigos; y, en medio de todo eso, Jesús [rogó] quizá calladamente, con profunda reverencia: 'Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen' (Lucas 23:34)" ("Forgiveness", *Improvement Era*, diciembre de 1966, pág. 1148).

Del mismo modo como Jesús perdonó, debemos perdonar nosotros.

April Aaron es una mujer joven Santo de los Últimos Días que siguió el ejemplo del Salvador. En la ciudad de San Francisco, California, Estados Unidos, April se dirigía un día a un baile de la Iglesia cuando fue atacada por un hombre que la hirió gravemente con un cuchillo en el afán por robarle el bolso. En el ataque, la joven perdió el ojo derecho y recibió profundas heridas en la pierna derecha y en el brazo izquierdo. ¿Qué respondió April cuando se le preguntó qué sentía con respecto a su atacante?

" 'Yo diría que cualquiera que se halla en tal condición debe estar sufriendo; deberíamos compadecernos de él...

" 'Ojalá que alguien pudiera hacer algo por él para ayudarle. Debe dársele algún tipo de tratamiento. ¿Quién puede saber qué es lo que impulsa a una persona a cometer un acto como éste? Si no lo encuentran, probablemente lo hará otra vez' " (citado por Spencer W. Kimball en *El Milagro del Perdón*, págs. 301–302).

- ¿Cómo puso April de manifiesto el amor de Cristo para con su atacante?

Jens Christian Johansen, que se unió a la Iglesia en Dinamarca, es otra persona que tiene la capacidad cristiana de perdonar. En su diario personal, él escribió: "[Un día], al salir a amontonar el heno y realizar mi trabajo, llevé doce cargas y las eché hacia el otro lado de la cerca de mis vecinos, puesto que sabía que ellos no tenían con qué alimentar a su caballo ni a sus vacas, y la noche anterior había desaparecido algo de nuestro surtido de heno... prefiero darles un poco del nuestro a que ellos tengan que robarlo" (citado por Rex D. Pinegar en "Grandfather Johansen's Example", *New Era*, septiembre de 1977, pág. 4).

- ¿En qué forma demostró el hermano Johansen que había perdonado a su vecino por haberle robado el heno?

Si podemos perdonar como lo hicieron April y el hermano Johansen, amamos a nuestros semejantes con el amor de Cristo.

- Muestre el cartel con la siguiente inscripción: Considero que la forma suprema del amor a Dios y a todos los hombres es la del perdón. (Marion D. Hanks, "Even as Christ Forgave", New Era, junio de 1974, pág. 4). Lea el pensamiento a la clase.

A nosotros nos es requerido perdonar a todos

Son muchas las veces en que decimos o hacemos cosas que producen dolor y sufrimiento a los demás. A menudo, los demás dicen o hacen cosas que nos ofenden a nosotras. Para ayudarnos a encarar esos problemas, Jesucristo nos ha dado el siguiente consejo:

"Por tanto, os digo que debéis perdonaros los unos a los otros; pues el que no perdona las ofensas de su hermano, queda condenado ante el Señor, porque en él permanece el mayor pecado.

"Yo, el Señor, perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar, mas *a vosotros os es requerido perdonar a todos los hombres*" (D. y C. 64:9–10; cursiva agregada).

- ¿A quiénes incluye la expresión "a todos los hombres"?
- ¿Quién es nuestro hermano? (Véase D. y C. 64:9; 76:23–24). ¿Qué nos sucederá si no perdonamos a los que nos ofenden? ¿En quién permanece el mayor pecado: en el que ofende a otra persona o en la persona que se niega a perdonar?

En la primera parte de esta lección, repasamos dos relatos bíblicos que ilustran la forma en que se resolvieron problemas familiares por medio del perdón.

- ¿Cuál sería el resultado si marido y mujer estuvieran siempre dispuestos a perdonarse mutuamente sus ofensas? ¿Si todos los hermanos y todas las hermanas se perdonasen unos a otros? ¿Si los padres perdonasen a sus hijos? ¿Si los hijos perdonasen a sus padres?
- Lean Mateo 5:44. ¿A quiénes nos enseña esta Escritura a perdonar?
- ¿Cuál sería el resultado si estuviéramos dispuestas a perdonar las ofensas de nuestros semejantes? ¿Las de nuestros amigos? ¿Las de los miembros de la Iglesia?

Jesucristo enseñó que si somos nosotros quienes recibimos ofensas, no debemos esperar a que el ofensor tome la iniciativa de venir a pedirnos perdón. Debemos ir en su busca y reconciliarnos primero con él. (Véase Mateo 5:23–24). Nuestro Padre Celestial no nos perdonará nuestros pecados si nuestro corazón no está libre de todo odio, rencor y malos sentimientos en contra de los demás (véase Mateo 6:14–15).

- Pida a una de las hermanas que lea Mateo 18:21–22. ¿De qué otro modo podríamos decir "hasta setenta veces siete"?

Perdonar a todos supone perdonarnos a nosotras mismas, así como perdonar a los demás. Cuando cometamos un error, debemos arrepentirnos de ello y, entonces, olvidarlo. A veces, resulta más fácil perdonar

a los demás que perdonarnos a nosotras mismas, pero "perdonar a todos los hombres" es perdonar a todos, incluso a nosotras mismas.

- ¿Por qué razón a veces nos resulta difícil perdonarnos a nosotras mismas? ¿Por qué es importante perdonarnos a nosotras mismas?

Debemos perdonar para que podamos progresar

El élder Boyd K. Packer relató el siguiente suceso:

"Hace muchos años aprendí una lección de un hombre a quien profesaba yo gran admiración. Era uno de los hombres más santos que he conocido. Era formal y sereno, de una inmensa fortaleza espiritual que atraía y beneficiaba a muchas personas.

"Sabía exactamente cómo auxiliar a los que padecían aflicciones. En numerosas ocasiones, estuve presente cuando él bendecía a los enfermos y a los afligidos de alguna otra forma.

"Su vida había sido de servicio, tanto en la Iglesia como en la comunidad...

"En una ocasión en que nos encontrábamos solos, y en la que el espíritu era adecuado, me dio una lección que atesoraré toda la vida de una experiencia que él había tenido. Aun cuando yo pensaba que lo conocía, me dijo cosas que nunca hubiera yo imaginado...

"Contrajo enlace con una joven encantadora, y la vida le sonreía. Tenía un buen empleo y un futuro brillante. Se amaban profundamente el uno al otro y ella esperaba su primer hijo.

"La noche en que la criatura había de nacer, se presentaron complicaciones. El único médico que había se hallaba fuera del pueblo atendiendo a un enfermo, y no pudieron encontrarlo. Después de muchas horas con dolores de parto, el estado de la madre se volvió desesperado.

"Por fin llegó el médico, que, dándose cuenta de la urgencia con que debía actuar, en pocos minutos puso todo en orden. La criatura nació y, aparentemente, pasó la crisis.

"Unos días después, la joven madre murió de la misma infección del paciente que el médico había estado tratando antes de atenderla a ella.

"El mundo de mi amigo se hizo añicos. Nada era como antes; todo andaba mal. Había perdido a su amada esposa, y no había manera de que pudiera cuidar él de una criatura tan pequeña y trabajar al mismo tiempo.

"Con el lento pasar de las semanas, su pesar fue acrecentándose. 'A ese médico no debiera permitírsele ejercer', se decía. 'Él llevó la infección a mi esposa; y si hubiera tenido más cuidado, ahora ella estaría viva'. No podía pensar casi en nada más y, en su amargura, hasta se volvió amenazador.

"Entonces, una noche, alguien golpeó a su puerta. Era un pequeño que le dijo sencillamente: 'Mi papá quiere que vaya usted a verle, pues desea hablarle'.

"El padre del niño era el presidente de la estaca. Aquel hombre apesadumbrado fue entonces a ver a su director espiritual. Ese pastor espiritual había estado observando a sus ovejas y tenía algo que decirle.

"El consejo que aquel sabio siervo le dio fue simplemente: 'Juan, ¡olvídalo! Nada podrías hacer para recobrar a tu esposa, y cualquier intento de tu parte empeoraría las cosas. Por favor, olvídalo'.

"Mi amigo me dijo que aquél había sido el padecimiento más grande de su vida.

"¿Cómo podría olvidarlo? ¡Lo justo era lo justo! Se había cometido un error terrible y alguien debía pagarlo.

"Sostuvo una penosa lucha consigo mismo para dominarse, y, claro está, no lo logró de inmediato. Finalmente llegó a la conclusión de que no importaba cuáles fueran los argumentos en contra, él debía ser obediente...

"...y tomó la determinación de seguir el consejo de aquel sabio líder espiritual: trataría de olvidarlo.

"Él mismo me dijo: 'Yo era ya un hombre viejo cuando finalmente llegué a comprender; y fue sólo entonces que pude llegar a ver en los días que ya pertenecían al pasado, a un pobre médico de pueblo, fatigado por el excesivo trabajo, mal remunerado, sumamente ocupado, yendo de paciente a paciente, con escasos medicamentos adecuados, sin hospital y con poco instrumental, haciendo lo posible por salvar vidas, y lográndolo con éxito la mayoría de las veces.

" 'Aquel día llegó en un momento crítico en que dos vidas pendían de un hilo, y actuó sin dilación.

" 'Ya era yo un hombre viejo', repitió, 'cuando finalmente llegué a comprender'; y añadió: 'habría arruinado mi vida y la de otras personas'.

"Y agregó que muchas veces dio gracias al Señor, de rodillas, por aquel sabio líder espiritual que le había aconsejado sencillamente: 'Juan, olvídalo'.

"Y ése es el consejo que les doy a ustedes. Si tienen heridas enconadas, si albergan rencores, alguna amargura, desilusiones, o celos, ejerzan el autodominio. Es posible que no puedan ejercer control sobre las cosas externas, cosas que atañan a otras personas, pero sí pueden controlar lo que hay dentro de ustedes.

"Por lo tanto, les digo: Juan, ¡olvídalo! Rosa, ¡olvídalo!" (véase "El bálsamo de Galaad", *Liahona,* febrero de 1978, págs. 84–86).

- ¿Por qué denominó él su perdón al médico "el padecimiento más grande de su vida"? ¿Cuándo comenzó él a progresar? ¿Cuáles son algunas de las cualidades que él adquirió gracias a que perdonó?

El élder Sterling W. Sill relató lo siguiente de una mujer que no había podido conseguir perdonarse a sí misma:

"Hace un tiempo sostuve una conversación con una dama de cincuenta y tres años de edad que había cometido una transgresión de carácter moral a los dieciocho. Comprendía la profunda seriedad del pecado y, debido a que se había arrepentido de ello mil veces, se podía contar con la seguridad de la promesa del Señor de que la había perdonado. Pero ella nunca se había perdonado a sí misma; y porque se sentía impura e inferior, se alejó de sus amistades, no quiso casarse, y se convirtió en una especie de ermitaña social y espiritual. Durante treinta y cinco años se consideró con desdén, llevando sobre los hombros amargos pesares y acusaciones. En el transcurso de su vida, durante la cual no había hecho más que recordar lastimeramente aquel pecado, se había tornado en algo muy por debajo de la magnífica persona que Dios había propuesto que ella fuese. Era cierto que el pecado por ella cometido a los dieciocho años de edad había sido muy grave, pero durante treinta y cinco años más ella había estado realzando aquel pecado al desperdiciar lo más valioso del mundo, lo cual es una espléndida vida humana" (*What Doth It Profit*, 1965, pág. 183).

Cuando constantemente recordamos nuestros fracasos y los errores que hemos cometido, y continuamos albergando malos sentimientos en contra de los demás, negándonos a perdonarnos y a perdonarlos, desperdiciamos tiempo y energías. No logramos realizar nada, y detenemos nuestro progreso espiritual.

Conclusión

No es fácil perdonar a los demás ni perdonarnos nosotras mismas. De hecho, ello puede constituir uno de los retos más difíciles con que nos enfrentemos en la vida. Cuando otorgamos el perdón absoluto, vale decir, cuando perdonamos tanto de corazón como de palabra, quedamos en libertad para progresar, mejorar nuestras vidas y ser felices; y con eso nos preparamos para pedir al Señor que Él perdone nuestros pecados. Él nos ha dicho que cuando perdona nuestros pecados, no los recuerda más (véase D. y C. 58:42). El hecho de desechar de la mente y del corazón las ofensas recibidas de los demás y de no recordarlas nunca más constituye una parte importante del perdón. El olvidar los malos sentimientos que experimentamos para con nuestros semejantes

nos brindará paz. Procuraremos recibir la guía del Espíritu Santo y nos prepararemos para ello. Aceptaremos la crítica que se nos haga con respecto a nuestra propia persona y la emplearemos para mejorar; sí, progresaremos en nuestro sendero hacia la exaltación en el reino de nuestro Padre Celestial.

Es cierto que recibiremos ofensas, pero no debemos permitir que éstas nos destrocen la vida. Si contamos con un corazón presto a perdonar, podremos pasar por alto las ofensas y relegarlas al olvido. Todas debemos esforzarnos por orar, suplicando con sinceridad: "...perdónanos... como también nosotros perdonamos a [los demás]" (Mateo 6:12).

Cometido

Analice sus sentimientos: ¿Guarda usted algún rencor a alguna persona? De ser así, ¿qué podría usted hacer para vencer dichos sentimientos? Pida a su Padre Celestial que le ayude a tener el corazón dispuesto a perdonar.

Escrituras adicionales

- Mosíah 26:30–31 (os perdonaréis los unos a los otros).
- Doctrina y Convenios 42:88–89 (el procedimiento de la Iglesia para tratar las ofensas).
- Doctrina y Convenios 82:1 (así como perdonamos a los demás, el Señor nos perdona a nosotros).
- Doctrina y Convenios 98:39–48 (cuán a menudo debemos perdonar).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer *Principios del Evangelio*, capítulo 19: "El arrepentimiento".
2. Prepararse para dirigir la actividad que se menciona al principio de la lección.
3. Preparar el cartel que se sugiere en la lección o escribir en la pizarra la información.
4. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LA PUREZA DE LOS PENSAMIENTOS

Lección 9

El objetivo de esta lección es aumentar nuestra rectitud al enseñarnos la manera de controlar nuestros pensamientos.

El mundo que nos rodea influye en nuestros pensamientos

El élder J. Thomas Fyans hizo el siguiente comentario con respecto a los pensamientos del ser humano:

"El Amazonas no es sólo el río más grande del mundo, sino que muchos de sus afluentes también son grandes ríos...

"Un detalle interesante de esos ríos es la diferencia de sus colores. El Madeira, por ejemplo, es denominado río blanco a causa de que sus aguas transportan finas partículas de arcilla a lo largo de su curso. El color oscuro del Río Negro es consecuencia de los desperdicios de materias orgánicas recogidas en los bosques a través de los cuales pasa. Y hay otros que fluyen sobre arenas blancas, cuyas aguas suelen verse de un color verde esmeralda o azul turquesa...

"Así como estos ríos adquieren diferentes colores por las substancias que recogen en su fluir, así también la corriente de nuestros pensamientos adquiere el color de los materiales que se utilicen para canalizarlos...

"Algunos ríos son de flujo lento en los vados, donde se forman los rebalses, y en las partes tortuosas, sus aguas son sucias y en ellas abundan los desechos...

"Otros ríos se deslizan hacia el mar desde grandes alturas... Llevan éstos una fuerte corriente, y gracias a ello, generan la electricidad que precisamos para satisfacer nuestras necesidades. Por otro lado, pueden surcar sus aguas caudalosas grandes barcos, sirviendo así para la navegación" (en *Conference Report* de la Conferencia de Área en Buenos Aires, Argentina, 1975, págs. 28–29).

- Mediten en las siguientes preguntas: ¿Hacia dónde fluye la corriente de sus pensamientos? ¿Qué llena sus pensamientos y qué les otorga su colorido?

- Coloque en una mesa dos vasos de vidrio y una jarra de agua. En seguida, eche en uno de los vasos un poco de tierra. Luego, invite a una de las hermanas a que vaya hasta la mesa y escoja uno de los vasos en el cual habrá de servirse agua para beber. Pídale que explique por qué razón escogió ese vaso en particular.

Ninguna de nosotras vertería agua para beber en un vaso o copa sucios, sencillamente porque nos repugnaría beber agua sucia. Entonces, ¿por qué habríamos de poner nuestra mente en contacto con ideas y pensamientos impuros?

En las Escrituras el Señor a veces se refiere a Sus siervos como a Sus vasos escogidos (véase Moroni 7:31).

- ¿Por qué no podemos esperar que el Espíritu del Señor more en un vaso inmundo? ¿Por qué razón los pensamientos puros no pueden morar en la mente en la cual abundan los pensamientos impuros?

En el mundo reina la influencia de Satanás. Estamos expuestas a ver cosas indecentes tanto en las obras de teatro como en los avisos comerciales, así como en la música, las películas, las revistas y la televisión. Los delitos, la violencia, la perversión, la blasfemia, la pornografía y la música lujuriosa se representan como aceptables y aun como deseables. Los pensamientos impuros invaden más fácilmente la mente que no está preparada para ofrecerles resistencia.

- ¿Con qué influencias malignas se enfrentan ustedes en la vida? ¿De qué manera podrían conservar puros sus pensamientos cuando se hallaran rodeadas de tales influencias?

Nuestros pensamientos influyen en nuestras acciones

Una idea puede tener gran poder. Primero se concibe el pensamiento y después se pone en práctica. La acción comienza en la mente: hacemos lo que pensamos hacer. Ya sea que proyectemos hacer algo bueno o algo malo, el plan y la acción tienen su principio en la mente.

El presidente David O. McKay relató la siguiente experiencia:

"Hace muchos años, un joven [misionero] acudió a mí cuando yo era presidente de la Misión Europea y me confesó una acción pecaminosa. Se justificó diciendo que se encontró de pronto en una librería cuando iban a cerrar y que, cuando la puerta estuvo cerrada con llave, él cedió a la tentación. Atribuyó la causa de su caída a las *circunstancias*.

"Pero yo le dije: 'No fueron las circunstancias; no fue la puerta cerrada con llave ni la tentación. Habías pensado hacerlo antes de ir a esa librería. Si nunca antes hubieses pensado en ello, no habría existido circuns-

tancia tan poderosa para tentarte e inducirte a caer. El pensamiento siempre precede al acto'.

"Los pensamientos limpios, los ideales elevados y nobles, el conocer el verdadero sentido del amor, la templanza, el deseo de ayudar, la alegría son todos principios que contribuirán a forjar el carácter. El pensar en el propio yo, el albergar mala voluntad a algún vecino, el pensar en alguna oportunidad para satisfacer el deseo de fumar o de beber llevarán a la persona a cometer esos actos" ("Cleanliness Is Next to Godliness", *Instructor*, marzo de 1965, pág. 86).

El presidente McKay también dijo: " 'Dime en qué piensas cuando no tienes nada determinado en qué pensar, y te diré quién eres'. Los Santos de los Últimos Días tienen la responsabilidad de albergar en la mente pensamientos puros, de atesorar elevados ideales, y mientras así lo hagan, sus acciones se conformarán a esos ideales" (*Instructor*, marzo de 1965, pág. 86).

- Muestre la ayuda visual 9-a: "Mujer lavando unos escalones".

Los holandeses son bien conocidos por su limpieza. Muchas mujeres pulen el bronce que adorna las puertas, limpian restregando la entrada de sus casas y limpian del mismo modo el tramo hasta la acera. Esta costumbre estriba en su creencia de que si se camina por una calle limpia no se llevarán suciedad ni impurezas a las casas. Ese mismo concepto se puede aplicar a la mente. El limpiar continuamente nuestros pensamientos restregando con fuerza lo que no es puro para sacarlo y el conservar pulcra la mente nos servirá para lograr mantener nuestras acciones limpias y rectas.

"Los pensamientos constituyen las herramientas con las que forjamos nuestro carácter, tan ciertamente como un gran escultor cincela y esculpe el duro mármol con cincel y mazo hasta formarlo en... una espléndida y perfecta obra de arte. Del mismo modo, todos los pensamientos que atraviesan nuestra mente van dando forma a nuestro carácter y, por consiguiente, labrando nuestro destino y nuestras vidas. Por lo tanto, el resultado de todos nuestros pensamientos viene a constituir la creación y forja de nuestro carácter" (George O. Morris, "The Importance of Habits", *Brigham Young University Speeches of the Year*, 20 de mayo de 1953, pág. 2).

- Lean en la pizarra, Proverbios 23:7.

Podemos hacer muchas cosas para controlar nuestros pensamientos

Contamos con el poder dentro de nuestra alma para controlar nuestros pensamientos. Podemos tomar la resolución firme de no permitir que los malos pensamientos se alberguen en nuestra mente. Nuestra mente

9-a: Mujer lavando unos escalones.

tiene la capacidad de absorber sabiduría y conocimiento tan fácilmente como absorber conceptos malignos y negativos. El élder Boyd K. Packer explicó lo que podemos hacer para controlar nuestros pensamientos:

"La mente *es como* un escenario cuyo telón siempre está levantado excepto cuando dormimos. Y en ese escenario siempre se está llevando a cabo alguna representación...

"¿Han reparado en que sin ninguna intención de su parte... pequeños pensamientos sombríos entran furtivamente en escena filtrándose por los costados y captando su atención? Esos pensamientos indeseables intentarán 'robarse la escena' acaparando toda su atención.

"Ahora bien, si permiten que dichos pensamientos permanezcan en escena, todos los pensamientos buenos y virtuosos abandonarán el escenario. Entonces, porque lo habrán permitido, ustedes quedarán a merced de los pensamientos indebidos... los cuales podrán comenzar a representar tramas de maldad, de celos, de odio, tornándose a las cosas vulgares, inmorales y aun depravadas...

"¿Qué harán en tales circunstancias, cuando la fuerza de los pensamientos impuros se adueñe del escenario de su mente?...

"Les digo que si pueden controlar sus pensamientos, podrán vencer cualquier hábito aun los degradantes hábitos personales. Si pueden aprender a adquirir absoluto dominio sobre ellos, llevarán una vida feliz...

"Quisiera aconsejarles lo siguiente: Escojan uno de los himnos de la Iglesia... Mediten detenidamente en el mensaje de la letra y apréndanlo de memoria. Aun cuando no cuenten con preparación musical, podrán entonar un himno en la mente.

"Entonces, empleen ese himno como el derrotero o rumbo por el cual encauzarán sus pensamientos y conviértanlo en su salida de emergencia. Cada vez que sorprendan a esos actores sombríos que se vayan infiltrando en sus pensamientos, adueñándose del escenario de su mente, hagan sonar mentalmente el 'disco' de [ese himno] esa canción...

"En cuanto comience la música y la letra del himno empiece a revelarse en su mente, los pensamientos turbios se alejarán avergonzados. El himno despejará por completo el escenario de su mente; y debido a que la música y la letra son edificantes y limpias, los pensamientos bajos desaparecerán...

"Una vez que aprendan a despejar el escenario de su mente de pensamientos impuros, manténgalo constantemente ocupado con el aprendizaje de cosas que valgan la pena... Conserven en ese escenario lo que sea recto y bueno" (*Teach Ye Diligently*, 1975, págs 46–47).

El élder Dean L. Larsen nos aconsejó poner en práctica el pensar en forma constructiva de la siguiente manera: "A fin de conservar el pensamiento constructivo, es indispensable contar con algo digno en qué pensar, tener una provisión de... algunos conceptos, problemas, y barreras que vencer hacia los cuales podamos tornar nuestros pensamientos y reflexionar a fin de llegar a alguna solución" ("Thoughts about Thoughts" en *Devotional Speeches of the Year*, 1977, pág. 120).

"En una escena del filme *The Sound of Music* (La novicia rebelde/ Sonrisas y Lágrimas), María, la institutriz, durante una tempestad eléctrica, consuela a los niños que tiene a su cargo, enseñándoles una canción cuya letra les indica que en circunstancias tristes y difíciles piensen en sus cosas preferidas. Al formarse pensamientos agradables, los niños olvidan sus temores. Ciertamente, los pensamientos agradables desalojan a los molestos.

Cuando se le preguntó a una dama a qué atribuía ella el que se le viera tan feliz y satisfecha con su trabajo, respondió: "El secreto principal consiste en que siempre albergo en la mente pensamientos buenos".

- ¿En qué cosas podría usted pensar para desalojar cualquier pensamiento impuro?

Debemos considerar nuestra mente como un almacén o depósito de cosas buenas y dedicarla a ese fin, y hallaremos que no habrá en ella sitio para nada más.

Busque buenos pensamientos en las Escrituras, ya que ellas tienen para ofrecer paz, conocimiento, amonestación, consejos, historia, poesías y otras cosas que enriquecen la mente. La revista *Liahona* y otras de la Iglesia contienen artículos y relatos edificantes que constituyen una verdadera fuente de regocijo y aprendizaje.

La mente saludable trabaja constantemente. Es imprescindible que mantengamos la mente constantemente ocupada trazando planes y pensando. Debemos procurar concentrarnos en ideas positivas. Una vez que seamos motivadas por pensamientos buenos, no habrá límite para el éxito que podremos alcanzar tanto en esta vida como en el mundo venidero.

El Espíritu Santo puede ayudarnos a controlar nuestros pensamientos; si prestamos atención y obedecemos las cosas con que nos inspira, podremos efectivamente controlar nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones. Debemos orar y suplicar recibir la ayuda del Espíritu Santo.

- Lean Juan 14:26. ¿Cómo nos ayudará el Espíritu Santo?

Cuando el Espíritu Santo nos impulsa a recordar las enseñanzas del Salvador, nos encontramos mejor capacitadas para dirigir nuestros pensamientos hacia lo que es puro, no dejando así lugar para los malos pensamientos. El Espíritu Santo se llama "el Consolador" porque Su misión es brindar "solaz, amor, paz, sereno regocijo y consuelo a los santos" (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, segunda edición, 1966, pág. 148).

Podemos ser perdonadas por haber tenido malos pensamientos si nos arrepentimos.

- ¿Qué está haciendo usted por controlar sus pensamientos?
- ¿Por qué es importante que usted fortalezca sus defensas en contra de los pensamientos impuros?

No siempre es posible evitar a las personas cuyas opiniones y acciones no están en armonía con las normas del Evangelio, y este problema lo encara especialmente la gente joven.

- ¿De qué manera podemos ayudar a los jóvenes de la Iglesia a contrarrestar las influencias degradantes que los rodean, como por ejemplo, hablar y actuar vulgarmente, y las revistas, las películas, los programas de televisión y otras cosas por el estilo que son indebidas?
- ¿Cómo pueden los padres enseñar a sus hijos la importancia de conservar la pureza de los pensamientos?

Conclusión

Nuestros pensamientos influyen en nuestras acciones. Al esforzarnos por llegar a parecernos más a nuestro Padre Celestial, es importante mantener nuestra mente limpia y pura. Aun cuando nos encontremos rodeadas de influencias malignas, podremos controlar y encauzar nuestros pensamientos en la dirección correcta.

Debemos evitar lo que induzca a los pensamientos impuros. Es preciso escoger juiciosamente a nuestras amistades, así como los programas de televisión, los libros y las revistas. Debemos tomar todas las medidas necesarias para formarnos puertas de escape que nos lleven a aquellos conductos sanos por los cuales podamos dirigir nuestros pensamientos. Los pensamientos son como las aguas de los ríos: corren constantemente y, si no se las encauza, avanzan saltando y dando tumbos por aquí y por allá y llegan a las rebalsas de los vados donde se estancan, sin contar con la fuerza de la corriente. Debemos guardar los mandamientos de Dios y buscar la compañía del Espíritu Santo. Tenemos que orar a menudo, pidiendo a nuestro Padre Celestial que nos guíe a

medida que nos esforcemos por controlar nuestros pensamientos y conservarlos limpios y puros.

- Pida a una de las hermanas de la clase que lea lo siguiente:

  "Siembra un pensamiento y cosecharás una acción,
  siembra una acción y cosecharás un hábito,
  siembra un hábito y cosecharás un carácter,
  siembra un carácter y cosecharás un destino eterno"
  (William Makepeace Thackeray, citado por David O. McKay
  en *Treasures of Life*, 1962, pág. 418).

- Lean Alma 12:14. ¿Qué dice esta Escritura con respecto a conservar puros nuestros pensamientos?

Cometido

Busque la compañía del Espíritu Santo para que le ayude a controlar sus pensamientos. Aprenda de memoria un himno de la Iglesia o una Escritura, o busque otra manera de desalojar de su mente los malos pensamientos. Lea la revista *Liahona* y otras publicaciones edificantes que estén a su alcance. Lea las Escrituras todos los días.

Escrituras adicionales

- Proverbios 12:5; 15:26 (las palabras y los pensamientos de los justos).
- Santiago 1:12–27 (Dios no tienta a nadie a hacer el mal).
- Jacob 3:1–2 (pureza de corazón y mentes firmes).
- Mosíah 4:30; 5:13 (perseverad en la justicia o pereceréis).
- Doctrina y Convenios 6:16 (Dios conoce los pensamientos y las intenciones del corazón de los hombres).
- Doctrina y Convenios 6:36 (elevar a Dios todo pensamiento).
- Doctrina y Convenios 121:45 (pensamientos virtuosos).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Escribir en la pizarra: *Porque cual es su pensamiento (del hombre) en su corazón, tal es él (Proverbios 23:7).*
2. Llevar a la clase dos vasos, una jarra de agua y un puñadito de tierra.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

PARA EDIFICAR EL REINO DE DIOS

Lección 10

El objetivo de esta lección es indicarnos algunas de las formas en las que podemos emplear nuestro tiempo, talentos y bienes materiales para ayudar a edificar el reino de Dios.

Todos son bendecidos con tiempo, talentos y bienes

El élder Thomas S. Monson refirió el siguiente relato en cuanto al servicio y al sacrificio personal:

"José García [era] de México. Nacido en la pobreza, pero nutrido en la fe, José se había preparado para el llamamiento misional. Yo estuve presente el día en que se recibió su recomendación [para la misión]. En ella aparecía una explicación: 'El hermano García servirá a costa de un gran sacrificio para su familia, puesto que él contribuye con mucho al sostenimiento de ésta. Sólo cuenta con una posesión: una preciada colección de sellos de correos que está dispuesto a vender, si es necesario, para ayudar a pagarse la misión'.

"El presidente Kimball escuchó atentamente mientras le leían esas palabras, y luego respondió: 'Déjenlo vender su colección de sellos. Ese sacrificio se convertirá en una bendición para él' " (véase "Ejemplos de fe, *Liahona,* febrero de 1979, pág. 85).

A nosotras, como miembros de la Iglesia, se nos ha dado la responsabilidad de ayudar a edificar el reino de Dios sobre la tierra. A veces, esta responsabilidad nos requerirá hacer grandes sacrificios.

- Pida a las hermanas que reflexionen en esta pregunta: ¿Qué me ha dado el Señor que pueda yo emplear en esta gran obra de edificar el reino?

Nuestro Padre Celestial nos ha bendecido a todos, individualmente, con tiempo, talentos y algún o algunos bienes. Él desea que utilicemos esas dádivas para adelantar la obra de la Iglesia. Todos somos necesarios para dirigir, enseñar, apoyar y participar. Al emplear nuestro

tiempo, talentos y bienes generosa y voluntariamente, podemos ayudar a difundir el Evangelio y edificar el reino.

Todos contamos con el mismo número de las horas que comprende un día. El presidente Brigham Young dijo: "Ahora bien, hermanas... deberían considerar oro su tiempo, ya que, de hecho, es riqueza... Tomemos esto en cuenta, y no nos quedemos sentados de manos cruzadas, desperdiciando el tiempo, puesto que es el deber de cada hombre y de cada mujer hacer todo lo posible por promover el Reino de Dios sobre la tierra" (*Discourses of Brigham Young,* seleccionados por John A. Widtsoe, 1954, pág. 214).

- Pida a uno de los miembros de la clase que describa brevemente cómo distribuye su tiempo a fin de cumplir con su llamamiento de la Iglesia y prestar servicio de otras maneras. ¿De qué formas podemos utilizar más sabiamente nuestro tiempo para edificar el reino de Dios?

A todas nosotras también se nos han dado talentos y capacidad para realizar diversas cosas, de los cuales podemos valernos para contribuir en alguna forma a la edificación del reino de Dios. Éstos son valiosas dádivas de nuestro Padre Celestial.

El presidente Brigham Young dio el siguiente consejo: "Si están dispuestos a dar cualquier cosa por la edificación del Reino de Dios, den lo mejor que posean. ¿Y qué es lo mejor que poseen para consagrar al Reino de Dios? Pues los talentos que Dios les ha otorgado... Dediquen a la edificación del reino de Dios todos los dones con que cuenten, y la llevarán a cabo" (*Discourses of Brigham Young*, pág. 445).

La hermana JoAnn Ottley contó una experiencia relacionada con edificar el reino de Dios. El Señor dio a la hermana Ottley y a su marido, Jerold Ottley, talentos especiales para la música. Habían dedicado toda su vida a estudiar e incrementar esos dones, y tuvieron que decidir con respecto a la manera de emplearlos. Cuando cursaban estudios en Europa, los Ottley comprendieron que tenían que tomar una determinación especialmente importante y difícil. Los dos sabían que si se quedaban en tierra europea, tendrían muchas oportunidades de alcanzar el éxito. No obstante, querían más que nada hacer lo que el Señor deseaba que hiciesen. Sentían el deseo de obedecer y, aparte de eso, anhelaban servir al Señor en la edificación de Su reino aquí en la tierra.

El hermano y la hermana Ottley ayunaron y oraron reiteradamente para llegar a saber la voluntad del Señor. La respuesta la recibieron durante una reunión sacramental al terminar un periodo de ayuno. Los dos recibieron el mismo conocimiento cierto por medio del Espíritu Santo: que su obra había de continuar en su propio país. Los Ottley habían de regresar a los Estados Unidos.

Después de eso transcurrieron unos meses más de estudio, preparación y pruebas. Entonces el Señor les hizo posible regresar a Salt Lake City. La hermana Ottley fue aceptada como miembro del Coro del Tabernáculo y su esposo se incorporó al Departamento de Música de la Universidad de Utah.

Poco tiempo después, el hermano Ottley fue llamado por la Primera Presidencia de la Iglesia a ser el director del Coro del Tabernáculo. Efectivamente, el Señor los había estado preparando para prestar servicio.

Los Ottley comprendieron que nuestro tiempo, nuestros talentos y bienes no son en absoluto nuestros, sino que pertenecen al Señor. La dicha más grande que podamos llegar a experimentar en esta tierra se cristalizará cuando los utilicemos todos ellos en la edificación del reino de Dios". (Véase "The Apples in a Seed", en *Turning Points*, 1981, págs. 23–29).

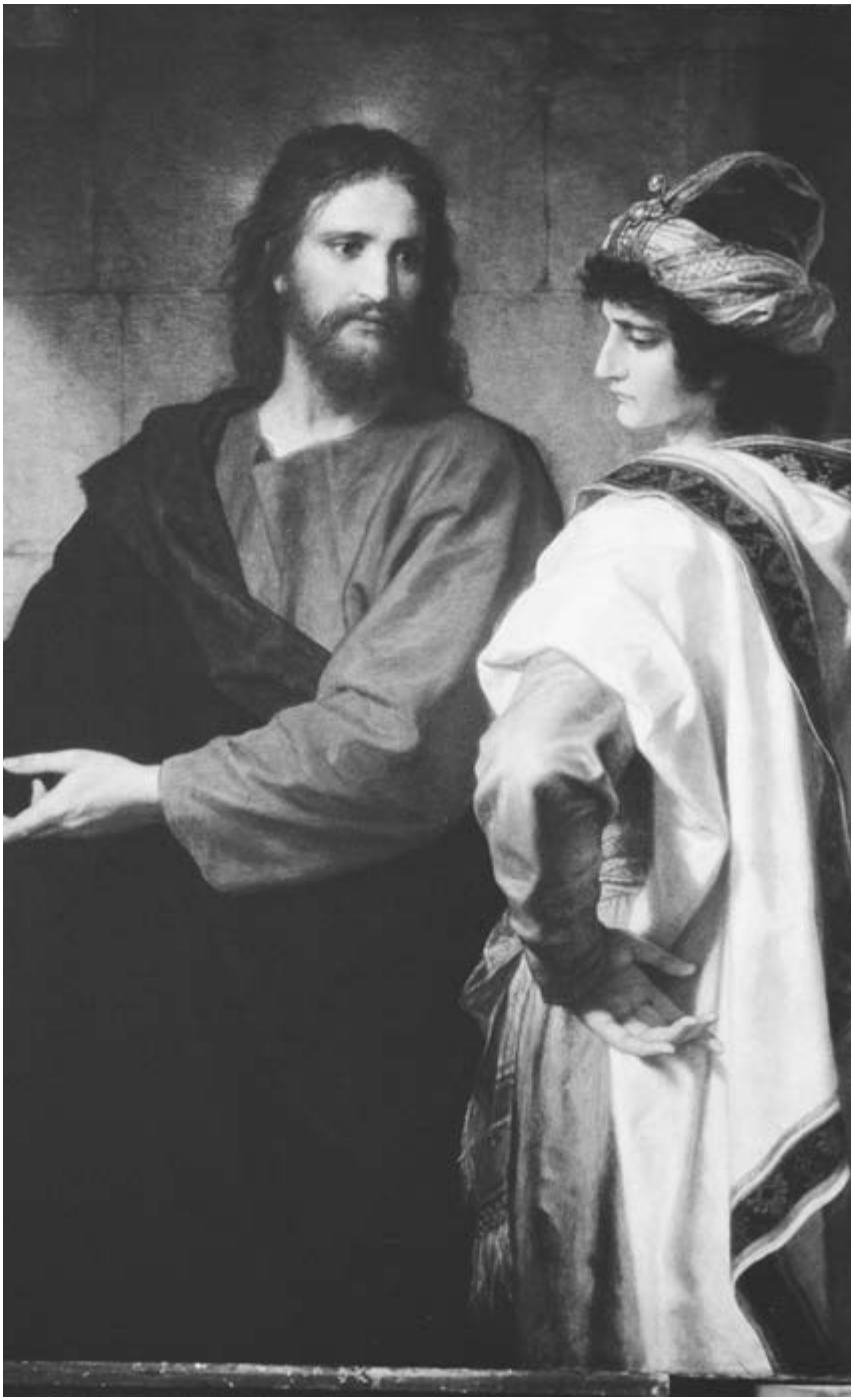
- ¿Qué significa que el deseo de los Ottley de ser instrumentos en las manos del Señor era más que tan sólo ser obedientes? ¿Cómo llegaron los Ottley a saber lo que deseaba el Señor que ellos hicieran con sus talentos? ¿Cómo podemos nosotras llegar a saber qué es lo que el Señor quiere que hagamos con nuestros talentos?

- Muestre la ayuda visual 10-a: "Jesús diciendo al joven rico lo que debe hacer para heredar la vida eterna".

En el Nuevo Testamento se encuentra el relato de un hombre que preguntó a Jesús qué debía hacer para heredar la vida eterna. Jesús le dijo que guardase los mandamientos: no cometer adulterio, no matar, no hurtar, no decir falso testimonio y honrar a su padre y a su madre. El joven le respondió diciendo que toda su vida había cumplido todos esos mandamientos. Entonces, Jesús le dijo que vendiera todo lo que tenía, que lo diese a los pobres y le siguiera. Pero el joven, al oír ese consejo, se fue triste "porque tenía muchas posesiones". (Véase Marcos 10:17–22).

- ¿Qué bienes personales podríamos utilizar para edificar el reino de Dios?

Todos poseemos algo que podemos utilizar para edificar el reino de Dios. Quizá podamos alimentar o vestir a alguien que se encuentre en necesidad, o albergar bajo nuestro techo a alguna persona sin hogar. Cuando pagamos los diezmos y las ofrendas, ayudamos a edificar el reino; y es posible que haya oportunidades en las que se nos pida dar más y hacer mayores sacrificios para adelantar la obra del Señor. Aun cuando a la mayoría de nosotras no se nos pide que demos todas nuestras posesiones para la obra del Señor, debemos estar dispuestas a hacerlo para cuando tal cosa llegue a suceder.



10-a: Jesús diciendo al joven rico lo que debe hacer para heredar la vida eterna
© Providence Lithograph Co.

Hace varios años un grupo de santos de la isla de Tasmania se enteró de que José Fielding Smith, que en aquel entonces era Presidente del Quórum de los Doce Apóstoles y que, posteriormente, fue Presidente de la Iglesia, hacía una gira por la Misión de Australia Sur. Aquellos hermanos fieles y humildes, que sumaban ciento ochenta cinco, deseaban que el presidente Smith dedicara su capilla. Puesto que sabían que, para que el edificio pudiese ser dedicado al Señor, debía estar libre de deudas, en dos días recaudaron una gran cantidad de dinero (el equivalente a más de 10.000 dólares) para liquidar toda deuda pertinente al edificio. De ese modo, demostraron que estaban dispuestos a sacrificar sus posesiones por la edificación del reino, ya que algunos vendieron sus tierras, y otros, algunos de sus muebles y otros bienes para lograr juntar la cantidad de dinero necesaria. (Véase Jessie Evans Smith, "Now We Can Give the Building to the Lord", *Instructor,* junio de 1962, págs. 184–185).

El élder Bruce R. McConkie dijo:

"Hemos hecho convenio en las aguas del bautismo de amarle (al Señor) y de servirle, de guardar Sus mandamientos y de poner en primer lugar en nuestras vidas las cosas de Su reino. A cambio, Él nos ha prometido vida eterna en el reino de Su Padre...

"La ley de sacrificio consiste en estar dispuestos a sacrificar todo lo que tenemos en favor de la verdad... nuestras casas, nuestras tierras y nuestras familias: todo, aun nuestra vida misma de ser necesario.

"...Pocos somos llamados para sacrificar gran parte de lo que poseemos...

"Pero... si somos llamados para hacerlo, debemos *ser capaces* de vivir esas leyes al máximo" (en Conference Report, abril de 1975, págs. 74–75).

- ¿Qué significa poner en primer lugar en nuestras vidas "las cosas del reino"?

Muchas son las formas en las que podemos emplear nuestro tiempo, nuestros talentos y nuestros bienes para edificar el reino

- ¿Cuáles podrían ser algunas de las formas en las que se nos pidiera emplear nuestro tiempo, talentos y bienes para ayudar a edificar el reino? (Anote en la pizarra las respuestas.)

En calidad de miembros de la Iglesia, debemos hacer lo que podamos por efectuar mucha justicia, o sea, rectitud. El Señor ha proporcionado numerosas oportunidades para que empleemos nuestro tiempo, desarrollemos nuestros talentos y utilicemos nuestros bienes para servir a los demás.

A medida que prestamos servicio, aumenta nuestra capacidad para hacerlo. Además, de ese modo ponemos de manifiesto que estamos dispuestas a ser obedientes, al mismo tiempo que brindamos felicidad tanto a nosotras mismas como a los demás. El élder Bruce R. McConkie nos indicó cómo podemos edificar el reino:

"Es nuestro privilegio elevar la voz de amonestación a nuestros semejantes, ir al campo misional y presentar las verdades de la salvación a los demás hijos de nuestro Padre que viven en todas partes del mundo. Podemos responder al llamado de servir... en cualquiera de cientos de cargos de responsabilidad... Podemos trabajar en proyectos de bienestar, embarcarnos en investigaciones genealógicas, efectuar... las ordenanzas del templo.

"Podemos pagar un diezmo honrado y aportar nuestras ofrendas de ayuno, al bienestar... y al fondo misional" (en Conference Report, abril de 1975, pág. 76).

La hermana Villafranca, de México, que vivía lejos de un barrio o rama, encontró una forma de ayudar a la edificación del reino en su localidad: Ofreció su casa para que en esa ciudad los élderes enseñasen una clase de investigadores. Los misioneros enseñaron y bautizaron a varios investigadores, y seis años después, la rama de la Iglesia en ese lugar contaba con casi doscientos miembros. (Véase Glenn V. Bird, "Miracle at San Fernando", *New Era*, enero de 1977, págs. 28–29).

Los miembros del Distrito de Hanover de la Misión Alemania Hamburgo, tomaron la determinación de "recorrer la segunda milla" en la edificación del reino cuando una ciudad del Estado de Idaho, Estados Unidos, sufrió los estragos de una inundación. Con el fin de ayudar a los damnificados, los miembros del distrito que hemos referido llevaron a cabo un día especial de ayuno aparte del regular domingo de ayuno. Además, los jóvenes del Sacerdocio Aarónico y las Mujeres Jóvenes del distrito también hicieron su aportación trabajando un día de sus vacaciones con el fin de ganar dinero para donar a las víctimas de la inundación. (Véase "Germans Aid Idahoans", *Church News,* 14 de agosto de 1976, pág. 10).

Una familia dispuso en su testamento que algunas de sus propiedades y bienes fuesen donados a la Iglesia después de su muerte, que el dinero resultante de ello "se empleara para sostener la obra misional, la construcción de centros de reuniones y de templos, y... para otros gastos justos concernientes a la edificación del reino". El padre de esa familia expresó la voluntad de los suyos de "recorrer la segunda milla" con las siguientes palabras: 'He llegado a comprender que todo lo que tenemos le pertenece al Señor... y considero parte de todo el convenio de dar de nuestro tiempo, talentos y medios a la obra del Señor [el

hecho de legar, por nuestra propia voluntad, algunas de nuestras posesiones para edificar el reino de Dios]". (Véase Isaac M. Stewart, "I Have a Question", *Ensign,* agosto de 1975, págs. 23–24).

- Pida a la hermana previamente designada que mencione las formas en las que podemos desarrollar nuestros talentos como se explica en Principios del Evangelio, capítulo 34: "Debemos desarrollar nuestros talentos".

Nuestros deseos de edificar el reino de Dios deben influir en toda decisión que tomemos. El élder Dale E. Miller explicó:

"Hermanos y hermanas, el meter nuestras hoces para ayudar a edificar el reino del Señor debe ser el enfoque más importante de nuestra vida. Parece razonable señalar que todos estuvimos de acuerdo con ello en la vida preterrenal. Las decisiones clave que tienen que ver con el estudio, la carrera, el matrimonio, el uso mismo de nuestro tiempo, talentos y recursos deben centrarse, con espíritu de oración, en la mejor forma de servir al Maestro, de edificar Su reino y de perfeccionarnos en Él.

"A medida que invertimos nuestro tiempo, talentos y recursos para edificar Sión, nuestros corazones se purifican, nuestra sabiduría aumenta, se empiezan a crear hábitos celestiales y el Espíritu Santo nos prepara para recibir la presencia del Padre y del Hijo. Al meter nuestra hoz cosechamos una doble porción: para nosotros y para el reino" ("El camino de perfección del reino", *Liahona*, julio de 1998, págs. 31–32).

Conclusión

Se nos ha dado la responsabilidad de ayudar a edificar el reino de Dios y, para cumplir con ello, a veces debemos hacer sacrificios personales. Pero Jesús nos ha hecho la promesa de que si nos sacrificamos "por causa de [Él] y del Evangelio... [recibiremos] cien veces más ahora en este tiempo... y en el siglo venidero la vida eterna" (Marcos 10:29–30). A fin de recibir esta bendición, debemos determinar a diario cómo emplearemos nuestro tiempo, talentos y recursos.

Cometido

Converse con sus familiares con respecto a la necesidad de hacer sacrificios con el fin de edificar el reino. Aprenda a administrar sabiamente su tiempo de manera que pueda servir al Señor con más eficacia. Podrá usted ayunar y orar para saber cómo emplear tanto su tiempo como sus talentos y sus bienes para edificar el reino.

Escrituras adicionales

- Lucas 12:47–48 (a aquel a quien se haya dado mucho, mucho se le demandará).

- Alma 34:32 (el día de esta vida es cuando el hombre debe prepararse para comparecer ante Dios).
- Doctrina y Convenios 65 (preparad la vía del Señor).
- Doctrina y Convenios 82:18–19 (la obra es para el beneficio de todos).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer *Principios del Evangelio*, capítulo 34: "Debemos desarrollar nuestros talentos".
2. Dar a uno de los miembros de la clase la asignación de mencionar las formas en las que podemos desarrollar nuestros talentos como se explica en *Principios del Evangelio*, capítulo 34.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL VALOR DE LAS ALMAS

Lección 11

El objetivo de esta lección es ayudarnos a asemejarnos más a Cristo en la forma en la que tratamos a todos los hijos de Dios.

Todos somos hijos de un Padre Celestial amoroso

- Muestre la ayuda visual 11-a: "Niños de diversas tierras".

A veces hay personas que se preguntan: "¿Creó Dios a todas las personas del mundo?". Las Escrituras nos dicen que Dios hizo a todas las personas de todas las razas que pueblan la tierra. Él también ha prefijado el tiempo y el lugar en que cada persona habría de nacer en la tierra. (Véase Hechos 17:26).

Todos los seres humanos constituyen en forma individual una creación única y especial. Cada uno cuenta con un cuerpo físico que tiene sus características únicas en lo que respecta a tamaño, forma, color y rasgos faciales. Del mismo modo, cada uno cuenta con una serie de atributos, talentos, intereses, aptitudes y habilidades que tienen características exclusivas.

- Muestre el cartel con el pasaje de Doctrina y Convenios 18:10 e invite a la clase a leerlo.

Todos los hombres y todas las mujeres del mundo, con nuestras respectivas personalidades y características físicas individuales, somos hijos de nuestro Padre Celestial. Todos juntos componemos Su familia eterna. Él nos ama y nos valora a todos, individualmente. Él también desea que Sus hijos se amen los unos a los otros y que se traten mutuamente como hermanos y hermanas.

- ¿Cómo podemos demostrar que aceptamos a todas las personas como hermanos y hermanas?

La manifestación de interés por el bienestar de otras personas constituye una de las formas principales de demostrar nuestra aceptación de nuestros semejantes. Hace ya varios años una niñita de tres años de

11-a: Niños de diversas tierras.

edad cayó en un profundo pozo abandonado. Tanto los bomberos de la localidad como hombres de negocios, artistas de circo, un trabajador de una fábrica, un médico, un vecino y periodistas unieron sus esfuerzos trabajando juntos en su anhelo común de rescatar a la pequeña. La tragedia atrajo la atención del mundo entero e innumerables ofertas de ayuda. En la tentativa de rescate se gastó más de medio millón de dólares y se consumieron en la tarea más de cincuenta y tres horas de arduos esfuerzos. Cuando por fin llegaron hasta el lugar en que se hallaba la niña, la encontraron muerta. Podría preguntarse si la labor de rescate valió la pena. Hay tan sólo una respuesta: Desde luego que sí. Durante muchas horas, el mundo se unió para salvar la vida de una niñita. Nadie preguntó de qué raza ni de qué credo eran los que tomaron parte en el rescate. Nadie preguntó cuánto costaba esa labor de rescate. Ricos y pobres se unieron para salvar una sola vida. Todos sintieron una desesperada necesidad y se unieron para prestar la ayuda que hacía falta. Durante aquellas cincuenta y tres horas, esa pequeña unió a la gente en amor.

- ¿Qué llevó a tantas personas a embarcarse en la tentativa de salvar la vida de una niñita? ¿En qué ocasión ha participado usted en una causa que la haya unido a otras personas para ayudar a un semejante?

Debemos amar a nuestros semejantes como nos amamos a nosotras mismas

Jesús nos enseñó por medio del ejemplo cómo amar a todas las personas; luego nos dio el mandamiento de amarnos unos a otros (véase Juan 15:17), y nos enseñó por parábolas cómo lograrlo. Él demostró Su amor al dar Su vida limpia de pecado "en rescate por todos", brindándonos a todos la posibilidad de vencer nuestros pecados (1 Timoteo 2:6; véase, además, D. y C. 18:11–13).

- Pida a las hermanas previamente designadas que narren brevemente los relatos bíblicos que se mencionan a continuación. Formule usted las preguntas que aparecen después de cada una de las parábolas.

  El buen samaritano (Lucas 10:29–37). ¿Qué lecciones aprendemos de esta parábola?

  Zaqueo (Lucas 19:1–7). ¿Cómo trató el Salvador a Zaqueo? ¿Qué pensaron los discípulos con respecto a la acción del Salvador? ¿Qué aprendemos de este relato con respecto a lo que significa amar a los demás?

  La mujer sorprendida en adulterio (Juan 8:3–11). ¿Cómo debemos tratar a aquellas personas que padecen en sus pecados? ¿Por qué son la compasión y la comprensión aspectos importantes del amar a los demás?

- ¿Por qué otorgó el Salvador un valor tan grande a esas personas que no eran aceptadas por sus semejantes?

Cristo conoce el valor de las almas. Él se interesa por cada uno de los hijos de Dios; predicó a los pobres, sanó a los inválidos y consoló a los acongojados; devolvió la vista a los ciegos; se sentó a comer junto con los pecadores e hizo frente a los que acusaban a la mujer sorprendida en adulterio. Nos enseñó cuánto vale cada persona con las parábolas de la oveja perdida, de la moneda perdida y del hijo pródigo (véase Lucas 15). En todas Sus acciones Él fue un ejemplo de lo que enseñó cuando dijo: "Amarás... a tu prójimo como a ti mismo" (Mateo 19:19). Tras haber enseñado del hombre que reconoció y sirvió a su prójimo, Él enseñó que debemos ir y "hacer lo mismo" (Lucas 10:37).

- ¿Cuál es nuestra responsabilidad para con todas las personas, incluidas aquellas que son diferentes de nosotras?

- ¿Qué significa amar a nuestros semejantes como a nosotras mismas?

¿Cómo podemos asemejarnos más a Cristo en la forma en que tratamos a nuestros semejantes?

De hecho, cuando actuamos con bondad con nuestros semejantes, manifestándoles nuestro interés y afecto, estamos siguiendo el ejemplo de Cristo. El presidente N. Eldon Tanner dijo: "...siempre se puede encontrar lo que se busca en una persona. Como sabemos, nadie es perfecto. Cuando señalamos un defecto o una debilidad, ponemos de relieve el defecto y pasamos por alto las buenas cualidades del individuo..." (véase "No, no pronunciéis mal alguno", *Liahona*, octubre de 1973, pág. 2). Si nos diéramos cuenta cabal de cuánto valen nuestros semejantes, nos fijaríamos únicamente en sus virtudes y trataríamos a todos con amor y bondad.

- ¿Qué haríamos en un caso semejante al que se refiere a continuación, dando por sentado que comprendemos el valor de todas las almas y que los amamos como a nosotras mismas?

"Hacía varios años que Margaret no asistía a una reunión sacramental; y al entrar en la capilla y sentarse en el primer asiento disponible, se sintió como una extraña. Había cedido a la tentación de quebrantar la Palabra de Sabiduría, razón por la cual se había alejado de la Iglesia durante tanto tiempo... El obispo... la aconsejó diciéndole que cuanto más a menudo asistiera a las reuniones de la Iglesia y orara, tanto más fácil le resultaría abandonar el hábito perjudicial para su salud que había adquirido.

"Aun cuando al momento prácticamente todos los miembros del barrio eran desconocidos para ella, poco a poco empezó a experimentar la

sensación de que regresaba al hogar después de una larga ausencia... Le pareció que el tiempo que había durado la reunión había pasado volando, y, al llegar ésta a su término, se encaminó hacia la salida con el resto de los miembros de la congregación. Captaba partes de las conversaciones de quienes la rodeaban, anhelando silenciosamente poder formar parte de ellas... y entonces, de repente, alcanzó a oír una voz que murmuraba a sus espaldas, pronunciando palabras que para ella descollaron entre todas las demás y que la hirieron en lo más vivo del alma: 'Oye, ¿sentiste el olor a cigarrillo? Te diré que apenas pude prestar atención al discurso. La próxima vez pondré más cuidado al escoger donde sentarme' " (Helen Selee, "And Jesus Wept" ["Y Jesús lloró"], *Ensign*, abril de 1973, pág. 14).

- ¿Qué hubiese sentido usted de haber estado en el lugar de Margaret? ¿Qué podríamos hacer por algún semejante que se encontrara en una situación parecida a la de Margaret?

El presidente N. Eldon Tanner nos amonestó instándonos a ser más semejantes a Cristo, de la siguiente manera:

"Parece que todos tenemos una fuerte tendencia a hablar de nuestros semejantes... Por una u otra razón parece ser más fácil hablar de las faltas de una persona que de sus virtudes. Repetimos comentarios denigrantes que hemos oído con respecto a otra persona, sean éstos rumores o hechos reales, los cuales, como las malezas, parecen ir aumentando a medida que van de boca en boca. Por lo tanto, es de suma importancia que prestemos atención a las palabras del Señor sobre este asunto.

"Si queremos ser buenos con nuestros semejantes, debemos averiguar la verdad y todos los hechos, y refrenarnos de hacer cualquier comentario...

La siguiente historia nos invita a la reflexión. Un hombre jubilado que trabajaba en su jardín todos los días temprano por la mañana, observó que un lechero había comenzado a entrar regularmente todas las mañanas a la casa de su vecina de enfrente, que llegaba poco después que el marido se iba a trabajar quedándose en la casa alrededor de una media hora. La joven y atractiva ama de casa era maestra de la Primaria y asistía casi siempre a las reuniones sacramentales.

"Cuando esto se prolongó durante varias semanas, el hombre comenzó a hacerlo presente a los vecinos, expresando su preocupación por los niños que ella enseñaba y el efecto de su ejemplo; cuando llegó a considerar que era su deber informar al obispo en cuanto a esta situación, el asunto ya se había extendido por todo el barrio.

"El asunto inquietó al obispo, que llamó al gerente de la compañía para la cual trabajaba el lechero con el fin de averiguar su nombre, así como en cuanto a su reputación. El gerente se dirigió entonces al lechero

diciéndole con tacto: 'He notado que tiene usted una nueva cliente en la Avenida Lincoln. ¿Cómo obtuvo la referencia?'.

"A lo cual él contestó: '¿Cliente? Pero si es mi hija; ella me prepara el desayuno todas las mañanas, y mi esposa y yo le cuidamos los niños los viernes por la noche. ¿No le parece un buen arreglo?' " (véase "No, no pronunciéis mal alguno", *Liahona,* octubre de 1973, pág. 2).

- ¿Por qué el contar chismes de una persona o el hacer comentarios desagradables de ella le hace daño? (Tomen en consideración tanto a la persona portadora de los chismes como a aquélla de la cual se hable mal.) ¿Por qué el evitar las habladurías nos hace ser más semejantes a Cristo en nuestra relación con nuestros semejantes?

Nuestras acciones para con aquellas personas que son diferentes de nosotras en algún respecto ponen de manifiesto el concepto que de ellas tenemos. Si efectivamente tenemos deseos de mejorar, tendremos que preguntarnos: "¿Cómo podría yo demostrar que acepto, tolero y amo a todos los hijos de nuestro Padre Celestial?".

También es preciso interesarnos por aquellos que acaban de convertirse a la Iglesia y esforzarnos por establecer con ellos un vínculo de amistad basado en el ejemplo de Cristo. El presidente Spencer W. Kimball dijo: "Ahora comprendemos que el reino de Dios y la Iglesia de Jesucristo constituyen una Iglesia mundial que se dirige rápidamente hacia una extensión mundial. Nosotros, sus miembros, debemos aprender a autodominarnos y a amar a la humanidad, a nuestros hermanos de cada país y rincón del mundo. Sin duda alguna debemos ser íntegros, sin enemistades, ni maldades, ni malos sentimientos" ("El poder del perdón", *Liahona*, febrero de 1978).

- Lean Efesios 2:19. Puesto que somos miembros de la familia de Dios (miembros de la Iglesia), ¿cómo debemos tratarnos los unos a los otros?

Conclusión

Como hijos de nuestro Padre Celestial, que nos ama a todos, debemos tratarnos los unos a los otros como se nos indica en las Escrituras:

"Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.

"Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:31–32).

Cometido

Fórmese el hábito de buscar lo bueno en los demás. Refrénese de criticar y de transmitir habladurías. Enseñe a sus hijos, por medio del ejemplo, a aceptar a las demás personas y a ser tolerantes y bondadosos.

- Para terminar la clase, canten: "Soy un hijo de Dios" (Himnos, Nº 196; o Principios de Evangelio, pág. 362).

Escrituras adicionales

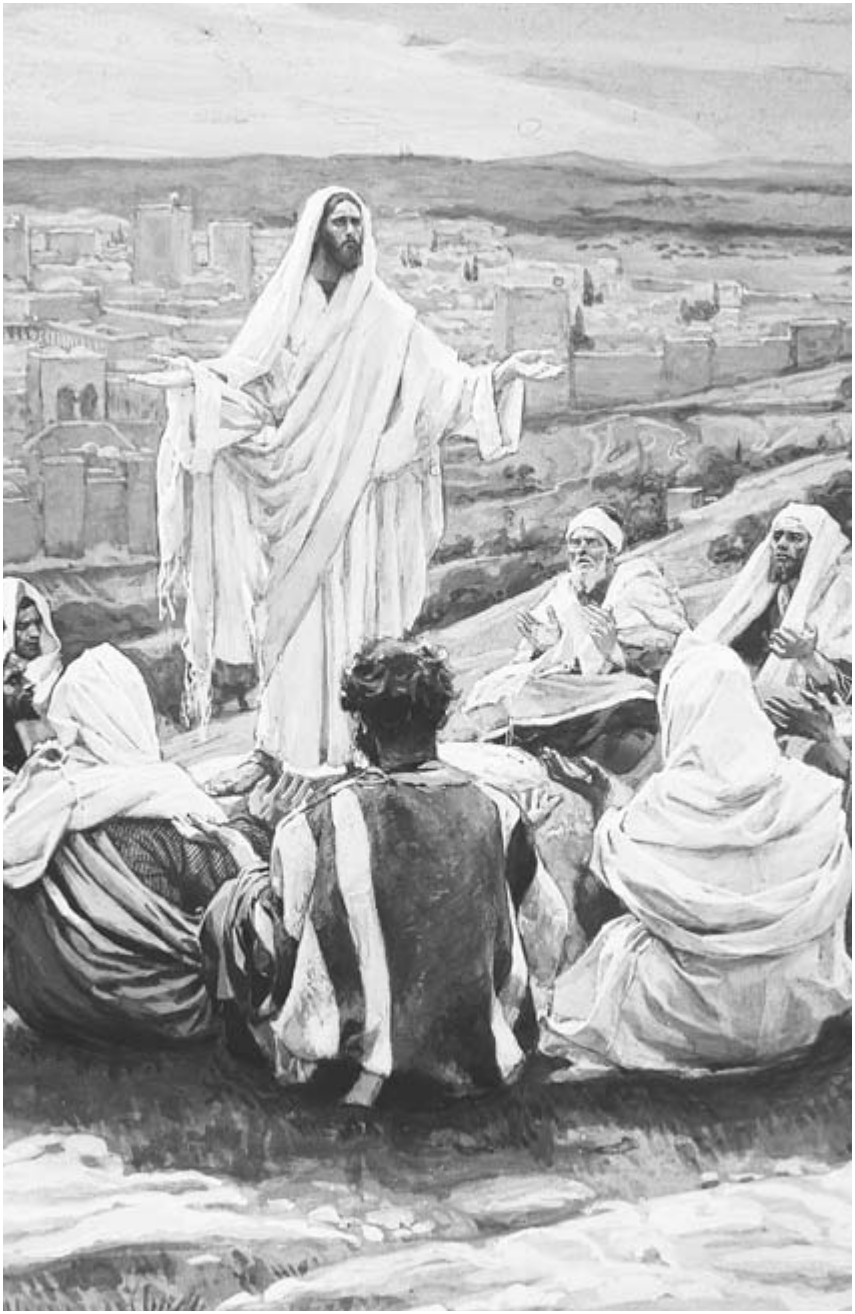
- Hechos 10:34 (Dios no hace acepción de personas).
- Gálatas 3:26–28 (todos sois uno en Cristo Jesús).
- Efesios 4:29 (hablad sólo lo que sea bueno).
- 4 Nefi 1:15–17 (el amor de Dios moraba en el corazón del pueblo, y todos eran uno).
- Doctrina y Convenios 112:11 (extiéndase tu amor a todas las personas).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar *Principios del Evangelio*, capítulo 2: "Nuestra familia celestial".
2. Preparar los carteles que se sugieren en la lección o escribir en la pizarra la información.
3. Prepararse para terminar la clase con el himno: "Soy un hijo de Dios" (*Himnos*, Nº 196; o *Principios de Evangelio*, pág. 362).
4. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee (incluidos los relatos del buen samaritano, de Zaqueo y de la mujer sorprendida en adulterio).

DEBERES Y RESPONSABILIDADES



LA ORGANIZACIÓN DE LA IGLESIA

Lección 12

El objetivo de esta lección es aumentar nuestro conocimiento del propósito y de la organización de la Iglesia verdadera del Señor.

Jesucristo es cabeza de la Iglesia

- Muestre la ayuda visual 12-a: "Jesucristo".

En una conferencia de distrito de misioneros en Hamburgo, Alemania, presidida por el élder Henry D. Moyle, "uno de los misioneros formuló una pregunta en la cual se refirió al presidente David O. McKay como la cabeza de la Iglesia. El élder Moyle le interrumpió y de un modo enérgico y categórico le corrigió aclarándole que Jesucristo es la cabeza de la Iglesia y no David O. McKay. Lo importante con respecto a esto es poner de relieve el conocimiento del élder Moyle del hecho de que Jesús es el Hijo de Dios, que vive, que continúa viviendo, y que se encuentra a la cabeza de esta Iglesia" (Donald O. Cannon, "Who Is Jesus Christ?", *New Era,* marzo de 1978, pág. 12).

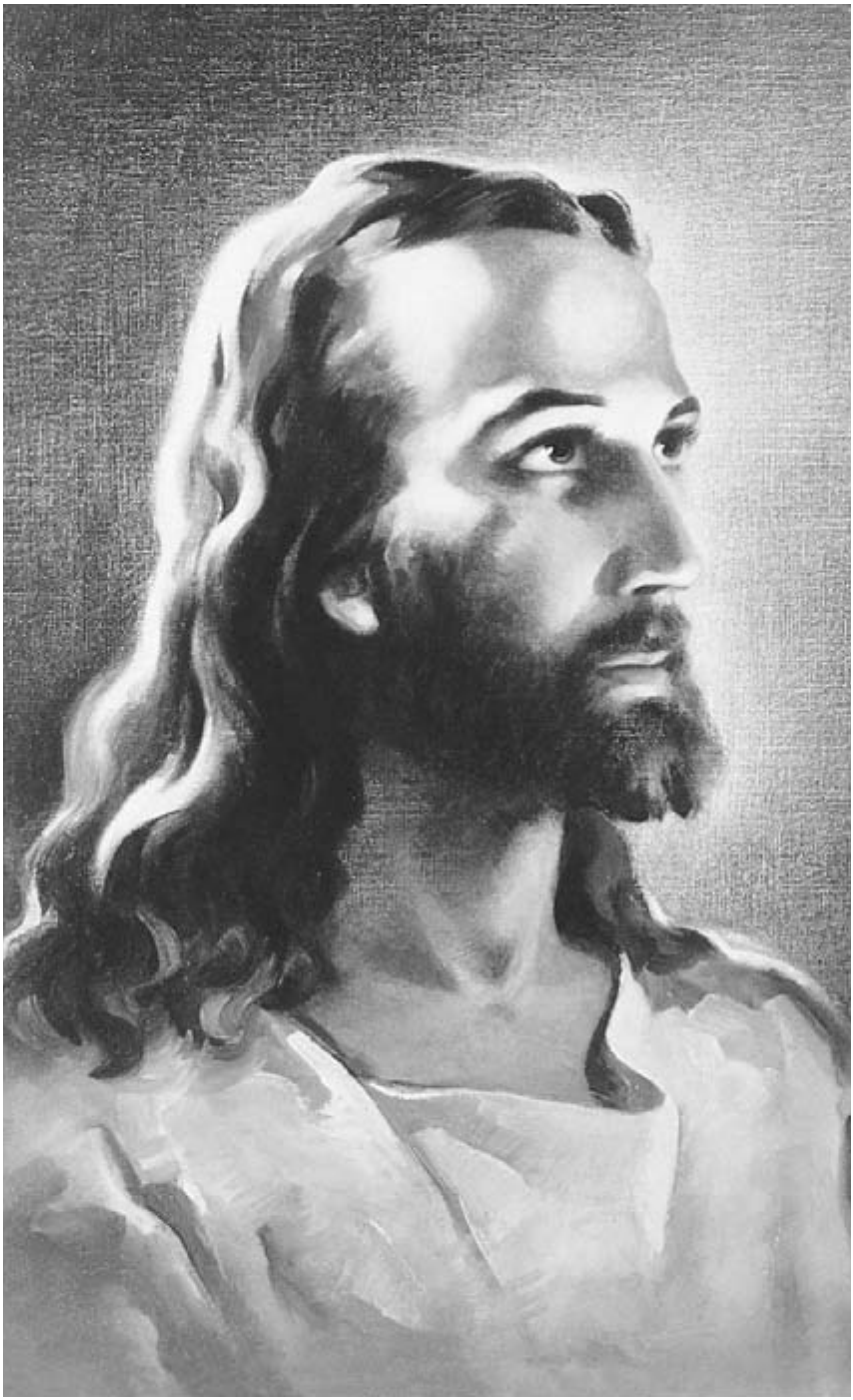
- ¿Por qué creen ustedes que el élder Moyle dio tanta importancia a la posición del Salvador como cabeza de la Iglesia?

Jesucristo es la cabeza de esta Iglesia en la actualidad tal como lo fue en los días de Su ministerio terrenal. "Aun cuando Él se encuentra al otro lado del velo... Él es quien gobierna y guía los asuntos de la Iglesia y está presente en ella de un modo tan real como si se encontrara entre nosotros en la carne" (Hyrum M. Smith y Janne M. Sjodahl, *The Doctrine and Covenants Commentary*, edición revisada, 1972, pág. 113).

El Señor revela Su voluntad por medio de Sus profetas

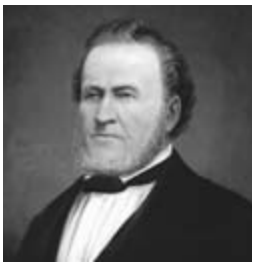
- Ponga a la vista la ayuda visual 12-b: "Los presidentes de la Iglesia".

El Señor siempre ha revelado Su voluntad para con los de Su pueblo por medio de los profetas (véase Amós 3:7). En la actualidad tenemos un profeta viviente, que es el Presidente de la Iglesia. Por conducto del profeta, el Señor continúa revelando Su voluntad a Sus hijos en nuestra época.

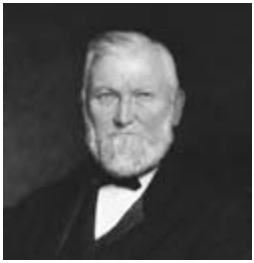


12-a: Jesucristo. El rostro de Cristo, por Sallman, usado con permiso de los dueños de los derechos de autor y de los editores, Kriebel and Bates, Inc.

José Smith


Brigham Young

John Taylor


Wilford Woodruff

Lorenzo Snow

Joseph F. Smith

Heber J. Grant

George Albert Smith

David O. McKay

Joseph Fielding Smith

Harold B. Lee

Spencer W. Kimball

Ezra Taft Benson

Howard W. Hunter

Gordon B. Hinckley

12-b: Los presidentes de la Iglesia.

Podemos confiar en los hombres que son llamados a ser profetas. El presidente Harold B. Lee dijo: "Los principios del Evangelio de Jesucristo son divinos. Nadie cambia los principios ni las doctrinas de la Iglesia, sino el Señor mediante la revelación. Pero los métodos varían al llegar las instrucciones, por medio de la inspiración, a aquellos que presiden en una época determinada... Pueden contar con la seguridad de que nosotros, sus hermanos que presidimos, oramos de continuo con todo fervor y no procedemos a hacer cosa alguna sino hasta que contamos con la absoluta certeza, hasta donde nuestra capacidad llega, de que lo que hacemos tiene el sello de aprobación divina" ("God's Kingdom—A Kingdom of Order", *Ensign*, enero de 1971, pág. 10).

A continuación se menciona un ejemplo de las medidas tomadas por el profeta al recibir la aprobación del Señor. En junio de 1978, la Primera Presidencia declaró al mundo lo siguiente:

"Al observar la expansión de la obra del Señor sobre la tierra, hemos sentido agradecimiento al ver que los habitantes de muchas naciones han respondido al mensaje del evangelio restaurado, y se han unido a la Iglesia en números cada vez mayores. Esto, a la vez, nos ha inspirado el deseo de extender a todo miembro digno de la Iglesia todos los privilegios y bendiciones que el evangelio proporciona.

"Enterados de las promesas declaradas por los profetas y presidentes de la Iglesia que nos han precedido, de que en alguna ocasión, en el plan eterno de Dios, todos nuestros hermanos que sean dignos podrán recibir el sacerdocio, y al ver la fidelidad de aquellos a quienes se les ha retenido el sacerdocio, hemos suplicado larga y fervientemente a favor de éstos, nuestros fieles hermanos, y hemos pasado muchas horas en el cuarto superior del Templo suplicando al Señor orientación divina.

"Él ha escuchado nuestras oraciones y ha confirmado por revelación que ha llegado el día prometido por tan largo tiempo en el que todo varón que sea fiel y digno miembro de la Iglesia puede recibir el santo sacerdocio, con el poder de ejercer su autoridad divina, y disfrutar con sus seres queridos de toda bendición que de él procede, incluso las bendiciones del templo. Por consiguiente, se puede conferir el sacerdocio a todos los varones que sean miembros dignos de la Iglesia sin tomar en consideración ni su raza ni su color. Se instruye a los directores del sacerdocio que se guíen por el sistema de entrevistar concienzudamente a todo candidato a quien se le vaya a conferir, ya sea el Sacerdocio Aarónico o el de Melquisedec, para asegurarse de que esté cumpliendo con las normas establecidas para determinar si es digno.

"Declaramos solemnemente que el Señor ahora ha dado a conocer su voluntad para la bendición de todos sus hijos, por toda la tierra, que presten atención a la voz de sus siervos autorizados y se preparen para recibir toda bendición del evangelio" (Declaración Oficial 2).

- Dado que Jesucristo es la cabeza de la Iglesia, ¿cuál es la función del profeta?

El profeta dirige los asuntos de la Iglesia como presidente de ésta por medio del poder del sacerdocio y por revelación divina. Se aconseja a los miembros de la Iglesia prestar atento oído a las palabras del profeta por cuanto él es dirigido por revelación. Con respecto a Sus profetas, el Señor ha dicho: "porque recibiréis su palabra con toda fe y paciencia como si viniera de mi propia boca" (D. y C. 21:5).

El élder Gordon B. Hinckley contó el caso de David Lagman, un joven filipino que comprendió la necesidad de que hubiese un profeta cuando supo de la Iglesia por primera vez:

"Cuando era [David Lagman] apenas un joven, encontró en la basura un ejemplar casi deshecho de la revista *Reader's Digest*, que contenía una condensación de un libro en el que se relataba la historia de los mormones. Hablaba de José Smith y lo describía como un profeta. Esa palabra *profeta* despertó cierto sentimiento en ese muchacho. ¿Es posible que exista en la actualidad un profeta sobre la tierra?, se preguntó. La vieja revista se extravió, pero el sentimiento que le inspiró la idea de un profeta viviente nunca le abandonó durante los largos y oscuros años de guerra y opresión durante la ocupación de las Filipinas. Por fin llegaron las fuerzas de liberación y con ella se reabrió la Base Aérea Clark. David Lagman consiguió un empleo en ese lugar, donde se enteró de que su supervisor, que era oficial de la Fuerza Aérea, era mormón. Deseaba preguntarle si él creía en un profeta, pero tenía temor de hacerlo. Finalmente... hizo acopio de valor para acercarse a hablarle.

" '¿Es usted mormón, señor?', le preguntó el joven. 'Sí, lo soy', fue la franca respuesta. '¿Cree usted en un profeta, tienen ustedes un profeta en su Iglesia?', le interrogó David ansiosamente.

" 'Sí, tenemos un profeta, un profeta viviente, que preside en la Iglesia y que enseña la voluntad del Señor'.

"David pidió al oficial que le contase más, y el resultado de esa enseñanza fue su bautismo. Fue el primer élder nativo ordenado en las Filipinas..." (véase "Te damos, Señor, nuestras gracias", *Liahona*, abril de 1974, págs. 38 y 39).

La Iglesia establecida por el Salvador cuando vivió sobre la tierra se mantuvo unida por medio de los mensajes, las epístolas y las visitas de los apóstoles, tal como la Iglesia en la actualidad se conserva unida y es dirigida y unificada por profetas y apóstoles que actúan bajo la guía divina. Dichas dirección y organización centrales constituyen un rasgo distintivo de la Iglesia verdadera de Jesucristo.

Estructura de la organización de la Iglesia

- Ponga a la vista el cartel con el sexto Artículo de Fe o indíquelo en la pizarra. Pida a uno de los miembros de la clase que lo lea en voz alta.
- Lea Efesios 4:11–14. ¿Cuáles son las tres razones que presenta Pablo de la existencia de la organización de la Iglesia?
- Solicite al miembro de la clase previamente designado que presente su disertación sobre el contenido de la sección: "La Iglesia de Cristo se organizó nuevamente", que se encuentra en el capítulo 17 de Principios del Evangelio.
- Lean el encabezamiento de Doctrina y Convenios 20.
- Analicen las siguientes unidades de la Iglesia:

La familia

"La familia es la unidad básica de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días y la unidad social más importante que pueda existir tanto en esta vida como en la eternidad. Dios ha establecido la familia para que Sus hijos sean felices, para que puedan aprender principios correctos en un ambiente de amor y para que se preparen para la vida eterna" (*Guía para la familia*, 2001, pág. 1).

Barrio y rama

Durante Su ministerio mortal, el Salvador organizó Su Iglesia en la tierra. Después de Su muerte, congregaciones de creyentes se reunían para adorar, aprender el Evangelio y fortalecerse y servirse unos a otros. Hoy en día, los miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días también están organizados en congregaciones. El objetivo de esas congregaciones es que todas las personas "ven[gan] a Cristo, y [se] perfeccion[en] en él" (Moroni 10:32). Las congregaciones grandes se llaman barrios y cada barrio es presidido por un obispo.

- Muestre la ayuda visual 12-c: "Una reunión de rama en una capilla pequeña".

Las congregaciones pequeñas se llaman ramas y cada rama es presidida por un presidente de rama. "Se puede organizar una rama cuando al menos dos familias miembros de la Iglesia vivan en el área y uno de los miembros sea un digno poseedor del Sacerdocio de Melquisedec o un presbítero digno en el Sacerdocio Aarónico. La presidencia de estaca, de misión o de distrito organiza y supervisa la rama" (véase *Guía para la rama*, 2001, pág. 1). Una rama puede crecer hasta llegar a ser un barrio.

12-c: Una reunión de rama en una capilla pequeña.

Estaca y distrito

La mayoría de las áreas geográficas donde está organizada la Iglesia se dividen en estacas. Suele haber de cinco a doce barrios y ramas en una estaca, cada una de las cuales es presidida por un presidente de estaca. Las estacas funcionan bajo la supervisión de la Presidencia de Área y reciben instrucciones de ésta.

Un distrito es una división de una misión. Cuando hay un número suficiente de ramas localizadas en un determinado sector que permita la fácil comunicación y un transporte conveniente para llegar a las reuniones, se organiza un distrito. Entonces se llama a una presidencia de distrito para que lo presida. El presidente de distrito ejerce sus funciones bajo la supervisión de la presidencia de la misión. Un distrito puede crecer gradualmente hasta llegar a convertirse en una estaca.

Misión

Una misión es una unidad de la Iglesia que normalmente cubre una región mucho más grande que la que cubre una estaca. La Primera Presidencia de la Iglesia determina los límites de la misión y llama a un presidente de misión para que la presida. Cuando hay estacas dentro de los límites de una misión, esas estacas están bajo la dirección de los presidentes de estaca más bien que de la de los presidentes de misión. Las misiones son directamente responsables ante las Autoridades Generales de la Iglesia.

Quórumes del sacerdocio y organizaciones auxiliares

Se organizan los quórumes del sacerdocio para "servir a otras personas, edificar la unión y la hermandad e instruir a sus miembros en las doctrinas, los principios y los deberes" (véase *Manual de Instrucciones de la Iglesia, Libro 2, Líderes del sacerdocio y de las organizaciones auxiliares*, 1999, pág. 194).

La Sociedad de Socorro es la organización del Señor para las hermanas de la Iglesia. "El propósito de la Sociedad de Socorro es prestar ayuda a los líderes del sacerdocio en la labor de llevar a cabo la misión de la Iglesia al ayudar a las hermanas y a las familias a venir a Cristo" (*Manual de Instrucciones de la Iglesia, Libro 2*, pág. 233). El presidente Gordon B. Hinckley dijo a las mujeres de la Iglesia: "Fue el Señor quien determinó que los hombres de la Iglesia fueran poseedores del sacerdocio. Y fue también Él quien les dio a las mujeres la capacidad de complementar esta maravillosa organización, que es la Iglesia y el Reino de Dios" ("Las mujeres de la Iglesia", *Liahona*, enero de 1997, pág. 78).

En los barrios y en las ramas también se organizan otros grupos auxiliares con el fin de satisfacer las necesidades de los miembros. Entre ellos, tenemos la Primaria, que tiene la responsabilidad de enseñar a

los niños; las organizaciones de los Hombres Jóvenes y de las Mujeres Jóvenes, que tienen la responsabilidad de enseñar a los jóvenes y a las jóvenes de doce a diecisiete años de edad, y la Escuela Dominical, sobre la cual recae la responsabilidad de enseñar los principios del Evangelio a los miembros mayores de doce años.

Todas las unidades de la Iglesia rinden cuentas a la unidad más grande de la cual forman parte.

- ¿Por qué es preciso que la Iglesia esté organizada en las unidades que hemos mencionado anteriormente?
- ¿Por qué razón las actividades de todas las unidades se llevan a cabo con autoridad otorgada por una unidad mayor?

El propósito de la organización de la Iglesia

- ¿Cuál es el propósito de la organización de la Iglesia?

La organización de la Iglesia constituye la estructura por medio de la cual el Señor revela Su voluntad, presenta a Sus hijos los principios y las ordenanzas de salvación, y nos brinda las oportunidades necesarias para obtener la vida eterna. Mediante la Iglesia, podemos:

1. Aprender acerca del plan de salvación.

Las reuniones y los llamamientos de la Iglesia nos proporcionan oportunidades de aprender la plenitud del Evangelio. Aprendemos a estudiar y a comprender las Escrituras, a obedecer los principios del Evangelio y a prepararnos para recibir las bendiciones de la vida eterna.

2. Recibir y efectuar las ordenanzas de salvación.

Somos bautizadas en la Iglesia por varones a los cuales se les ha conferido el sacerdocio y, por consiguiente, la autoridad de Dios para actuar en Su nombre. Recibimos orientación al prepararnos para recibir la investidura del templo y para el matrimonio en el templo, y somos bendecidas al efectuar las ordenanzas en los templos por nuestros muertos.

3. Renovar los convenios que hemos hecho.

En las reuniones de la Iglesia se nos brinda la oportunidad de participar de la Santa Cena y de renovar así los convenios que hicimos con el Señor al bautizarnos.

4. Cultivar nuestros talentos y nuestras aptitudes.

Tenemos oportunidades de participar en cargos de enseñanza y de liderazgo. Esas actividades nos sirven para cultivar nuestros talentos y nuestras aptitudes.

5. Aprender a servir a los demás.

El servicio en la Iglesia y las demás actividades nos llevan a superar el egoísmo y cosechar la alegría del dar de nosotras mismas. Los programas de orientación familiar y de las maestras visitantes nos proporcionan oportunidades de velar por las necesidades de nuestros semejantes, incluidos nuestros vecinos que no sean miembros de la Iglesia.

6. Progresar todos juntos en amor y amistad.

Tanto el servicio que prestamos en la Iglesia como las actividades de ésta nos brindan la posibilidad de llegar a conocer a las personas de nuestro barrio o rama y de nuestro vecindario, de consolarnos mutuamente en los momentos de aflicción y de alegrarnos los unos por los otros en tiempos de prosperidad y éxito. De ese modo, se nos da oportunidad de progresar juntos en amor y amistad.

- Pida a uno de los miembros de la clase que lea Efesios 2:19.

7. Satisfacer las necesidades espirituales y emocionales.

- Ponga a la vista de la clase una jarra de agua y una hogaza de pan.

La mayoría de nosotras sabemos lo que es sentir hambre y tener de sed. Del mismo modo, podemos sentir hambre y sed que no sea posible satisfacer con alimentos y agua respectivamente.

- Pida a uno de los miembros de la clase que lea Juan 4:14 y 6:35. ¿Qué quiso decir Jesús al pronunciar esas palabras?

Jesús no se refería al hambre ni a la sed del cuerpo terrenal, sino que hacía mención de la necesidad que tiene toda persona de alimento espiritual. Las verdades que Él enseñó pueden satisfacer enteramente las necesidades espirituales de aquellos que las aprenden y las ponen en práctica.

Cuando Hartman Rector, Jr., que posteriormente fue miembro de los Setenta, recibía las charlas misionales y estudiaba acerca de la Iglesia, sintió que por fin se satisfacía su hambre espiritual. Al respecto, dijo: "Ese estudio fue como alimento y agua para un hombre hambriento y sediento. Yo había buscado esas respuestas desde hacía años, y por todas partes, y encontré por fin respuestas enteramente satisfactorias a *todas* mis preguntas. Sentí entonces un júbilo indescriptible y una profunda gratitud a mi Padre Celestial por motivo de Su gran misericordia para conmigo" (Hartman y Connie Rector, *No More Strangers*, 4 tomos, 1971–1990, tomo I, pág. 9).

- Invite a las hermanas a contar a la clase experiencias o sentimientos semejantes que hayan experimentado con respecto al mensaje de la Iglesia restaurada.

El élder Howard W. Hunter resumió el éxito de la organización de la Iglesia en la proclamación del Evangelio restaurado con las siguientes palabras: Desde la Restauración en 1830, "se ha logrado un milagro mediante la administración del Evangelio restaurado por el sacerdocio. Se han erigido templos en este continente y en otros lugares del mundo. Casas de oración se han construido en muchos países del globo... (Miles de misioneros) regulares están proclamando el Evangelio en muchos países. En... seminarios e institutos de religión, así como en colegios universitarios en muchos países se imparte a diario instrucción a más de un cuarto de millón de jóvenes, no sólo en las asignaturas de carácter secular, sino que, además, en las verdades eternas del Evangelio" (en Conference Report, octubre de 1972, pág. 67).

Conclusión

Jesucristo dirige los asuntos de la Iglesia sobre la tierra por medio de la revelación de Su voluntad a Sus profetas. En todas las cosas que realiza, el Salvador se interesa por el bienestar de todo el género humano. Él ha establecido la organización de la Iglesia con el propósito divino de satisfacer las necesidades espirituales, intelectuales, sociales y físicas de todos nosotros.

Cometido

Procure aprovechar las ventajas que ofrece la organización de la Iglesia y, para ello, asista a la reunión sacramental y participe tanto en ella como en las demás reuniones de la Iglesia, y acepte las asignaciones que le den sus líderes. Al participar activamente en su unidad local de la Iglesia, obtendrá un entendimiento, una apreciación y un reconocimiento mayores de la organización de la Iglesia y de sus objetivos, así como orientación en su vida.

Sostenga y apoye a los oficiales generales de la Iglesia y a los oficiales y maestros de ella en su área local.

Escrituras adicionales

- Efesios 4 (los santos han de amarse los unos a los otros).
- Moroni 6:4–6 (una Iglesia organizada fortaleza a los miembros de ella).
- Doctrina y Convenios 20:1–4, 37–79 (la organización de la Iglesia en los últimos días).
- Doctrina y Convenios 21:9 (todos los que obren en la viña del Señor serán bendecidos).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer *Principios del Evangelio*, capítulo 17: "La Iglesia de Jesucristo en la actualidad".
2. Leer la introducción de la sección de Doctrina y Convenios 20.
3. Preparar el cartel que se sugiere en la lección o escribir en la pizarra la información.
4. Llevar a la clase una jarra de agua y una hogaza de pan.
5. Dar a una de las hermanas la asignación de dar una disertación sobre el contenido de la sección: "La Iglesia de Cristo se organizó nuevamente", que se encuentra en el capítulo 17 de *Principios del Evangelio*.
6. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

SIGAMOS A LAS AUTORIDADES GENERALES

Lección 13

El objetivo de esta lección es motivarnos a seguir las instrucciones que recibimos de los líderes ordenados del Señor.

El Señor nos habla por medio de Sus profetas

- Pida a los miembros de la clase que lean y marquen Doctrina y Convenios 1:38. ¿Quién es el profeta y el portavoz del Señor en la tierra hoy en día?

Dios nos revela Su palabra por medio de los profetas (véase Amós 3:7). En nuestra calidad de miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, tenemos la bendición de saber que efectivamente hay sobre la tierra un profeta por medio del cual el Señor nos da a conocer Su disposición y Su voluntad. Cuando el profeta nos habla en el nombre del Señor, nos dice lo que el Señor mismo nos diría si estuviera aquí en persona.

Además, creemos "todo lo que Dios ha revelado, todo lo que actualmente revela, y creemos que aún revelará muchos grandes e importantes asuntos pertenecientes al reino de Dios" (Los Artículos de Fe 9).

Es una bendición ser miembros de la Iglesia verdadera y saber que nuestro profeta da a conocer la voluntad del Señor para hoy. El saber que el Señor habla mediante Su profeta nos brinda la seguridad de que el Salvador vive y de que Él nos ama y se interesa por nosotros.

El profeta que guía la Iglesia nunca jamás nos conducirá por mal camino. Él nos dice cosas pertinentes a nuestras vidas en la actualidad. El profeta nos da instrucción del Señor en las conferencias generales, las cuales se llevan a cabo dos veces al año. Él también nos da el consejo del Señor en otras conferencias que se realizan por todo el mundo. Muchos de los discursos que pronuncia el profeta se publican en las revistas de la Iglesia.

Además del Presidente de la Iglesia, otros hombres son sostenidos como profetas, videntes y reveladores; ellos son los consejeros del

profeta y los miembros del Quórum de los Doce. Estos hermanos también reciben revelación, nos dan a conocer la voluntad del Señor, dan testimonio de la divinidad de Cristo, enseñan el plan de salvación y efectúan ordenanzas.

El presidente Harold B. Lee dijo: "Si desean saber lo que el Señor tiene para este pueblo en el tiempo presente, yo los amonestaría a que consiguieran y leyeran los discursos que se han pronunciado en esta conferencia [general]; porque lo que estos hermanos han hablado por el poder del Espíritu Santo es la voluntad del Señor, la intención del Señor, la palabra del Señor y el poder de Dios para salvación" (en *Conference Report*, abril de 1973, pág. 176; o *Ensign*, julio de 1973, pág. 121).

Los profetas nos aman y se preocupan por nosotros; saben que podremos lograr un progreso y un regocijo completos si tan sólo seguimos los consejos que nos da el Señor. Nuestros profetas nos orientan en todas las facetas de nuestras vidas. Por ejemplo, el presidente Gordon B. Hinckley nos ha instado a hablar amablemente de todas las personas y a ser más bondadosos. Nos ha pedido predicar el Evangelio tanto en el país como en el extranjero y a prestar ayuda humanitaria a los que se encuentran necesitados. Nos ha instado a extender la obra que se lleva a cabo en los templos, a observar la Palabra de Sabiduría y a pagar fielmente nuestro diezmo. Nos ha exhortado a fortalecer nuestras familias y a evitar el maltrato y el abuso de cualquier tipo. El presidente Hinckley nos advirtió que "nos hemos acercado demasiado a la forma de ser de nuestra sociedad". Continuó diciendo que el remedio para los problemas del mundo "es simple y maravillosamente eficaz: Es amor; es amor y respeto diario claro y simple". Nos ha instado a seguir adelante con fe. (Véase "Miren hacia el futuro", *Liahona*, enero de 1998, págs. 79–82).

Tenemos la responsabilidad de adquirir un testimonio personal de las revelaciones del Señor a Sus profetas

- ¿Dónde podemos leer u oír los mensajes del profeta y de otras Autoridades Generales hoy en día?
- ¿Por qué el saber que el Profeta es el portavoz de Dios en la actualidad nos alienta a prestar atención a los consejos que él nos da?
- Ponga a la vista la ayuda visual 13-a: "El profeta José Smith".

En los primeros días de la restauración de la Iglesia, muchas personas deseaban con verdaderas ansias llegar a ver al profeta José Smith. Al conocerlo personalmente, muchos tuvieron manifestaciones espirituales que les brindaron la más absoluta certeza de que José era el siervo escogido del Señor. La hermana Emmeline B. Wells relató dos experiencias

13-a: El profeta José Smith.

que incrementaron su testimonio de los profetas: la primera tuvo lugar la primera vez que ella vio al profeta José Smith y, más tarde, después del martirio de éste, presenció el temporario parecido del presidente Brigham Young al profeta José Smith.

- Pida a uno de los miembros de la clase que lea el siguiente relato:

"Siento la necesidad de dar a conocer mi propio testimonio de hechos que he presenciado y que siempre he guardado para mí desde el mismo día en que llegué a la ciudad de Nauvoo y vi al profeta José Smith por primera vez. Recuerdo que él había ido al muelle a esperar la embarcación en que llegaban los santos procedentes de los estados orientales y centrales (de los Estados Unidos).

"Yo había sido bautizada en la Iglesia porque ésos eran los deseos de mi madre, que se había convertido y unido a la Iglesia muy poco después de haber oído el Evangelio; pero yo no contaba con un testimonio de la veracidad de éste y tampoco tenía mucha fe, porque desconocía muchas cosas...

"Cuando el barco se acercaba a la ribera, y dado que yo me encontraba en la cubierta, divisé al Profeta que esperaba de pie en el muelle de desembarco. En aquel mismo instante, supe que el Evangelio es verdadero junto con la sensación que me embargó de la cabeza a los pies, inundando todas las partículas de mi ser. Supe entonces, con absoluta certeza, que estaba en lo correcto, que el 'mormonismo' era verdadero y que todos los sacrificios que había hecho para hacer aquel viaje a Nauvoo habían valido la pena. Consideré que el solo hecho de verle merecía los padecimientos de todo esfuerzo. En cierto modo yo me había estado preparando para conocerle, y quiero decirles que excedió a mis expectativas, porque nunca hubo hombre alguno como él.

"El único acaecimiento en que otro hombre se asemejó a él tuvo lugar en la ocasión en que Brigham Young dirigió la palabra a la congregación y anunció que él era el presidente de la Iglesia y el sucesor del profeta José. No recuerdo las palabras exactas, pero ése fue el anuncio que él hizo en la arboleda de "Temple Hill" en la ciudad de Nauvoo. Sólo unas cuantas personas se habían enterado de que Brigham Young se encontraba de regreso en la ciudad, ya que se sabía que todos los miembros de los Doce se encontraban lejos cuando el profeta José y su hermano Hyrum fueron asesinados. Creo que muy pocas personas de la congregación tenían conocimiento de que Brigham Young había regresado. Cuando dirigió la palabra e hizo ese anuncio, toda la congregación se puso de pie y exclamó al unísono, podría decirse, que quien les hablaba era el profeta José.

"Como yo me encontraba de pie en un carretón, no tuve que levantarme; pero los que se hallaban sentados sí lo hicieron e hicieron esa exclamación. Yo pude verlo muy bien, y les digo que todos pensaron que quien les hablaba era en realidad el profeta José que se había levantado de entre los muertos. Pero después que Brigham Young hubo hablado unas palabras, la conmoción se aquietó y la gente se dio cuenta de que no era el profeta José, sino el Presidente del Quórum de los Doce Apóstoles. Estimo que aquélla fue la manifestación más asombrosa que he visto o conocido en toda mi vida, y he visto muchísimas...

"He deseado relatarles expresamente la manifestación que tuvo lugar cuando el manto de autoridad del Profeta cayó sobre Brigham Young. Tras haber presenciado aquello, tuvimos absoluta fe en él, la más grande que es posible que exista; y hemos tenido una gran fe en todos los que le han seguido" ("My Testimony", en Preston Nibley, compilador, *Faith-Promoting Stories*, 1977, págs. 137–138, 140).

- ¿Por qué fue importante que aquellos primeros santos tuvieran una experiencia de esa naturaleza al tiempo en que José Smith fue martirizado?

La hermana Piriko Valkama Petersen contó de la forma en que conoció personalmente a un profeta del Señor.

- Solicite a uno de los miembros de la clase que lea el siguiente relato:

"Corría el verano de 1952 y las jóvenes de nuestra rama disfrutábamos de un campamento de señoritas Scout cerca de Helsinki, en Finlandia. En aquella oportunidad, esperábamos con expectación la visita del presidente David O. McKay. Habían seleccionado para dar la bienvenida al Presidente un hermoso paraje rodeado de altísimos abedules y, dado que los días estivales habían sido hermosos, contábamos con que aquel día especial también lo sería.

"A medida que se iba acercando la hora y mientras charlábamos de la próxima visita del Presidente, una de las chicas dijo de sopetón: '¿Y qué pasaría con nuestros testimonios si él no actuara ni tuviera la apariencia de un profeta?'. Dicho eso, poco a poco empezaron a insinuarse en nuestra mente las sombras de la duda, y la tenebrosidad de ellas pareció reflejarse aun en la naturaleza cuando lóbregas nubes, cargadas de agua, comenzaron a acumularse sobre nuestras cabezas para descargarse luego en una lluvia torrencial. Todavía recuerdo aquellos momentos en que, sentada bajo un enorme árbol con una de mis amigas, observaba las gotas de lluvia que bailoteaban en la superficie de las aguas del lago, al mismo tiempo que daba vueltas y vueltas en mis pensamientos el torturante temor de que el Presidente no fuese lo que esperábamos. Claro, yo sabía que no lo veríamos

vestido con túnica blanca como los profetas de la antigüedad que veíamos personificados en las láminas, sino que le veríamos vestido a la usanza de nuestros tiempos. Y me acometió con tal fuerza el temor de que pudiera yo perder mi testimonio, que de haber podido hacerlo, me habría escapado de allí; mas no podía alejarme por motivo de que me habían escogido para que diera el discurso de bienvenida.

"Al encaminarnos de nuevo rumbo a la arboleda, amainó la lluvia, pero el cielo seguía tan nublado y las nubes eran tan negras y lúgubres que había oscurecido casi totalmente. Nuestros uniformes de Scout estaban empapados y el entusiasmo se nos había extinguido. Y allí, en silencio... esperamos. Mi puesto estaba en medio de la fila; y cuando llegara el momento, a mí me correspondía dar tres pasos hacia adelante, saludar al presidente McKay y a su comitiva, desear un feliz cumpleaños a la hermana McKay y entregarle una flor.

"En medio de aquella atmósfera húmeda y sombría llegó un automóvil negro y, segundos después, cuando el presidente McKay bajaba del coche, repentinamente el sol se abrió paso entre las nubes y de súbito todo el lugar se convirtió en un mar de luz; tanto las hojas de los árboles como las briznas de pasto resplandecían al traspasar los rayos solares las gotitas de lluvia que todavía temblaban sobre ellos. Fue tal la intensidad de la luz que nos conturbó y cegó momentáneamente a todos.

"Dirigí la mirada al Presidente, pero no pude verlo con claridad; todo lo que vi fue su majestuosa silueta recortada contra la luz del sol, cuyos rayos iluminaban su hermoso cabello canoso, todo lo cual parecía formar un halo resplandeciente alrededor de su cabeza. Todos nos quedamos mudos de asombro y guardamos un silencio impregnado de la más profunda reverencia.

"Y así, llegó el momento en que yo debía dar los tres pasos al frente y dar la bienvenida al Presidente... pero no pude moverme. Comprendía que si daba esos tres pasos, él percibiría de inmediato las dudas y los temores de mi corazón que me habían estado atormentando. Todos esperaban... y yo seguía allí incapaz de hacer movimiento alguno.

"Por fin oí la voz del presidente de la misión... que me instaba, diciendo: 'Hermana Valkama, ¿no tenía usted algo que decirnos?'. Me esforcé y di tres pequeños y tímidos pasos hacia delante... gruesas lágrimas se me deslizaron por las mejillas...

"Intenté hablar... pero confusa y ruborosa me quedé allí sollozando calladamente. Entonces oí la voz del presidente McKay que me decía:

" 'Ven acá, hija mía'.

"Me dirigí hacia él, y me tomó ambas manos sosteniéndolas en las suyas mientras yo pronunciaba las palabras de saludo. Pude ver claramente su tez dorada bajo los rayos solares y la cálida luz de sus ojos, y sentí como si fuera tan importante para él ayudarme a mí, como lo era para mí dar mi mensaje. Una sensación de paz infinita emanó de sus manos e invadió todo mi ser. El temor de que él me juzgara, que me había dominado sólo un momento antes, me abandonó por completo, cediendo paso a un sentimiento arrollador de amor, y supe a ciencia cierta que él era el profeta de Dios que había venido, no a juzgarnos sino a darnos amor" ("When the Sun Broke Through", *Ensign,* agosto de 1976, pág. 37).

Aun cuando es posible que algunas no tengamos la oportunidad de ver a un profeta, como en el caso de la hermana Petersen, podemos estudiar, orar y procurar obtener un testimonio del llamamiento de nuestro profeta. Ese testimonio se puede lograr de muchas maneras diferentes. Es indispensable que todas obtengamos por nuestro propio esfuerzo un testimonio del profeta viviente.

- Pida a los miembros de la clase que hayan visto a un profeta o que hayan llegado a tener un testimonio del llamamiento de él que cuenten su experiencia a la clase.

Debemos orar por el profeta en nuestras oraciones personales, así como en las familiares. Debemos enseñar a nuestros hijos a sentir agradecimiento por el profeta y a orar por él, como se ilustra en el siguiente relato: "Una familia se arrodilló en oración poco después de haberse enterado de la noticia del fallecimiento del presidente José Fielding Smith. El padre expresó agradecimiento por haber vivido durante el ministerio de ese gran profeta, después de lo cual, dio las gracias al Señor por todos los profetas que han vivido y especialmente por el presidente Harold B. Lee [el nuevo Presidente de la Iglesia]; rogó pidiendo que sus hijos llegasen a conocer bien al nuevo profeta y estudiaran sus enseñanzas. Dijo: 'Padre, bendice a estos excelentes niños para que sigan a los que siguen al profeta, así como para que no hagan nunca nada que el presidente Lee no haría' " (véase Marian Sorensen, "Enseñando a los hijos mediante la oración", *Liahona*, octubre de 1973, pág. 8).

- ¿Por qué una experiencia de esa naturaleza serviría para enseñar a nuestros hijos a seguir al profeta?

- ¿Cómo podemos obtener un testimonio de la veracidad del llamamiento de nuestro profeta?

Nuestros líderes locales del sacerdocio son llamados por Dios

- Muestre la ayuda visual 13-b: "Una congregación efectuando la señal de aceptación del sostenimiento de un oficial del sacerdocio".

- ¿Por medio de qué otros siervos, aparte del profeta, nos hablaría el Señor en la actualidad?

El profeta y las demás Autoridades Generales presiden todas las unidades de la Iglesia. Sin embargo, debido a que ellos no pueden dirigir personalmente los asuntos de todas las unidades, han delegado a otras personas el derecho de presidir y dirigir. El Señor llama a los poseedores del sacerdocio que son dignos para que actúen bajo la dirección de las Autoridades Generales en nuestras áreas locales. Esos líderes locales son llamados por revelación para dirigir con rectitud; y aun cuando ellos tal vez consideren que no están totalmente preparados o capacitados para llevar a cabo sus llamamientos directivos, el Señor los ha escogido para que dirijan en este tiempo, y Él magnificará su capacidad para cumplir con sus llamamientos.

Una vez que los líderes locales son escogidos, se nos presentan sus nombres para nuestro voto de sostenimiento. Cuando levantamos la mano en señal de que los sostenemos, en realidad prometemos que seguiremos sus instrucciones y que les ayudaremos en el cumplimiento de sus llamamientos. El presidente Faust enseñó que la obediencia a los consejos de los líderes del sacerdocio nos brindará gran consuelo. Él dijo: "No me refiero a la obediencia a ciegas, sino a la obediencia de la fe, que apoya y sostiene las decisiones con la plena confianza de que son inspiradas. Aconsejo que estemos en más armonía con el Espíritu, para poder sentir el testimonio que confirma la veracidad de la dirección que nos dan nuestros líderes del sacerdocio. El apoyar sus decisiones nos brinda gran seguridad y paz" ("El poder del sacerdocio", *Liahona*, julio de 1997, pág. 48).

- ¿Qué podría un líder local del sacerdocio pedirnos llevar a cabo? ¿Cómo podemos poner de manifiesto que creemos que él ha sido llamado por Dios?

Los padres tienen la responsabilidad de enseñar a sus hijos a sostener y apoyar a sus líderes locales del sacerdocio. Ellos nunca deben criticar a los líderes del sacerdocio ni hacer comentarios desagradables acerca de ellos. El criticar a nuestros líderes hace peligrar nuestra propia salvación. Debemos tener cuidado de hablar favorablemente de los líderes del sacerdocio delante de nuestros hijos. Tenemos que enseñarles a ser leales a los oficios del reino del Señor, para que aprendan por medio del ejemplo a ser leales tanto a los oficios como a los que son llamados a ser nuestros líderes del sacerdocio en esos oficios.

13-b: Una congregación efectuando la señal de aceptación del sostenimiento de un oficial del sacerdocio.

"Los hombres que poseen el sacerdocio no son sino hombres mortales, falibles...

"No obstante, Dios ha escogido a esos hombres. Ellos no se han escogido a sí mismos, sino que Él los ha seleccionado y les ha conferido la autoridad del Santo Sacerdocio, de modo que han llegado a ser Sus representantes en la tierra...

"...y aquellos que eleven la voz... en contra de la autoridad del Santo Sacerdocio... se irán a la ruina, a no ser que se arrepientan" (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, seleccionado por Jerreld L. Nequist, segunda edición, dos tomos, 1974, tomo I, pág. 276).

- ¿Qué podemos hacer para apoyar a nuestros líderes locales del sacerdocio?

Podemos recibir ayuda de nuestros líderes locales del sacerdocio con respecto a nuestra vida personal

- Ponga a la vista la ayuda visual 13-c: "Una hermana recibiendo consejos de su presidente de rama".

Los líderes locales del sacerdocio (nuestros maestros orientadores, los líderes de quórum del sacerdocio, el presidente de rama o el obispo, nuestro presidente de misión, el presidente de distrito o el presidente de estaca y los demás) son llamados no sólo para dirigir los asuntos de la Iglesia, sino también para ayudarnos a todos en forma individual. A veces, cuando nos afligen problemas personales, titubeamos ante la idea de acudir a nuestros maestros orientadores, a nuestro presidente de rama u obispo en busca de ayuda, pensando tal vez que ellos no podrán comprender. Otras veces nos sentimos demasiado cohibidas. Sin embargo, la Primera Presidencia de la Iglesia nos ha dicho lo siguiente:

"El Señor ha organizado Su Iglesia de tal manera que hay al alcance de todos sus miembros —hombres, mujeres y niños— un consejero espiritual y un asesor temporal que debe conocerlos bien y que comprende las circunstancias de las cuales surgen sus problemas. Esos líderes locales tienen derecho, por motivo de su ordenación o apartamiento, a recibir el don celestial de discernimiento e inspiración que les permite dar los consejos y la orientación que necesitan las personas que tienen problemas. En el caso de que un obispo o un presidente de rama necesiten ayuda, pueden acudir a su presidente de estaca o presidente de misión, respectivamente, quienes, a su vez, pueden pedir consejo a su... Autoridad General [supervisora].

"Por lo tanto, instamos a todos los miembros de la Iglesia que tengan problemas o dudas a consultar a su obispo o presidente de rama francamente, sin reparos, a fin de recibir de ellos la ayuda que precisen"

13-c: Una hermana recibiendo consejos de su presidente de rama.

(carta de la Primera Presidencia, 7 de octubre de 1977). Los miembros también deben aconsejarse con sus maestros orientadores y sus maestras visitantes.

Conclusión

Nuestro Padre Celestial nos ama y nos ha dado profetas para guiarnos. El profeta que es el Presidente de la Iglesia no nos conducirá jamás por un camino errado. Tenemos que obtener un testimonio de la realidad del llamamiento del profeta y debemos enseñar a nuestros hijos a prestar oídos a sus palabras.

Los líderes locales del sacerdocio también han sido llamados por Dios para ayudarnos. Debemos sostenerlos y apoyarlos y estar dispuestas a escuchar los consejos y las opiniones que nos den para orientarnos en nuestras vidas personales.

Cuando ponemos de manifiesto amor y respeto por nuestro profeta, así como por nuestros líderes locales, las personas que nos rodean también se sienten más dispuestas a hacer lo mismo.

Cometido

Estudie un discurso reciente pronunciado por el profeta. Ponga en práctica sus enseñanzas en su vida diaria. Converse con sus familiares en cuanto a las responsabilidades del profeta y de los líderes locales del sacerdocio.

Escrituras adicionales

- 1 Nefi 22:2 (las cosas se dan a conocer a los profetas por medio del Espíritu).
- Doctrina y Convenios 21:1, 4–6 (recibiréis la palabra del profeta como si viniera de Dios).
- Doctrina y Convenios 43:1–7 (las revelaciones concernientes a la Iglesia se manifiestan únicamente por conducto del que es nombrado para ello).
- Doctrina y Convenios 107:71–74 (el obispo es juez en Israel).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer Principios del Evangelio, capítulo 9: “Los profetas de Dios”.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

CONTRARRESTEMOS LAS MALDADES DEL MUNDO

Lección 14

El objetivo de esta lección es lograr adquirir mayor conciencia del consejo del Señor con respecto a las maldades de nuestra época y saber cómo hacerles frente.

Los poderes, los propósitos y las supercherías de Satanás

"...tenemos el caso frecuentemente relatado de tres hombres que se presentaron para solicitar empleo como conductores de los autobuses de una compañía de transportes. El solicitante que lograra el empleo tendría que conducir el vehículo por altos, peligrosos y precipitosos caminos entre montañas. Al preguntársele acerca de su destreza para manejar vehículos, el primero de ellos contestó: 'Soy un conductor hábil y experto. Puedo acercarme a tal grado al extremo de un precipicio, que hago que la ancha llanta metálica del vehículo corra por la orilla y nunca volcarme'.

" 'Tiene usted mucha destreza', le dijo el jefe.

" 'Yo le gano', profirió el segundo jactanciosamente. 'Yo puedo conducir con tanta precisión que el neumático del vehículo sobrepasa el borde, y la mitad del neumático va por la orilla del precipicio y la otra mitad queda en el aire.

"El patrón se preguntaba lo que el tercer solicitante iba a ofrecer, y quedó sorprendido y complacido al oírlo decir: 'Pues, señor, yo puedo apartarme del borde del precipicio hasta donde me sea posible'. No hay necesidad de preguntar cuál de los tres logró el empleo" (Spencer W. Kimball, *El Milagro del Perdón*, pág. 220).

Nuestra jornada por la vida en estos últimos días también tiene lugar en territorio peligroso (véase 2 Timoteo 3:1). Todos debiéramos ser como el tercero de los conductores del relato mencionado anteriormente y, de la misma forma en que él juiciosamente optó por evitar el peligro, nosotras debemos tomar la resolución de evitar las maldades del mundo.

- Lean 1 Tesalonicenses 5:22. ¿Por qué es importante que evitemos aun la apariencia de la maldad?
- Lean Moroni 7:12, 14. ¿Qué elemento nos persuade a hacer lo malo?

Las Escrituras identifican al diablo, o sea, Satanás, como "enemigo de Dios" (Moroni 7:12) y destructor de "las almas de los hombres" (Helamán 8:28). Se le conoce por muchos nombres, algunos de los cuales nos revelan sus intenciones: "el inicuo" (D. y C. 93:37), "el destructor" (D. y C. 101:54), "el tentador" (Mateo 4:3) y "el padre de todas las mentiras" (2 Nefi 2:18).

Sabemos que Satanás y sus seguidores son espíritus que no tienen cuerpo de carne y hueso, y que desean poseer nuestros cuerpos terrenales (véase Mateo 8:28–32). El maligno procura que todos lleguemos a ser miserables, desea privarnos de nuestro libre albedrío, desviarnos de nuestras metas eternas, esclavizarnos y destruirnos. Satanás se vale de la mentira, del engaño y de las verdades a medias para tentarnos y hacer presa de nosotros.

Con respecto a Satanás, el presidente Spencer W. Kimball dijo que Satanás "adorna lo malo de modo que parezca hermoso, agradable, fácil y aun bueno" ("The Blessings and Responsibilities of Womanhood", Conferencia General de la Sociedad de Socorro de octubre de 1975, *Ensign*, marzo de 1976, pág. 70).

Satanás procura desintegrar el hogar y la familia, y una de las muchas estratagemas de que se vale para ello es la de objetar la función que el Señor ha dado a la mujer. "Satanás y sus legiones... están haciendo alejarse a la mujer de sus responsabilidades primordiales como esposa, madre y ama de casa" ("Ser mujer es el más alto honor", por N. Eldon Tanner, *Liahona,* junio de 1974, pág. 37).

En sus esfuerzos por engañar a las mujeres, Satanás insinúa razonamientos que hacen parecer aceptables las malas acciones.

- Solicite a uno de los miembros de la clase que lea en voz alta los siguientes razonamientos engañosos que oímos en el mundo en la actualidad:

1. Del aborto: "Se trata de mi cuerpo y puedo hacer con él lo que me dé la gana".
2. De la inmoralidad sexual: "Todos lo hacen".
3. Del matrimonio: "Es preferible que el hombre y la mujer averigüen si son compatibles entre sí viviendo juntos antes de casarse. Y de todos modos, el casamiento ya ha pasado de moda".

4. Del divorcio: “Si el matrimonio no anda bien, hay que deshacerlo”.

5. De las drogas: “Son un entretenimiento. Pueden hacerle a uno sentirse muy bien”.

6. De la pornografía: “Es necesario que uno lea de todo y se mantenga bien informado”.

7. De la función de la mujer: “Usted es demasiado inteligente para desperdiciar el tiempo en su casa con los hijos; podría aportar algo más valioso en otra parte”.

8. De la homosexualidad: “No debemos esconder nuestros verdaderos sentimientos. Es preciso que se nos comprenda y se nos acepte”.

9. Del control de la natalidad: “Si decide tener hijos, no debe tener muchos. El mundo ya está superpoblado”.

El élder Delbert L. Stapley aconsejó: “Estén al tanto de las sutiles labores de Satanás, porque él nunca ceja en sus esfuerzos por desviarnos del camino recto; es experto en hacer que las cosas parezcan llamativas y correctas, cuando en realidad éstas son las que nos conducen a la destrucción moral. Él no cree en el libre albedrío y quisiera controlar nuestra mente, nuestros pensamientos y nuestros actos. Podemos ver sus labores en el cine, en los espectáculos de la televisión, en las revistas y en las acciones de los hombres y de las naciones” (En Conference Report, abril de 1975, pág. 32).

Cómo contrarrestar la maldad

Podemos contrarrestar la maldad del mundo si seguimos el sabio consejo de nuestros líderes, si hacemos algo con respecto a nuestra resolución de vencer el mal y si buscamos la guía del Espíritu Santo.

Seguir el consejo de nuestros líderes

Los líderes de la Iglesia, que apoyan y defienden la verdad y la rectitud, nos aconsejan con respecto a las maldades de la actualidad. Por ejemplo, la hermana Elaine L. Jack, ex presidenta general de la Sociedad de Socorro, dijo: “En esta conferencia hemos recibido las enseñanzas de los profetas, videntes y reveladores, y de otras Autoridades Generales que poseen el sacerdocio de Dios. Sus mensajes van dirigidos a todos los miembros de la Iglesia. Si tenemos ‘oídos para oír’ (Mateo 11:5), reconoceremos que el Señor está diciendo: ‘...sea por mi propia voz o por la voz de mis siervos, es lo mismo’ (D. y C. 1:38)” (véase “Partícipes de las glorias”, *Liahona*, enero de 1997, pág. 88).

Es preciso que estemos enteradas de lo que dicen nuestros líderes de la Iglesia, que obedezcamos sus consejos y que enseñemos esas verdades a nuestros familiares.

- Pida a diversas hermanas de la clase que lean en voz alta las siguientes palabras de los líderes de la Iglesia:

El aborto

"En vista del generalizado interés público en el asunto del aborto, reiteramos que La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días se ha opuesto sistemáticamente al aborto optativo. Hace más de un siglo, la Primera Presidencia de la Iglesia advirtió de esta maldad. Repetidas veces hemos aconsejado a las personas de todas partes rechazar la devastadora práctica del aborto por conveniencia personal o social.

"La Iglesia reconoce que podría haber casos excepcionales en los que el aborto podría justificarse, como por ejemplo, casos relacionados con el embarazo ocasionado por incesto o violación; cuando la vida o la salud de la mujer corren grave peligro según la opinión de las autoridades médicas competentes; o cuando las autoridades médica competentes saben que el feto padece de defectos graves que no permitirán a la criatura sobrevivir después de nacer. No obstante, éstas no son razones que automáticamente justifiquen el aborto, pues aun en esos casos, el matrimonio debe considerar el aborto sólo después de haberse consultado entre sí, después de haber consultado el asunto con su obispo y de haber recibido confirmación divina de ello por medio de la oración.

"La práctica del aborto optativo es fundamentalmente contraria al mandato del Señor: "No hurtarás; no cometerás adulterio; no matarás, ni harás ninguna cosa semejante' (D. y C. 59:6). Instamos a todas las personas a conservar la santidad de la vida humana y, de ese modo, concretar la felicidad que se ha prometido a los que guardan los mandamientos del Señor" ("Statement Issued on Abortion", *Church News*, 19 de enero de 1991, pág. 5).

La inmoralidad sexual

"...el Señor prohíbe esos actos íntimos fuera del compromiso sempiterno del matrimonio porque minan Sus propósitos. En el sagrado convenio matrimonial, esas relaciones están de acuerdo con Su plan; pero cuando tienen lugar en cualquier otra situación, son en contra de Su voluntad, y causan graves daños emocionales y espirituales. Aunque los que lo hacen no se dan cuenta de eso ahora, lo sentirán mas adelante.

"La inmoralidad sexual crea una barrera que aleja la influencia del Espíritu Santo con toda Su capacidad de elevar, iluminar y fortalecer. Además, produce un poderoso estímulo físico y emocional; con el tiempo, esto crea un apetito insaciable que arrastra al transgresor a pecados más serios; engendra el egoísmo y puede provocar acciones agresivas como la brutalidad, el aborto, el abuso sexual y otros delitos violentos. Ese estímulo también puede llevar a actos de homosexualidad, los cuales son aborrecibles y completamente errados.

"La transgresión sexual... agotaría tu fortaleza espiritual, minaría tu fe en Jesucristo y frustraría tu capacidad de servirle. La obediencia constante y bien dispuesta aumenta tu confianza y capacidad; te edifica el carácter, lo cual te permite hacer frente a las dificultades y vencerlas; y te hace merecedor de recibir inspiración y fuerza del Señor" (Richard G. Scott, "Las decisiones correctas", *Liahona*, enero de 1995, págs. 43–44).

El matrimonio

"Nosotros, la Primera Presidencia y el Consejo de los Doce Apóstoles de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, solemnemente proclamamos que el matrimonio entre el hombre y la mujer es ordenado por Dios y que la familia es la parte central del plan del Creador para el destino eterno de Sus hijos" ("La Familia: Una proclamación para el mundo", *Liahona*, octubre de 1998, pág. 24).

El divorcio

"¿Por que hay tantos hogares deshechos? ¿Qué les sucede a los matrimonios que empezaron con amor sincero y el deseo de ser leales y fieles el uno al otro?...

"...encuentro que el egoísmo es la raíz de la mayoría de ellos...

"Hay un remedio para todo esto, y no es el divorcio. Se encuentra en el Evangelio del Hijo de Dios. Él fue quien dijo: "...por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre" (Mateo 19:6). El remedio para la mayoría de los problemas matrimoniales no es el divorcio, sino el arrepentimiento. No es la separación, sino la integridad que impulsa a un hombre a armarse de valor y cumplir con sus obligaciones. El remedio se encuentra en la aplicación de la Regla de Oro" (Gordon B. Hinckley, "Lo que Dios ha unido", *Liahona*, julio de 1991, págs. 79–80).

Las drogas

"...manténganse alejados de las drogas ilícitas, que pueden destruirlos en forma absoluta; les quitarán el poder de razonamiento; los esclavizarán de una manera encarnizada y terrible; les destruirán la mente y el cuerpo. Desarrollarán en ustedes un ansia tan grande que harán cualquier cosa para satisfacerla" (Gordon B. Hinckley, "Sean dignos de la joven con la cual se van a casar algún día", *Liahona*, julio de 1998, pág. 54).

La pornografía

"Viven ustedes en un mundo de espantosas tentaciones. La pornografía con su sórdida inmundicia azota la tierra como una horrorosa y pavorosa marejada. Es veneno. No la vean ni la lean. Los destruirá si lo hacen. Les quitará el respeto por ustedes mismos. Les robará la sensación de las bellezas de la vida. Los derribará y los arrastrará al lodazal

de los malos pensamientos y posiblemente de los malos actos. Manténganse alejados de ella. Evítenla como rehuirían una enfermedad horrorosa, puesto que es igual de mortal. Sean virtuosos de pensamiento y de obra. Dios ha plantado en ustedes, por un propósito, un instinto divino que puede ser fácilmente trastrocado a fines malignos y destructivos" (Gordon B. Hinckley, "Pensamientos sobre los templos, la retención de conversos y el servicio misional", *Liahona*, enero de 1998, pág. 64).

La función de la mujer

"Quiero recalcar a las madres e hijas, a las mujeres de todas partes, que debido a la gran influencia y al poder benéfico que ellas tienen sobre nosotros, Satanás ha decidido destruirlas. No cedan ante él. Tengan el valor, la fuerza, el deseo y la determinación de vivir como el Señor quiere que vivan: limpia y sanamente...

"Jovencitas, prepárense para asumir el papel de madres, obteniendo el conocimiento y la sabiduría necesarios mediante una buena educación. Enseñamos que la gloria de Dios es la inteligencia; por lo tanto, debemos enterarnos de lo que sucede a nuestro alrededor y estar preparados para impedir que Satanás nos desvíe de nuestro destino divino. Mediante el conocimiento, la sabiduría, el empeño y el Espíritu del Señor, podremos salir adelante" (N. Eldon Tanner, "Ser mujer es el más alto honor", *Liahona*, junio de 1974).

La homosexualidad

"La ley de conducta moral del Señor es la abstinencia de las relaciones sexuales fuera del matrimonio y la fidelidad dentro del matrimonio. Las relaciones sexuales son apropiadas sólo dentro de los lazos del matrimonio entre marido y mujer siempre y cuando se expresen en forma apropiada. Cualquier otra conducta sexual como... el comportamiento homosexual o lesbiano, es pecaminosa. Aquellos que persistan en tales prácticas, o que sean una influencia en otras personas, quedan sujetos a la acción disciplinaria de la Iglesia...

"...tales pensamientos y sentimientos, sin importar las causas, pueden y deben superarse y los comportamientos pecaminosos deben eliminarse. Esto se puede lograr por medio de la fe en Dios, del arrepentimiento sincero y del esfuerzo continuo" (carta de la Primera Presidencia, 14 de noviembre de 1991).

El control de la natalidad

"¿Cuántos hijos debe tener una pareja? ¡Todos los que pueda atender bien! Por supuesto, atender a los niños implica algo más que darles la vida; es preciso amarlos, enseñarles, alimentarlos, vestirlos, alojarlos y prepararlos para que ellos mismos lleguen a ser buenos padres.

Muchas parejas de Santos de los Últimos Días, ejerciendo la fe en las promesas que Dios les ha hecho de bendecirlos si guardan Sus mandamientos, tienen familias grandes; otras las desean, pero no tienen la bendición de tener hijos o no tienen todos los que desearían. En asuntos tan íntimos como éste, no debemos juzgarnos los unos a los otros" (Dallin H. Oaks, "El gran plan de salvación", *Liahona*, enero de 1994, pág. 88).

"...El Señor nos dijo que nos multiplicáramos en la tierra a fin de poder tener gozo en nuestra posteridad, y no hay mayor gozo que aquel que deriva de tener hijos felices y darles un buen hogar. Pero el Señor no ha especificado cantidad alguna ni tampoco lo ha hecho la Iglesia. Ése es un asunto que queda entre la pareja y el Señor" (Gordon B. Hinckley, "Piedras angulares de un hogar feliz" [folleto, 1984], pág. 6).

- ¿Dónde podemos aprender lo que nuestros líderes enseñan con respectos a los candentes problemas e la actualidad? (Invite a uno de los miembros de la clase a leer la sección "Las palabras de nuestros profetas vivientes", en el capítulo 10 de Principios del Evangelio).

El élder Gene R. Cook nos instó a defender lo correcto y a tomar la palabra del Señor con arrojo. Refirió el ejemplo de una dama que hizo precisamente eso durante una situación muy difícil:

"Hallándose ella en un almuerzo al que habían asistido algunos miembros de la Iglesia, entre ellos, activos e inactivos, así como otras personas que no eran miembros, el tema de la conversación giró sobre el aborto y el control de la natalidad. Una de las personas que no era miembro de la Iglesia habló... de sus firmes convicciones, subrayando, erróneamente, que ella consideraba que el aborto no tenía nada de malo y [expresó otros puntos de vista extremistas]. Esa buena hermana de la Iglesia se vio en la difícil encrucijada de no saber si optar por hacer algún comentario sobre las condiciones del tiempo o cambiar a otro tema que no se prestara a tantas controversias, o tomar la palabra y dejar en claro la justa verdad. Optó por lo último, y después de exponer lo que ha dicho el Señor con respecto a... esos asuntos, testificó de las razones en que fundamentaba su opinión personal... Después, una de las hermanas menos activas en la Iglesia (que había presenciado el asunto) se acercó a esa buena hermana y le dijo que nunca antes había ella comprendido el punto de vista del Señor sobre esos asuntos y que había sentido que en esa oportunidad se había dejado en claro la verdad" (véase "¿Es usted un misionero?", *Liahona*, agosto de 1976, pág. 95).

- ¿Por qué era importante que esa hermana estuviese informada sobre lo que ha dicho el Señor con respecto a los problemas más candentes de nuestros días? ¿Por qué razón nosotras debemos saber lo que el Señor ha dicho concerniente a las maldades de los días actuales?

El élder Marvin J. Ashton aconsejó:

"Jamás ha existido una época en que haya sido más importante para nosotros, como miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, adoptar una posición, permanecer firmes en nuestras convicciones y conducirnos con sabiduría ante toda circunstancia. No debemos ser manipulados ni enfurecidos por aquellos que buscan contender con respecto a los temas de candente actualidad.

"Cuando las causas por las que el mundo aboga contradicen las leyes de Dios, la Iglesia debe adoptar una posición y permanecer firme en la misma...

"Tenemos el deber de explicar nuestra posición mediante el razonamiento, la persuasión amigable y los hechos exactos...

"Al plantear nuestra posición contra los males de esta época... ¿no podemos expresar nuestras creencias sin cerrar los puños, levantar la voz y promover la contención? ...podemos lograr esto con mayor eficacia con una actitud apropiada más bien que por medio de la contención" ("No tenemos tiempo para la contención", *Liahona*, agosto de 1978, págs. 8–12).

- Lean Alma 38:10–12. Según esa Escritura, ¿cómo debemos expresar nuestras creencias?

Resolvamos vencer el mal

- Señale el pensamiento que se menciona a continuación y que habrá escrito en la pizarra, y léalo en voz alta: Es preciso que tengamos presente que "Satanás no tiene poder sobre nosotros a no ser que se lo permitamos... Dios nunca nos obliga a hacer lo bueno, y Satanás no tiene poder para obligarnos a hacer lo malo" (Sterling W. Sill, en Conference Report, abril de 1970, pág. 30; Improvement Era, junio de 1970, pág. 45).

Debemos luchar contra Satanás con valentía y con determinación. Tras relatar la experiencia que tuvo Moisés cuando Satanás fue a él para tentarlo (véase Moisés 1:1–24), el presidente Spencer W. Kimball explicó por qué la lucha contra el maligno es indispensable: "Cuando a Satanás se le contradice, éste se vuelve iracundo, como sucedió cuando Moisés le hizo frente. Gritó en alta voz, comenzó a temblar, se estremeció y se retiró de la presencia de Moisés, *el cual se mantuvo firme*. Al retirarse, Satanás clamó con lloro y llanto y crujir de dientes. A él no le queda otra cosa que hacer; cuando se le dice: 'Retírate de mí, Satanás', él tiene que retirarse. Todas las almas que tienen un cuerpo mortal son más poderosas que Satanás, esto es, *si toman la determinación de serlo*" ("The Blessings and Responsibilities of Womanhood", *Ensign*, marzo de 1976, pág. 71; cursiva agregada).

- ¿Por qué debemos conservar nuestra firme determinación de liberarnos de la influencia de Satanás? ¿En qué forma puede brindarnos consuelo y valor el conocimiento de este principio?

Busquemos la guía del Espíritu Santo

Se nos ha aconsejado buscar la guía del Espíritu Santo al esforzarnos por contrarrestar la maldad. El presidente Marion G. Romney nos recordó lo siguiente: "No tenemos que dejarnos engañar ni corromper con... enseñanzas y prácticas inicuas, y les digo que éstas no podrán ejercer ninguna influencia en nosotros mientras tengamos presente quiénes somos y empleemos los medios con que el Señor nos ha investido para discernir entre lo bueno y lo malo, y evitar esto último.

"No olvidemos jamás...

"Que nuestros espíritus son la progenie de padres celestiales e inmortales...

"Que el propósito principal por el cual nos encontramos aquí sobre la tierra en esta vida mortal es el de ser probados para ver si haremos lo que el Señor nos mande...

"Es importante que recordemos en todo momento que las determinaciones que tomamos cuando decidimos qué es lo bueno y qué es lo malo son las decisiones más importantes que podamos tomar, ya que de ellas depende nuestra felicidad o nuestra desdicha a lo largo de todo el tiempo de esta vida y en la eternidad.

"Es obvio, justo y verdadero el hecho de que Dios nuestro Padre Celestial y Su Amado Hijo Jesucristo, nuestro Redentor, no nos dejarían en este estado (terrenal), donde tantas cosas de tan gran importancia dependen de lo que decidimos hacer, sin proporcionarnos el medio con el cual podamos distinguir entre el bien y el mal. Ese medio que Él nos ha dado es *la voz del Espíritu*" ("The Voice of the Spirit", *Ensign*, agosto de 1978, págs. 3–4).

- Lean Efesios 6:11–18. ¿Qué relación tiene la guía del Espíritu Santo con el ceñirse toda la armadura de Dios?

Conclusión

El poder y la influencia de Satanás son grandes. A medida que se vaya acercando la segunda venida del Señor, Satanás incrementará sus esfuerzos por engañarnos y destruirnos. Si nos mantenemos firmes y actuamos con resolución, podremos contrarrestar las maldades de nuestros tiempos.

Precisamente porque la Primera Presidencia y los Doce conocen las filosofías falsas y las maldades del mundo, nos exhortan y nos enseñan

constantemente de conformidad con lo que el Señor les indica. Debemos seguir el consejo de ellos para que logremos contar con fortaleza y protección.

Debemos recordar constantemente el consejo que nos dio el presidente Ezra Taft Benson sobre el modo de contrarrestar las maldades del mundo: "A los Santos de los Últimos Días de todo el mundo decimos: ...guarden los mandamientos de Dios; obedezcan los consejos del profeta viviente... enseñen a sus hijos a andar rectamente delante del Señor; oren en sus hogares todas las mañanas y todas las noches... 'No cedas a lo malo, sino oponte siempre a ello con el bien' (Virgilio)" (Extiéndase el reino de Dios", *Liahona*, agosto de 1978, pág. 50).

Cometido

Pidan en oración sabiduría para oponer resistencia al mal. Hagan oír su voz con valentía en defensa de lo que es bueno. Prepárense para la segunda venida del Señor. Para contrarrestar las maldades de la vida actual, apliquen el consejo del Señor que se encuentra en Doctrina y Convenios 45:57: Sean sensatas, reciban la verdad, tomen al Espíritu Santo por guía y no sean engañadas.

Escrituras adicionales

- Romanos 12:21 (vencer el mal con el bien).
- 1 Nefi 22:16–26 (los justos no tendrán por qué temer).
- 2 Nefi 9:28–39 (cuán terrible es sucumbir a las tentaciones de Satanás).
- Moisés 4:4 (Satanás es el padre de todas las mentiras).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer en *Principios del Evangelio*, el capítulo 3: "Jesucristo, nuestro guía escogido y nuestro Salvador", y el capítulo 4: "La libertad de escoger".
2. Escribir en la pizarra: *Satanás no tiene poder sobre nosotros a no ser que se lo permitamos... Dios nunca nos obliga a hacer lo bueno, y Satanás no tiene poder para obligarnos a hacer lo malo (Sterling W. Sill)*.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LAS TRIBULACIONES Y LA ADVERSIDAD

Lección 15

El objetivo de esta lección es hacernos comprender la función que desempeña la adversidad en nuestra vida.

Comprendamos el propósito de las tribulaciones y de la adversidad

- Canten las tres estrofas del himno: "¿Pensaste orar?" (Himnos, Nº 81; o Principios del Evangelio, pág. 354).

El élder Robert E. Wells contó la experiencia que se menciona a continuación, la cual le sirvió para adquirir una nueva visión de las tribulaciones y de la adversidad: "He volado en muchos tipos de aviones en los últimos treinta años, tanto en los Estados Unidos como en los países latinoamericanos. No hace mucho, al regresar a los Estados Unidos después de una ausencia de varios años, un buen amigo mío me ofreció que usara su nuevo aeroplano...

"Conversamos sobre si yo reuniría los requisitos para que me cubriera su póliza de seguro, y nos dimos cuenta de que para ello necesitaba un examen de vuelo con un inspector autorizado, dado que ya hacía algún tiempo que no volaba en ese tipo particular de aviones.

"Se hicieron los arreglos del caso y me encontré con el inspector al lado del avión, a la hora concertada, con mis licencias de los Estados Unidos, Argentina, Paraguay y Ecuador, y los libros de vuelo que mostraban que había pilotado aviones Cessna 310 a través de la selva, montañas, desiertos, fronteras internacionales, etc. Él sonrió con calma, pero no se impresionó, y me dijo: "He oído hablar de usted, y no tengo dudas sobre todos los vuelos que ha hecho; pero supongo que en todos esos vuelos no hubo anormalidades y nada anduvo mal. Ahora despeguemos en este avión y veamos que tal vuela usted cuando *todo anda mal*.

"¡Y durante la hora siguiente se encargó de que todo marchara mal! Simuló cada emergencia que pudo ocurrírsele. Apagó los dispositivos que debían estar encendidos, y encendió los que se suponía debían estar apagados; trató de infundir en mí desorden y pánico. ¡Era evidente que quería saber cuán bien podía pilotar yo cuando todo andaba

mal! Al final bajó del avión, firmó en mi libro de vuelos y me dijo: 'Usted es un buen piloto...'

"Uno de los propósitos de esta vida es que seamos examinados y puestos a prueba para ver cuán bien serviremos al Señor. El profeta José [Smith] dijo que seríamos probados para ver si serviríamos y permaneceríamos fieles a través de todo peligro. Sabíamos antes de venir que habría muchas circunstancias adversas para comprobar nuestra fidelidad: accidentes, enfermedades y muerte para probarnos; tentaciones y distracciones para sondearnos; desilusiones, desaliento, infortunios, caídas y toda clase de situaciones para determinar nuestro carácter...

"La pregunta sigue siendo: ¿Cuán bien podemos reaccionar bajo circunstancias adversas? ¿Cuán bien podemos vivir cuando se nos presenta cada problema, cada tropiezo y cada prueba para comprobar nuestra fidelidad?" ("Bajo circunstancias adversas", por Robert E. Wells, *Liahona*, julio de 1979, págs. 29–31).

- ¿De qué sirven las tribulaciones? ¿Por qué es importante que aprendamos a ser fieles durante los tiempos de tribulaciones?
- ¿Qué clase de pruebas podrían tener que encarar en la vida?

Es evidente que, a pesar de nuestra rectitud, en la vida, a todas nos saldrán al paso tribulaciones y circunstancias adversas. El presidente John Taylor refirió lo siguiente: "Oí al profeta José decir, hablando a los Doce en una ocasión: 'Tendrán que pasar por toda clase de tribulaciones. Y es absolutamente necesario que sean probados tal como lo fue Abraham y como lo han sido otros hombres de Dios, y (dijo él), Dios los probará a ustedes, y retorcerá las fibras mismas de su corazón; y si no lo pueden aguantar, no serán dignos de heredar el reino celestial de Dios' " (en *Deseret News [Weekly],* 29 de agosto de 1883, pág. 498).

Hagamos frente a la adversidad

La hermana Stella Oaks, madre del élder Dallin H. Oaks, relató lo siguiente de algunas de sus tribulaciones y tiempos de pruebas y de cómo aprendió a salir adelante:

"El hallar una relación personal con nuestro Padre Celestial, el no dudar jamás que Él guía los detalles de nuestras vidas, el poder decir en medio de los conflictos de la vida: 'Que se haga Tu voluntad', equivale a lograr la capacidad de 'andar por fe'. Esta capacidad es algo que todas las almas deben lograr, independientemente, superando todas las pruebas difíciles que puedan surgir a lo largo de los días de la vida y saliendo adelante. Yo aprendí a ser obediente ante un designio aterrador: el de aceptar la muerte inminente de mi marido después de sólo once años de matrimonio y al mismo tiempo la difícil tarea de seguir adelante llevando a cabo mi papel de madre, sintiéndome sola en el mundo.

"Día tras día había ido presenciando cómo Lloyd [mi esposo] se debilitaba cada vez más y más...

"Una noche de junio, me arrodillé sola a orar, sintiéndome sumamente extenuada y preguntándome en aquellos momentos de la medianoche cuán humilde tenía que ser una persona para recibir una respuesta a una súplica. Sucedió que en aquel preciso momento sentí que me envolvía un espíritu de paz, una certeza absoluta y profunda de que Dios está en todas las cosas, y de que era Su voluntad la que regía y no la mía. Por fin pude pronunciar las palabras: 'Que se haga Tu voluntad', y sentir paz... Mi fe me tranquilizó, y descubrí entonces que experimentaba una renovada confianza en el Señor.

"Mas aun cuando aquella dulce paz me embargó por completo, me fue imposible conciliar el sueño, y volví a encender la luz. Al intentar alcanzar Doctrina y Convenios... el libro cayó abierto en una sección en la cual [había un mensaje para mí]... se me hacía saber que el Señor me amaba, y que se me daría la fortaleza y la capacidad que yo necesitaba para cumplir con mi misión. Y sentí entonces que me rodeaba un halo de amor que me ha sustentado desde aquel gran momento de cambio en mi vida. Desde luego, he padecido continuas penurias y me he enfrentado con dificultades, pero siempre me ha acompañado el conocimiento cierto de que Jesús es el Cristo, nuestro Redentor, y que Él nos sostiene en medio de la adversidad, la cual debe surgir en todas la cosas" ("Thy Will Be Done", en Leon Hartshorn, compilador, *Remarkable Stories from the Lives of Latter-day Women*, dos tomos, 1973–1975, tomo II, págs. 183–184).

- ¿Qué aprendió la hermana Oaks de sus tribulaciones? ¿Qué lecciones han aprendido ustedes tras haber hecho frente a la adversidad y que podrían apropiadamente contar a la clase?

- ¿Por qué es importante que aprendamos a aceptar la voluntad del Señor?

Al ejercer la hermana Oaks la fe y orar, recibió la fortaleza que precisaba, así como la seguridad que brindan las Escrituras; se apoyó en Jesucristo y descubrió que en realidad podía hacer frente a sus tribulaciones. Todas nosotras podemos hacer exactamente lo mismo, con los mismos resultados.

La fe en nuestro Salvador

Jesucristo nos ayudará a llevar nuestras cargas si le buscamos.

- Lean Mateo 11:28–30. ¿Qué bendición se promete a los que vienen a Cristo?

El élder Richard G. Scott dijo: "Ejercer la fe es confiar en que el Señor sabe lo que hace contigo y que lo logrará por tu bien eterno aun cuando tú no entiendas cómo lo hará. Somos como infantes para comprender los asuntos eternos y el efecto que tienen en nosotros aquí, y sin embargo, a veces nos portamos como si lo supiéramos todo. Cuando pasas una prueba para que se cumplan Sus propósitos, si confías en Él, si ejerces la fe en Él, Él te ayudará. Lo hará paso a paso, poco a poco. La aflicción y el pesar continuarán al pasar cada fase de este proceso; si todo se resolviera después de la primera súplica, no progresarías. Tu Padre Celestial y Su Amado Hijo te aman con amor perfecto, y no te exigirán pasar un solo momento más de dificultad que los indispensables para tu beneficio o el de tus seres queridos" ("La confianza en el Señor", *Liahona*, enero de 1996, págs. 18–19).

La oración y el ayuno

"La oración que se eleva en el momento de necesidad es un bálsamo para el corazón. Tanto en medio de nuestras pequeñas pruebas como en aquéllas de más profunda desesperación, la oración constituye el nexo de unión con Dios, que es nuestra más grande fuente de consuelo y de inspiración" ("No desesperen", Ezra Taft Benson, *Liahona*, febrero de 1975, pág. 43).

Cuando necesitemos recibir ayuda especial del Señor, es preciso recordar que la fortaleza se recibe por medio del ayuno. Si combinamos el ayuno con la oración, podremos sentir el Espíritu y llegar a conocer la voluntad de nuestro Padre con respecto a nosotras. (Véase la lección 6: "Ayuno", del manual *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*).

- ¿En qué forma puede la oración ayudarnos a encarar nuestros problemas?
- ¿Por qué son importantes la fe y la confianza en el Señor cuando oramos?
- ¿Por qué sucede que a veces el Señor nos deja sobrellevar las cargas, incluso en las ocasiones en que sinceramente le pedimos que nos libere de ellas?

Las Escrituras

Las Escrituras contienen muchísimos pasajes que nos iluminan el entendimiento, nos alientan y nos brindan consuelo. En ellas podemos hallar la respuesta a nuestras preguntas. Las palabras de los profetas vivientes nos dan orientación. Si hacemos frente a nuestros problemas, fortalecidas con los mensajes de las Escrituras, encontraremos renovada valentía y guía.

- Pida a una de las hermanas de la clase que cuente a las demás algunas de sus experiencias que ilustren cómo ha recibido ella fortaleza al acudir a las Escrituras para resolver algún problema o para encararlo.

Las bendiciones del sacerdocio

Tenemos el privilegio de recibir bendiciones por medio del sacerdocio. Esas bendiciones se nos pueden dar por diversas razones, entre ellas, las enfermedades, congojas y tribulaciones. (Véase la lección 12: "Las ordenanzas del sacerdocio", del manual *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*).

- Invite a los miembros de la clase a relatar experiencias que hayan tenido en momentos de pruebas cuando gracias a una bendición del sacerdocio se sintieran fortalecidas.

El presidente Ezra Taft Benson aconsejó lo siguiente: "En un instante de aflicción, al acercarnos a una crisis, podemos obtener una bendición bajo las manos de un poseedor del sacerdocio. Aun el profeta José Smith solicitó y obtuvo una bendición de Brigham Young para la guía y el solaz de su alma" ("No desesperen", *Liahona*, febrero de 1975, pág. 44).

También nuestra bendición patriarcal podrá iluminarnos y ayudarnos a encontrar el camino que debemos seguir. Muchas veces encontraremos las respuestas a nuestros problemas si estudiamos esta bendición especial.

El servicio y el trabajo

Cuando nos dedicamos a ayudar a los demás, nuestros pensamientos se elevan alejándose de nuestros problemas personales. El presidente Lorenzo Snow dijo: "Cuando se sientan algo apesadumbrados, miren a su alrededor y busquen a alguien que se halle en una situación peor que la de ustedes; vayan a esa persona y averigüen qué problema le aqueja, y entonces, traten de ayudarle ejercitando la sabiduría con la que el Señor los ha investido; y antes de que se den cuenta de ello, su pesadumbre habrá desaparecido, se sentirán elevados espiritualmente y el Espíritu del Señor estará sobre ustedes, y hará que todo parezca iluminado" (en *Conference Report*, abril de 1899, págs. 2–3).

La fortaleza de los demás

Los verdaderos amigos que saben prestar oídos a nuestros problemas, darnos consejos y brindarnos aliento constituyen una gran ayuda en los momentos de angustia. El profeta José Smith escribió con respecto a la alegría que proporcionan los amigos: ¡"Cuán dulce es el son de la voz de un amigo! Una señal de amistad, de dondequiera que proviniere, despierta y activa todo sentimiento de simpatía..." (*Enseñanzas del Profeta José Smith,* pág. 158).

Nuestras más grandes amistades deben comenzar a cultivarse en el seno del hogar y extenderse desde allí. Podemos ayudar a nuestros amigos a llevar sus cargas y ellos deben ayudarnos a llevar las nuestras.

- Lean Mosíah 18:8–9. ¿Qué responsabilidad asumimos por medio del convenio del bautismo?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestros amigos a llevar sus cargas?

Sobrellevemos bien nuestras cargas

Cuando el profeta José Smith se encontraba ilegalmente preso en la cárcel de Liberty, Misuri, recibió, en respuesta a su petición al Señor, la revelación que se encuentra en Doctrina y Convenios 121, la cual contiene información acerca de las bendiciones que podemos recibir si sobrellevamos bien las aflicciones.

- Lean Doctrina y Convenios 121:7–8. ¿Qué bendiciones se prometieron a José Smith si sobrellevaba bien sus aflicciones?
- ¿Qué diferencia hay entre sobrellevar las aflicciones y sobrellevarlas bien?

George A. Smith recordó el siguiente consejo que le dio José Smith: "Él [José] me dijo que nunca debía sentirme desanimado a pesar de cualquier dificultad que me rodease. Si yo estuviese enterrado en la mina de carbón más profunda de Nueva Escocia y todas las Montañas Rocosas estuviesen apiladas encima de mí, no debía sentirme desanimado, sino que debía perseverar, ejerciendo la fe y conservando la valentía... y yo llegaría a salir hasta la cima del cúmulo" (citado en el manual *Mi mandato del Señor, Guía de Estudio Personal para los Quórumes del Sacerdocio de Melquisedec, 1976–1977*, pág. 176).

A fin de sobrellevar nuestras aflicciones como se ha indicado, podríamos preguntarnos: "¿Cómo podría convertir esta experiencia en una bendición en mi vida? ¿Qué podría yo aprender de esta experiencia?".

El élder Rober E. Wells dijo: "A veces pasamos varios años sin problemas, y luego parece que se nos vinieran encima todos a la vez, y las cargas parecen ser más pesadas de lo que podemos soportar; pero sobre todo, tenemos dos fuerzas principales en las cuales apoyarnos: 1) Antes de venir a la tierra, supimos que sería así y, a pesar de ello, quisimos venir porque la bendición de permanecer fieles hasta el final, nos dará la salvación eterna. 2) Jamás seremos tentados más allá de nuestra habilidad de resistir (véase "Bajo circunstancias adversas", *Liahona*, julio de 1979, págs. 30–31).

- Lean 1 Corintios 10:13. ¿Cómo nos ayuda el Señor a sobrellevar nuestras aflicciones?

Tras la tribulación vienen las bendiciones

- Lean Juan 16:33. El Señor nos asegura que podremos tener paz aun cuando tengamos tribulaciones.

Job, que pasó por grandes tribulaciones, recibió sus bendiciones tras haberlas sobrellevado. Jehová aceptó a Job y "aumentó al doble todas las cosas que habían sido de Job... y bendijo Jehová el postrer estado de Job más que el primero..." (Job 42:10, 12).

- Lean Doctrina y Convenios 58:2–4. ¿Por qué debemos permanecer fieles aun en los momentos de tribulación? ¿Qué bendiciones han recibido ustedes cuando han permanecido fieles durante tribulaciones?

Tal como Jesucristo recibió Su gloria después de haber sobrellevado todas las cosas, nosotros también podremos lograrlo. "Mas el que permanezca firme y no sea vencido, éste será salvo" (José Smith–Mateo 1:11).

Conclusión

En esta vida nos enfrentaremos con mucha adversidad. El Señor dijo al profeta José Smith que habría de padecer grandes aflicciones, pero también le explicó en parte la razón de ello: "...entiende, hijo mío, que todas estas cosas te servirán de experiencia, y serán para tu bien" (D. y C. 122:7). Esa consoladora promesa ayudó a José a sobrellevar bien sus aflicciones. Las promesas que le fueron dadas a él también se aplican a nosotras: "...no temas, pues, lo que pueda hacer el hombre, porque Dios estará contigo para siempre jamás" (D. y C. 122:9).

Cometido

Estudien las Escrituras, en particular, Doctrina y Convenios 121 y 122, a fin de obtener un entendimiento de las formas de hacer frente a adversidad. Oren pidiendo fortaleza y guía para sobrellevar bien las aflicciones de su vida y superarlas. Recuerden que a menudo recibimos nuestras más grandes bendiciones únicamente después de haber sobrellevado tribulaciones.

Durante la semana que viene, lean o aprendan de memoria las siguientes estrofas del himno: "Qué Firmes Cimientos":

3. "Pues ya no temáis, y escudo seré,
   que soy vuestro Dios y socorro tendréis;
   y fuerza y vida y paz os daré, ...
   y salvos de males vosotros seréis".

4. "Y cuando torrentes tengáis que pasar,
   los ríos del mal no os pueden turbar,
   pues yo las tormentas podré aplacar, ...
   salvando mis santos de todo pesar".

5. "La llama no puede dañaros jamás
si en medio del fuego os ordeno pasar.
El oro del alma más puro será, ...
pues sólo la escoria se habrá de quemar".

7. "Al alma que anhele la paz que hay en mí,
no quiero, no puedo dejar en error;
yo lo sacaré de tinieblas a luz, ...
y siempre guardarlo con grande amor" (*Himnos*, Nº 40;
o *Principios del Evangelio,* págs. 314–315).

- Para terminar, invite a las hermanas a cantar las cuatro estrofas que se mencionan anteriormente del himno "Qué Firmes Cimientos".

Escrituras adicionales

- Salmos 23 (Jehová es mi pastor).
- Mateo 5:10–12 (bienaventurados los que padecen persecución por causa de la justicia).
- Filipenses 1:29 (padecer por Cristo).
- Filipenses 4:13 (Cristo nos fortalece).
- 1 Pedro 2:20 (soportar el sufrimiento con paciencia).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer Doctrina y Convenios 121 y 122.
2. Proyectar comenzar la clase con el himno: "¿Pensaste Orar?", (*Himnos*, Nº 81; o *Principios del Evangelio*, pág. 354).
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LA RESPONSABILIDAD PARA CON LOS PADRES

Lección 16

El objetivo de esta lección es instarnos a amar y honrar a nuestros padres.

¿Por qué debemos honrar a nuestros padres?

Los primeros cuatro de los Diez Mandamientos nos indican cómo debemos relacionarnos con nuestro Padre Celestial y nos recuerdan la responsabilidad que tenemos para con Él. El quinto mandamiento nos habla de nuestra responsabilidad para con nuestros padres terrenales.

- Lean Éxodo 20:12. ¿Por qué nos dio nuestro Padre Celestial el mandamiento de honrar a nuestros padres?

Como sucede con respecto a todos los mandamientos, el Salvador es para nosotros el ejemplo de la observancia del mandamiento de honrar a nuestros padres. Aun cuando se encontraba agonizante en la cruz, Jesús puso de manifiesto su preocupación e interés por Su madre terrenal (véase Juan 19:26–27).

En términos generales, nos inclinamos a pensar que honrar a nuestros padres significa sólo obedecerles. Si bien eso es cierto, el Señor se refirió a algo más que al hecho de obedecerles cuando dijo: "Honra a tu padre y a tu madre". Los diccionarios proporcionan varias definiciones del vocablo *honrar*; la mayoría de ellas tienen que ver con la consideración, el respeto, la estimación, la admiración y el tener en gran estima. Honrar a nuestros padres significa más que tan sólo rendirles obediencia y respeto. También significa amarlos mucho y de un modo espontáneo. Si en realidad amamos a nuestros padres, desearemos obedecer las peticiones rectas que nos hagan y prestaremos oídos a sus consejos y parecer.

La mayoría de nosotras tenemos padres por los cuales sentimos respeto y cariño, y nos resulta fácil honrarlos. Pero para las personas que no alberguen tales sentimientos por sus padres podría resultarles difícil honrar a sus progenitores. Sin embargo, ninguna persona está exenta de este mandato de honrar a su padre y a su madre, no importa cuán difícil pueda ser cumplir con ello. En el caso de que nuestros padres no guarden los mandamientos, quizá pongamos en tela de juicio el hecho

de si merecen o no que los honremos; pero el quinto mandamiento nos dice sencillamente que hay que honrarlos: no nos exime de esta responsabilidad el poner como condiciones argumentos tales como: "Si tan sólo fuesen miembros de la Iglesia", "si fueran ricos, o si fuesen saludables, o si fueran educados", o "si merecieran que se los honrara".

Sigamos el ejemplo de la jovencita que tomó "la determinación de mejorar sus sentimientos hacia sus padres (y para lo cual) acudió a su Padre Celestial en oración ferviente. Mientras oraba, decidió expresar su agradecimiento al Señor por sus padres aun cuando nunca antes lo había hecho. Al pronunciar las palabras de agradecimiento, inmediatamente se proyectaron en su mente multitudes de razones por las cuales debía sentirse agradecida por sus progenitores. Se levantó llena de un renovado amor y comprensión para con esos dos seres que, lo comprendía ahora, eran tan hijos de Dios como lo era ella misma" (véase *Diríjase hacia mí todo pensamiento, Curso B de Damitas*, 1978, pág. 47).

- ¿Qué razones podríamos mencionar por las que debemos honrar a nuestros padres y manifestar nuestro agradecimiento por ellos?
- ¿Por qué al honrar a nuestros padres mostramos amor por nuestro Padre Celestial?

"En una ocasión en que un matrimonio de los Estados Unidos se encontraba en Europa cenando en casa de un médico, ambos cónyuges se sintieron impresionados por la cortesía y la consideración que se le prestaba a la abuela de la familia. Cuando los visitantes mencionaron el hecho, el médico, un tanto sorprendido, respondió: 'Dios se valió de los padres para crearnos. No podemos deshonrarlos a ellos sin deshonrar a Dios' " (véase *Manual de la Noche de Hogar*, 1967, pág. 237).

¿Cómo podemos honrar a nuestros padres?

- Lean Efesios 6:1–3. ¿Qué sugiere Pablo que hagamos para honrar a nuestros padres? ¿Qué salvedad hace Pablo con respecto a nuestra obediencia? ¿Qué significa "obedeced en el Señor a vuestros padres"?

Además de ser obedientes a nuestros padres, podemos honrarlos de otras maneras. Una joven hermana de la Iglesia, Estela Ayala, escribió sobre su experiencia en cuanto a cómo aprendió ella a cumplir con este mandamiento. Dijo lo siguiente:

"Desde que yo tenía cinco años de edad hasta que cumplí los dieciocho, mi vida familiar fue sumamente desdichada. Dado que yo era la mayor de nueve hermanos, me dolía en lo más vivo ver sufrir a mi madre y a mis hermanitos menores con el carácter brutal de un padre alcohólico. Solía preguntarme: '¿Cómo podría yo llevar un poquito de felicidad a mi casa?'

"Cuando tenía catorce años de edad e iba a la escuela de segunda enseñanza, alguien me dijo que uno de los mandamientos de Dios es honrar a los padres. Con verdadero interés, pregunté: '¿Y cómo puedo honrar a mis padres?'. Se me dijo que me aplicara a los estudios y fuese buena alumna, que eso haría felices a mis padres; que, al obtener buenas calificaciones guardaría yo un mandamiento. Recuerdo que me sentí muy feliz y que pensé: 'Quizá ahora pueda llevar un poquito de felicidad a casa'. Por consiguiente, empecé a estudiar decidida a convertirme en la mejor alumna de la clase, y resolví que por mi conducta personal me convertiría también en la mejor hija de familia de todo el pueblo. En realidad gané el respeto y el afecto de todos al hacer eso, pero mis esfuerzos no produjeron cambio alguno en casa.

"Segura de que debía haber algo más que yo podía hacer, pregunté en cuanto a algún otro mandamiento de Dios, y se me dijo: 'El de amar a tu prójimo como a ti misma'. Por tanto, comencé a trabajar en un hospital, donde pude prestar mis servicios a los enfermos, algunos de los cuales eran muy pobres, y comencé a sentir un cariño muy especial por todos ellos. El cumplir con ese mandamiento de esa manera me hizo experimentar mucha felicidad; pero aun así, nada cambiaba en mi casa. Para empeorar las cosas, mi hermano empezó a fumar y a beber, haciendo caso omiso de lo que yo le aconsejaba.

"Para entonces yo había cumplido los dieciocho años, y parecía que todos mis esfuerzos habían sido en vano. No obstante, yo seguía albergando en mi alma una gran fe en Dios y no me desanimé; tenía la impresión de que todavía me quedaba algo más que hacer.

"Poco después me alejé del techo paterno para ir a otro lugar a proseguir mis estudios. Desde que partí de casa, pensaba constantemente en mis familiares, preguntándome qué estaría sucediendo entre los míos. Veintidós días después, fui a casa a visitar a mi familia, y mi madre salió a recibirme llorando. Pensé que había ocurrido algo espantoso, pero ella me abrazó tiernamente y me dijo: 'Hijita, desde que partiste a estudiar, tu padre no ha bebido ni una sola copa'.

"No podría describir con palabras la dicha que sentí entonces. También mi padre salió a recibirme y me abrazó con mucho cariño. Cuando entramos en la casa, mi madre me dijo que la noche en que yo había partido, fueron a casa unos misioneros mormones, y agregó con alegría: 'Tu padre ha leído ya casi todo el Libro de Mormón y se va a bautizar'. ¡Yo no cabía en mí de asombro!

"Mi padre se volvió como un niño pequeño. Yo notaba a simple vista arrepentimiento y humildad en sus ojos. *Había* cambiado completamente. Dejó de fumar y de beber de repente, y se esforzó por guardar los mandamientos que los misioneros le enseñaron. Empezó a tratarme como a una reina y, del mismo modo, comenzó a tratar a mi madre y a

mis hermanos y hermanas con la dignidad con que se trata a personas de la realeza.

"El resultado fue que toda la familia se bautizó: mis padres y mis cinco hermanos que tenían la edad suficiente para ello, yo incluida. Mi padre, a los cuarenta años de edad, se convirtió en el mejor papá del mundo, con una humildad de corazón extraordinaria. Además, mi hermano saldrá pronto a servir en el campo misional. ¿Qué más podría yo pedir? Ahora sé que mis sacrificios no fueron en vano, y sé que el Evangelio de Jesucristo ha convertido nuestro hogar en el más feliz del mundo" ("The Change in My Father", *Ensign*, febrero de 1975, págs. 42–43).

- ¿De qué modo honró a sus padres la hermana Ayala? ¿Cómo podemos aplicar en nuestras vidas lo que ella puso en práctica?

Otra hermana joven de la Iglesia, Lois Christensen, contó cómo honró ella a sus padres:

"Sin duda mi maestra de la Escuela Dominical no se dio cuenta de que pedía algo imposible cuando dijo a la clase: 'Quiero que todos ustedes prometan que en alguna oportunidad durante la semana entrante dirán a sus respectivos padres, con sus propios labios, que los quieren mucho'.

"Parecía algo tan sencillo; pero yo sabía que, por mi parte, no podría cumplirlo. Recuerdo haber pensado que tal vez si tuviera la clase de padre que los demás tenían, podría decirle esas palabras. Pero papá era totalmente inactivo en la Iglesia; a mí me parecía que era un hombre insensible y, a decir verdad, él y yo no nos entendíamos. No habíamos mantenido una conversación seria sobre ninguna cosa desde hacía años. Además, 'Te quiero' o 'te quiero mucho' eran palabras que yo pensaba no se habían pronunciado nunca en mi familia. Pensé que no podría cumplir jamás con lo que la maestra de la Escuela Dominical nos había pedido.

"Después de la última oración, esperé hasta que todos se hubieron ido para acercarme a la maestra y decirle:

" 'Hermana Innes, lo que usted nos ha encomendado hacer es bueno, pero creo que a mí deberá eximirme de esa asignación. Usted sabe cómo es mi padre, y... pues... sencillamente no podría decirle a él algo así'.

"Pero eso no bastó para convencer a la hermana Innes; me miró a los ojos y me dijo: 'No importa lo que sea o haga tu papá, él debe oír esas palabras de tus labios, tanto como cualquier otro padre debe oírlas. Quiero que me prometas que cumplirás con esta asignación'.

"Convine en hacerlo y, durante los días que siguieron, sentí como que llevaba un peso enorme sobre mis hombros, y sabía que sólo podría aliviarme de esa carga si cumplía con el encargo de mi maestra. Una

noche, después que todos se hubieron ido a la cama, esperé nerviosamente el momento propicio para decirle aquellas palabras a mi padre. Él había estado fumando un cigarrillo y de pronto se puso de pie y fue a tirar las cenizas a la papelera. Entonces, con voz temblorosa, nerviosa y casi imperceptible, le dije: 'Papá, te quiero mucho'.

"Al momento de decirle yo esas palabras, él me daba la espalda, y no se volvió hacia mí ni dijo nada, ni hizo movimiento alguno. Pensando que no me había oído, débilmente repetí: 'Papá, te quiero mucho'. Entonces, muy lentamente, él se volvió hacia mí. El que para mí había sido hasta aquellos momentos un padre insensible, intocable, tenía los ojos llenos de lágrimas que le rodaban por las mejillas. Me rodeó con sus brazos, estrechándome cariñosamente y que me besó en la cabeza. Aquélla era la primera vez en mis dieciséis años de vida, de lo que tengo memoria, en que mi padre y yo nos abrazábamos" (según lo relatado a Linda Marx Terry, "Telling My Father I Loved Him", *Ensign*, febrero de 1978, pág. 51).

- ¿Qué hizo esa hermana para honrar a su padre? ¿Podría el ejemplo de ella servirnos también a nosotras en nuestros empeños de honrar a nuestros padres? ¿Por qué?

- Intercambien opiniones sobre las siguientes formas en que podemos honrar a nuestros padres. Anote en la pizarra las formas que las hermanas consideren más eficaces.

  Fomentar la armonía y la unidad familiar.

  Ser dignas de confianza, bondadosas, amorosas y agradable.

  No hacer ninguna cosa de la cual nos sentiríamos avergonzadas si nuestros padres nos viesen.

  Mostrar el debido respeto para con nuestros padres en todas las circunstancias.

  Ser consideradas para con los sentimientos de nuestros padres.

  Ser motivo de orgullo para ellos.

  Ser pacificadoras y ejemplos concretos del Evangelio de Jesucristo.

- ¿Qué podemos hacer para poner en práctica esas sugerencias y honrar a nuestros padres? ¿Cómo podemos honrar a nuestros padres cuando estemos con nuestras amistades? Añada a la lista de la pizarra las ideas que las hermanas sugieran.

A veces, cuando se nos recuerda honrar a nuestros padres, pensamos que ese mandamiento se aplica principalmente a los niños pequeños.

Sin embargo, el mandamiento no establece ningún límite de edad. No importa qué edad tengamos, el mandamiento se aplica a todas nosotras.

- Muestre la ayuda visual 16-a: "Una joven cuida de una madre anciana".

"Cuando Jesús estaba en la tierra, los judíos habían cambiado la ley, la cual les requería honrar padre y madre. Ellos decían que si una persona prometía dinero a la Iglesia, dinero que de otro modo usaría para ayudar a sus padres, no tenía ya la obligación de satisfacer las necesidades de sus progenitores. Jesús les señaló que al hacer ese reglamento habían quebrantado la ley de Dios y que no cumplían con el mandamiento de honrar al padre y a la madre. (Véase Mateo 15:1–6)". (Véase *Manual de la Noche de Hogar*, 1967, pág. 230.)

- Muestre la ayuda visual 16-b: "Rut y Noemí".

En la Biblia leemos la historia de Rut, la cual había quedado viuda al igual que su suegra Noemí y su cuñada Orfa. Noemí instó a sus dos nueras a regresar junto a sus parientes. Orfa volvió con los suyos, pero Rut permaneció al lado de su suegra, diciendo:

"...No me ruegues que te deje, y me aparte de ti; porque a dondequiera que tú fueres, iré yo, y dondequiera que vivieres, viviré. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios mi Dios.

"Donde tú murieres, moriré yo, y allí seré sepultada..." (Rut 1:16–17).

Entonces Rut y Noemí dejaron la tierra de Moab y llegaron a Belén, donde Rut fue a trabajar al campo, recogiendo espigas, pudiendo así sustentar a Noemí en su vejez.

- ¿Qué aprendemos de la historia de Rut con respecto al cuidado de los padres ancianos?

El presidente Joseph F. Smith dijo: "Así, pues, hijos, recuerden a sus padres. Después que los han nutrido durante los tiernos años de su infancia y niñez; después que los han alimentado, vestido y educado; después de haberles dado una cama para descansar y de haber hecho cuanto pudieron por su bien, no los abandonen cuando se vuelvan endebles y los agobie el peso de sus años. No se olviden de ellos, antes establézcanse cerca de ellos y hagan cuanto puedan para velar por su comodidad y bienestar" (*Doctrina del Evangelio*, pág. 308).

- ¿Cuál es nuestra responsabilidad con respecto a las necesidades temporales o físicas de nuestros padres? ¿De qué manera o maneras debemos nosotras atender a esas necesidades?

Hay miembros cuyos padres se opusieron a que sus hijos se uniesen a la Iglesia; y al unirse a ella, es posible que los hijos lleguen a pensar

16-a: Una hermana cuida de una madre anciana.

16-b: Rut y Noemí
© Providence Litograph Co.

que han quebrantado el mandamiento de honrar a sus padres. Tal fue la dificultad por la cual pasó Renee Pool Vorhaus, una hermana judía, que escribió lo siguiente:

"¡Ah, cuánto había luchado interiormente! Me preguntaba: '¿Cómo podría yo jamás convertirme a la Iglesia mormona a no ser que fuese sólo de pensamiento? Todos mis abuelos, mis tíos, mis tías y primos habían muerto víctimas del exterminio en masa de los judíos en la Segunda Guerra Mundial. La muerte de todos ellos, así como la de los otros seis millones de judíos había sido inútil. Y al reconocer públicamente que Jesús es el Cristo, ¿no estaría declarando yo también que en efecto sus vidas habían sido infructuosas? A lo largo de los siglos los judíos han sufrido... porque no se han desviado de sus cometidos ni de su fe. Han sido... perseguidos, acosados de un país a otro... sin contar con ninguna protección y sin poder recurrir al amparo de las leyes de los hombres...

"¿Cómo podría yo rechazar y negar ahora a mi gente y la afirmación de su fe?...

"Grande era mi afecto por los recuerdos de mis familiares; grande mi cariño por mis antepasados y grande mi afecto por mi judaísmo; pero había encontrado la fuente de todo amor y me daba cuenta de que a fin de participar plenamente de él, tendría que unirme a la fe mormona" ("The God of My Fathers", *Ensign*, febrero de 1978, pág. 21).

En medio de esa encrucijada, la hermana del relato que acabamos de mencionar recibió un hermoso y apacible testimonio de que no había nada más importante en la tierra que ser miembro de la Iglesia verdadera. Sin duda, sus padres le enseñaron a buscar la verdad y a amar a Dios, así como a seguir los impulsos de su corazón y la inspiración del Espíritu. La decisión de ella no fue de desacato, sino de honra a las enseñanzas de sus padres de obedecer a Dios y buscar la verdad. Los conversos de la Iglesia pueden, gracias a su calidad de miembros de ella, instar a sus padres y a otras personas a aceptar el Evangelio.

- ¿De qué otras maneras una conversa nueva de la Iglesia puede poner de manifiesto amor y respeto por sus padres?

Podemos honrar a nuestros padres aun después que éstos mueran si llevamos la clase de vida de la cual ellos se sentirían orgullosos. También podemos honrarlos si compilamos su historia familiar.

- ¿De qué formas podemos seguir honrando a nuestros padres aun después de que hayan fallecido? Añada las ideas a la lista de la pizarra.

Podemos unir a nuestros familiares por la eternidad por medio de las bendiciones del templo. Este privilegio se extiende más allá de nuestros

familiares inmediatos a nuestros antepasados que nos precedieron aquí, en la tierra. De esto, el élder Theodore Burton dijo: "A ellos [a nuestros antepasados] se les hizo la promesa de que aun cuando nacieran en una época y en un lugar en los cuales no oyeran la predicación del Evangelio en esta vida, Dios proporcionaría salvadores para ellos *de entre sus descendientes*, a fin de que algún día pudieran recibir todas las bendiciones que les han sido prometidas. Nosotros somos esos salvadores" (*God's Greatest Gift*, 1976, pág. 233; cursiva agregada). (Para mayor información sobre historia familiar, véase, en este manual, la lección 20: "Nuestras responsabilidades del templo y de historia familiar".)

Conclusión

Gracias a nuestros padres hemos obtenido un cuerpo terrenal y la oportunidad de probarnos aquí, en la tierra. Se nos ha dado el mandamiento de honrar a nuestros padres, y, por lo tanto, debemos hacer lo posible por cumplirlo al cumplir con los principios del Evangelio y seguir el ejemplo de Jesucristo.

Cometido

Reflexionen sobre lo que pueden hacer para honrar a sus padres. Hagan una lista de las cosas que pueden hacer todos los días para honrarlos. Preparen alguna actividad para honrar a sus abuelos. Esta semana esmérense en expresar su afecto a sus padres, tanto personalmente como por carta, haciéndoles saber cuánto los aprecian, exponiéndoles por lo menos una razón explícita del porqué de ello.

Escrituras adicionales

- Levítico 20:9 (Nadie maldecirá a su padre ni a su madre).
- Proverbios 6:20–22; 23:22 (seguir las enseñanzas de los padres).
- Mateo 19:19 (honra a tu padre y a tu madre).
- 1 Nefi 17:55 (Nefi manda a sus hermanos honrar a sus padres).
- Doctrina y Convenios 98:16 (hacer volver el corazón de los hijos a sus padres).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer la sección "Las responsabilidades de los hijos", en el capítulo 37 de *Principios del Evangelio*.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LO QUE NUESTROS MAESTROS ORIENTADORES PUEDEN HACER POR NOSOTRAS

Lección 17

El objetivo de esta lección es hacernos ver cómo nuestros maestros orientadores pueden fortalecer nuestras familias y cómo podemos ayudarles a cumplir con sus responsabilidades.

Las responsabilidades de los maestros orientadores

"Hace poco, un presidente de estaca, refiriéndose a una visita que había hecho junto con otras personas a una clase de la [Primaria], mencionó que, al entrar en la sala de clase, después de darles una cordial bienvenida, la maestra, deseosa de recalcar ante los niños la importancia de la ocasión, preguntó a uno de los pequeños de la fila delantera: '¿Podrías decirme cuántas personas importantes se encuentran hoy aquí?'. El niño se puso de pie y comenzó a contar en voz alta, llegando a un total de diecisiete, habiendo incluido a todas las personas que se encontraban en la sala. De hecho, aquel día había presentes diecisiete personas muy importantes: ¡niños y visitantes!

"Así lo considera Cristo y así debemos considerarlo nosotros" (Marion D. Hanks, en *Conference Report*, octubre de 1972; o *Ensign*, enero de 1973, pág. 127).

Todas las personas son importantes para nuestro Padre Celestial.

El Señor recalcó la importancia de las personas y de la familia cuando reveló a José Smith el plan por medio del cual el sacerdocio podía velar por todos. El Señor indicó que los hermanos debían "visitar la casa de todos los miembros, y exhortarlos a orar vocalmente, así como en secreto, y a cumplir con todos los deberes familiares" (D. y C. 20:47) y "velar por la iglesia" (D. y C. 84:111).

- ¿Quiénes son los maestros a los que se les pide velar por las familias de la Iglesia?

En la actualidad a esos maestros se los llama maestros orientadores. Llamados por Dios para velar por los de Su pueblo, los maestros orien-

tadores han de fortalecer a las personas de formas que les ayuden a través de las experiencias de la vida y a volver a la presencia de Dios. Ellos deben ayudar a cada persona en forma individual y a cada familia a vivir el Evangelio de un modo más completo.

El programa de la orientación familiar es dirigido por las Autoridades Generales de la Iglesia. Los maestros orientadores representan al Señor, al obispo o al presidente de rama, y al líder de quórum del sacerdocio. Ayudan al obispo o al presidente de rama a mantenerse en estrecho contacto con todas las personas y las familias del barrio o de la rama. Además, ayudan a poner los programas de la Iglesia al alcance de todos los miembros.

El maestro orientador es designado de entre los poseedores dignos del Sacerdocio de Melquisedec. Su compañero puede ser otro poseedor del Sacerdocio de Melquisedec o un hombre joven de la edad necesaria para poseer el Sacerdocio Aarónico. Los maestros orientadores deben visitar a todos los miembros en el hogar.

- Muestre la ayuda visual 17-a: "Maestros orientadores visitan a una familia".

Un hermano de la Iglesia, al ser asignado maestro orientador, deseó servir fielmente a las personas que debía visitar. En cuanto a ello, dijo:

"Leí en Doctrina y Convenios la sección en la cual se exponen los deberes del sacerdocio, y me sentí particularmente impresionado al leer que mi deber era velar siempre por las familias que se me asignasen y estar con ellas, y fortalecerlas... (Véase D. y C. 20).

"Hice entonces la promesa al Señor de que me esforzaría por... velar por las familias que me designaran... de la manera que Él lo deseaba...

"En una de las casas del distrito que me designaron vivía una viuda. Un día, durante una tormenta de nieve, mi esposa y yo la divisamos caminando con dificultad en dirección al mercado. Detuve mi automóvil y le dije que sería un privilegio para mí llevarla a donde ella quisiera, que deseaba que me considerase un amigo y que, cuando necesitara ayuda, [nos] brindase la oportunidad de prestársela.

"Me expresó su agradecimiento, y añadió: 'Ésta es la primera vez que recibo tan cordial invitación de un maestro orientador'.

"Una noche me puse a pensar en esa hermana y recordé que nunca la había visto en ninguna de las actividades sociales del barrio y resolví averiguar la razón de ello, tomando todas las precauciones posibles para no ofenderla.

"Cuando mi compañero y yo llamamos a la puerta de su casa, nos recibió muy amablemente...

17-a: Maestros orientadores visitan a una familia.

"Por fin abordé el tema de las reuniones sociales de la Iglesia. [Ella me respondió:]

" 'Debo admitir que a veces se me ha invitado. Pero en realidad nunca me he sentido parte del grupo; nadie me ha hecho el ofrecimiento de venir a buscarme para asistir a alguna de esas reuniones, y nunca he querido que nadie se sintiese obligado a hacerlo'.

"Ese mismo mes esa hermana asistió a su primera actividad social con mi esposa y conmigo. Nadie hubiera podido expresar su agradecimiento con mayor calidez y afecto que ella...

"Después, advertí que la hermana no ocupaba ningún cargo en el barrio y lo mencioné a mi líder de grupo, quien habló del asunto con el obispo. Poco después, la viuda aceptó agradecida un llamamiento para enseñar en la Primaria.

"Por medio de esas experiencias, aprendí que el cargo de maestro orientador le convierte a uno en algo así como en un segundo padre de todas las familias que visita, haciendo llegar a toda familia y a todo miembro la ayuda y los medios del quórum, del barrio y aun de la Iglesia misma" ("The Spirit of Home Teaching", *Improvement Era*, junio de 1967, págs. 114–115).

- ¿Qué significó para ese maestro orientador el deber de velar por las familias que tenía a su cargo?

Ayudemos a los maestros orientadores a cumplir con sus responsabilidades

Tenemos el deber de hacer sentirse bienvenidos a los maestros orientadores en nuestra casa cuando nos vayan a visitar, y, para ello, debemos reunir a todos los miembros de la familia durante lo que dure su visita. Podemos sugerirles que hagan su visita en un día y a una hora en que todos los miembros de la familia se encuentren en casa. Todas las personas de la casa deben honrar y respetar a los maestros orientadores como a buenos amigos de la familia.

En los momentos de dificultades o de emergencia, debemos llamar a nuestros maestros orientadores. Si en nuestra casa no hubiera ningún poseedor del Sacerdocio de Melquisedec, ellos pueden dar una bendición del sacerdocio. Podemos ayudarles a cumplir con su llamamiento si les pedimos su apoyo espiritual en los momentos de dificultades. Un maestro orientador relató lo siguiente de una anciana que estaba postrada en cama y a la que él visitaba: "Me expresó gran preocupación por uno de sus nietos al que iban a someter a una delicada intervención quirúrgica al día siguiente, y me pidió que me arrodillara al lado de su cama y ofreciera una oración por el bienestar del jovencito" (véase Boyd K. Packer, "Cuán gran Su protección", *Liahona*, julio de 1973, pág. 8).

Los maestros orientadores y el cabeza de familia

Los maestros orientadores deben reconocer, apoyar y fortalecer al cabeza de familia. Si hay padre de familia en el hogar, a él se le debe reconocer como el patriarca de la familia, o sea, el miembro de la familia que preside a ésta. Si no hay padre en la casa, se debe reconocer a la madre como a la autoridad que preside, y los maestros orientadores deben trabajar entonces en estrecha colaboración con ella para prestarle ayuda en el cumplimiento de su función como cabeza de la familia. Además, los maestros orientadores también deben trabajar directamente con los miembros solteros o solos, con los viudos y los demás miembros de la Iglesia, fortaleciéndolos y prestándoles la asistencia que requieran para satisfacer sus necesidades.

Se insta a los maestros orientadores a consultar al cabeza de cada familia de todos los hogares de los cuales sean responsables a fin de enterarse de los problemas, de las necesidades y de la situación de las familias que se les hayan asignado, y de comprender mejor a todas las personas por las cuales deben velar, todo lo cual les sirve para ayudarles más eficazmente a encontrar la forma de hacer frente a los problemas que tengan.

En el relato que se menciona a continuación se describe la forma en que dos maestros orientadores tuvieron eficacia en su asignación al dirigirse al cabeza de familia:

"Samuel Bowen [no era miembro] de la Iglesia. Su esposa y sus hijos sí eran miembros y por motivo de eso... los maestros orientadores hacían muchas visitas a la familia Bowen. Esas visitas se dirigían por lo general a los integrantes de la familia que eran miembros de la Iglesia. Por consiguiente, el hermano Bowen se disculpaba o no se presentaba a la hora de la visita... de vez en cuando el Señor Bowen [había] asistido a las reuniones [de la Iglesia].

"Durante los últimos dos años, un nuevo maestro orientador, el hermano Walker, fue asignado a la familia Bowen. Después de presentarse a ellos y de haber comentado la situación con el líder del sacerdocio, el hermano Walker experimentó la poderosa sensación de que debía concentrar su atención en el jefe de la familia... el hermano Bowen. Y en los meses que siguieron, lo hizo de una manera deliberada y bien pensada. Por ejemplo, concertaba [la hora para la visita] por medio del hermano Bowen. No hacía contacto alguno con los hijos sin permiso del cabeza de familia. Por lo demás, en varias ocasiones, iba a la casa *sólo* a ver al hermano Bowen. En esas ocasiones, comentaba con él la forma en que podría prestar ayuda a cada uno de los miembros de la familia. Al principio, al hermano Bowen le desconcertó esa deferencia para con él, ya que no estaba acostumbrado a que se le tomase en cuenta, pero fue apreciando cada vez más al hermano Walker. Se hicieron varias visitas

cordiales a la familia, pero rara vez se le dirigió un mensaje directo del Evangelio.

"Una noche en que el hermano Walker conversaba a solas con el hermano Bowen en la sala de éste, le dijo: 'Sam, ¿cómo puede ser que con tan magnífica familia en la Iglesia y todas sus actividades, nunca se haya puesto usted a pensar en llegar a ser miembro de la Iglesia?'. El hermano Walker se quedó asombrado ante la respuesta: 'Creo que eso se debe a que nunca nadie me ha preguntado si tengo interés. En realidad, he leído muchas publicaciones de su Iglesia y creo tanto como usted'.

"Un mes más tarde, Samuel Bowen fue bautizado en la Iglesia. En la actualidad, su familia ha sido sellada... en el templo" (véase *Cuando te hayas convertido, Guía de Estudio del Sacerdocio de Melquisedec, 1974–1975*).

- Cuando los maestros orientadores no sepan cómo prestar ayuda a alguno de los cónyuges a su cuidado que no sea miembro de la Iglesia o que sea menos activo, ¿cuál es la responsabilidad del cónyuge que es activo?

Los maestros orientadores deben apoyar al cabeza de familia y preguntarle regularmente cómo podrían servir de mayor ayuda a la familia.

Cómo pueden los maestros orientadores ayudar a la familia

Los maestros orientadores pueden ayudar a nuestras familias de diversas maneras. Pueden, por ejemplo, hacer una demostración de cómo se prepara y se dirige una noche de hogar. De la misma forma, pueden alentarnos a desarrollar nuestros talentos. Pueden aconsejarnos con respecto a nuestros problemas y ayudarnos a aumentar la espiritualidad en nuestra familia.

Los maestros orientadores deben adaptar su mensaje y modo de actuar a las necesidades de las personas y de la familia. Ellos cuentan con la autoridad para bendecir, guiar y fortalecer a las familias y a las personas individualmente. Es indispensable que velen en particular por las necesidades de los miembros de la Iglesia que vivan solos, los cuales suelen sentirse solitarios y necesitan la seguridad y el consuelo de saber que sus maestros orientadores se interesan en su bienestar.

El Señor espera que los padres enseñen el Evangelio a sus hijos en el hogar; y al llevar esto a cabo, los padres podrán pedir la colaboración de los maestros orientadores. Tenemos el caso de unos padres que, preocupados por motivo de que su hija de dieciocho años salía con un muchacho que no era miembro de la Iglesia, pidieron consejo y ayuda a sus maestros orientadores en cuanto al asunto, ya que todos los esfuerzos que habían hecho hasta entonces por persuadir a la chica de que no siguiera adelante con aquel romance habían sido inútiles.

"El padre acudió al maestro orientador y en privado le solicitó tres cosas; le dijo: 'Quisiera pedirle que, de ser posible, presentara usted a nuestra familia una lección especial sobre el matrimonio en el templo y expresara su testimonio de lo que este principio ha significado para usted en su vida; y puesto que deseo que mi hija esté presente para que escuche esa lección, le agradecería me informara usted de su visita con anticipación.

"Conforme a lo concertado, el maestro orientador y su compañero enseñaron una lección sobre el matrimonio en el templo, y dio su testimonio de las bendiciones que se reciben por la obediencia a esta sagrada ordenanza. No hubo reacción inmediata de parte de la joven, ya que siguió saliendo con el mismo muchacho; pero una noche, al regresar a su casa después de haber salido con él, se dirigió al dormitorio de sus padres y les dijo con voz queda:

" 'Papá, mamá, sé de la preocupación de ustedes en cuanto a mí; pero les diré que esta noche he tomado la determinación de que de llegar a casarme, lo haré únicamente en el templo. Lo cierto es que, desde que los maestros orientadores nos hablaron de ello, he estado orando mucho al respecto, y ahora tengo la respuesta a mis oraciones: no volveré a salir con Tom' ". (Véase L. Brent Goates, "A New Dimension in Home Teaching", *Improvement Era*, octubre de 1966, págs. 874–875).

- ¿De qué modo colaboraron esos maestros orientadores con esa familia?

Por otra parte, los maestros orientadores pueden ayudar a los miembros de la Iglesia recién bautizados al colaborar con los misioneros de estaca o con los misioneros de tiempo completo para presentar las seis charlas para los miembros nuevos. Además, pueden buscar la forma de que los miembros nuevos traben nuevas amistades con personas de su misma edad en el barrio o en la rama y ayudar a todos los miembros a tomar parte en las actividades de la Iglesia.

Los maestros orientadores deben velar tanto por el bienestar físico como por el bienestar espiritual de la familia. Tras una amena conversación de carácter espiritual y después de la oración con una familia, un maestro orientador dijo: 'En vista de que ha llovido durante cuatro días, ¿tienen ustedes algún problema con el techo de la casa? Pues si precisa alguna reparación, llámenme y les ayudaré con el mayor gusto' " (George P. Barber, "Home Teaching—Great Potential for Service", *Improvement Era*, marzo de 1968, pág. 39).

Después de un terremoto que hubo en Perú, se comisionó a dos misioneros para que localizaran a los miembros de la Iglesia de su sector y averiguaran cuáles eran sus necesidades. Uno de los misioneros relató lo siguiente:

"Pregunté si alguien sabía dónde podíamos encontrar al hermano Cárdenas, que era el primer consejero del presidente de la rama. Me dieron una dirección a la cual fui... Tras saludarnos... Le pregunté si tenía alguna idea de cómo podíamos localizar a los otros hermanos de la rama...

"Él sacó de uno de sus bolsillos una arrugada hoja de papel doblada en varias partes y me la entregó. 'Élder', me dijo humildemente, 'hemos seguido las instrucciones que usted nos dio cuando enseñaba a nuestro quórum de élderes en este lugar. ¡Hemos enviado a los maestros orientadores!'. En aquel ajado papel estaban anotados el lugar, las circunstancias y el estado de salud de todas las familias de la rama con excepción de dos de ellas... ¡todos aquellos datos los habían averiguado y comunicado los maestros orientadores!" (H. Bruce Bowman, "Home Teachers in an Earthquake", *Ensign*, marzo de 1978, pág. 67; véase, además: "La orientación familiar en Chimbote", en *Liahona* de septiembre de 1979, págs. 25–26).

- ¿De qué manera nos puede servir esa información de los maestros orientadores en las situaciones de emergencia?

El hermano George Durrant contó la forma en que un maestro orientador ayudó a su familia:

"Él nos visitaba a menudo. Cuando lo hacía, llamaba a cada uno de nuestros hijos por su nombre y les hablaba individualmente, prestando cuidadosa atención a lo que le decían; nuestros hijos sabían que él se preocupaba por ellos.

"Cuando nuestros hijos fueron bendecidos, formó parte del círculo de poseedores del sacerdocio que oficiaron. Además, cuando los niños se iban acercando a la edad del bautismo, él les hablaba acerca de la importancia de esta gran ordenanza. Al entrar en las aguas bautismales, él estaba allí como testigo y se regocijaba junto con nosotros. Junto conmigo, ponía las manos sobre sus cabezas para confirmarlos miembros de la Iglesia; cuando nuestro hijo mayor llegó a ser diácono, ese hermano nos visitó para felicitarlo.

"Cuando yo tenía que salir fuera de la ciudad por asuntos de negocios, él telefoneaba a nuestra casa cada día para informarse sobre el bienestar de mi familia. Al entrar en la capilla cada semana, nos buscaba para saludarnos con un apretón de manos. En una ocasión en que estuve enfermo, él y otro hermano fueron a verme a casa y me dieron una bendición de salud, y a menudo se arrodillaba con nuestra familia y oraba con nosotros.

"Nunca nos predicó, aunque la forma en que nos escuchaba despertaba en nosotros el deseo de hacer lo mejor. No era conocido como gran maestro ni como un gran erudito, pero por medio de él sentimos fortaleza y sabiduría; irradiaba un espíritu que nos hacía respetarlo y

tenerle confianza. No era lo que nos decía lo que influía tanto en nosotros, sino la clase de persona que él era" (véase George Durrant, "El hombre que recuerdo mejor", *Liahona*, octubre de 1970, pág. 25).

- Solicite a uno de los miembros de la clase que informe acerca de cómo los maestros orientadores han ayudado a su familia.

Conclusión

Los maestros orientadores representan al Señor, al obispo o al presidente de rama y al quórum del sacerdocio al fortalecer a las familias espiritual, temporal y emocionalmente. Ellos pueden buscar la forma de que las familias y las personas que se les hayan asignado disfruten de los programas de la Iglesia, y pueden alentarlos en el cumplimiento de sus responsabilidades de la Iglesia y familiares. Los maestros orientadores realizan su labor poniéndose en contacto con el cabeza de cada familia para fortalecer el hogar y preparar a la familia para la exaltación.

Cometido

Inviten a sus maestros orientadores a su casa a una noche de hogar especial con sus familiares en un día que no sea el lunes. Acudan a sus maestros orientadores en los momentos de necesidad. Manténganlos informados de las necesidades y de las circunstancias de sus familiares y de la familia como unidad.

Escrituras adicionales

- 2 Timoteo 2:2 (hombres fieles para enseñar también a otros).
- Doctrina y Convenios 20:46–47 (los presbíteros han de visitar y enseñar).
- Doctrina y Convenios 44:6 (los élderes han de visitar a los pobres y a los necesitados).
- Doctrina y Convenios 82:19 (cada hombre ha de buscar el bienestar de su prójimo).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer Doctrina y Convenios 20:46–47.
2. Dar a uno de los miembros de la clase la asignación de informar brevemente sobre la forma en que los maestros orientadores la hayan ayudado a ella o a su familia.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

CULTIVEMOS LA AUTOSUFICIENCIA

Lección 18

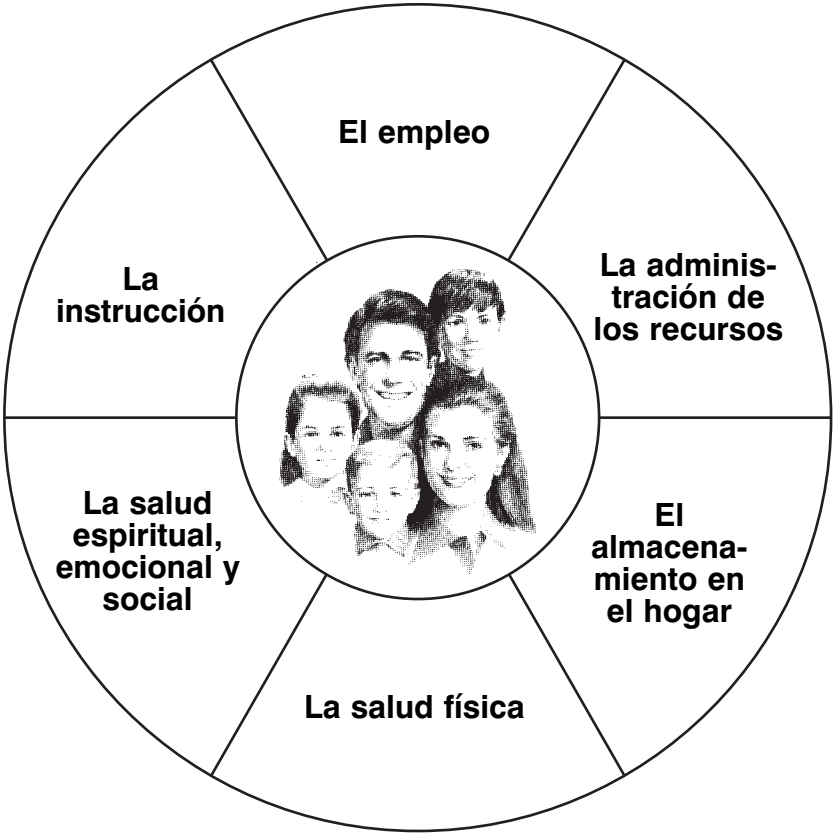
El objetivo de esta lección es servirnos de ayuda para prepararnos para el futuro mediante el aprendizaje y la práctica de la autosuficiencia.

Las bendiciones de la autosuficiencia

El Señor ha dicho: "...para mí todas las cosas son espirituales; y en ninguna ocasión os he dado una ley que fuese temporal..." (D. y C. 29:34). La base de ayudarnos a nosotros mismos y de ayudar a los demás la constituyen el amor y la caridad. Si bien el llegar a ser autosuficientes supone una preparación física o temporal, el aprender y practicar la autosuficiencia también nos sirve para progresar espiritualmente. Si nos preparamos bien, no sólo podremos cuidar de nosotras mismas, sino que también podremos ayudar a los demás en los momentos de necesidad. Si damos con generosidad de nuestros medios, de nuestro tiempo y de nuestros talentos para ayudar a otras personas, nuestro amor por nuestros semejantes aumentará y nos acercaremos más al Espíritu.

Aspectos en los cuales cultivar la autosuficiencia

El presidente Spencer W. Kimball aconsejó: "Instamos a todas las familias Santos de los Últimos Días a hacerse autosuficientes e independientes" ("Prophet Urges Home Food Production", *Church News*, 3 de abril de 1976, pág. 8). El plan del Señor para que los miembros de la Iglesia sean autosuficientes es sencillo. Consiste en hacer lo mejor que podamos para satisfacer nuestras necesidades personales y familiares mediante la adquisición de buenos hábitos laborales; el ser económicos y ahorrativos; el almacenar en casa provisiones necesarias para sustentarnos durante por lo menos un año; el preparar medios para nuestras futuras necesidades y el mantener nuestra salud en los aspectos físico, espiritual, emocional y social. La autosuficiencia comienza en casa, con cada una de las personas y la familia.



18-a: Seis aspectos de la autosuficiencia.

A fin de prepararnos para el futuro nosotras mismas, así como nuestros familiares, los líderes de la Iglesia nos instan a cultivar la autosuficiencia en seis aspectos.

- Ponga a la vista la ayuda visual 18-a: "Seis aspectos de la autosuficiencia".

El empleo

En muchas familias el padre o esposo trabaja para satisfacer las necesidades de la familia. No obstante, no siempre es así. Las mujeres deben prepararse tanto para ser amas de casa como para ganarse el sustento. También deben prepararse para mantenerse a sí mismas y a su familia de ser ello necesario.

Se insta a las madres de familia a hacer de la crianza de sus hijos su ocupación principal, sobre todo cuando los niños son pequeños, pero aun así deben prepararse para ser capaces de ganarse el sustento fuera de casa. Sin embargo, antes de que una madre de hijos pequeños piense en trabajar fuera del hogar, debe asegurarse de que las necesidades de la familia no pueden satisfacerse mediante una esmerada administración del dinero y de la producción en casa. Debe hacer todo lo posible por permanecer en casa con sus hijos.

A fin de ayudar a los miembros de la familia a prepararse para conseguir un empleo, el élder Marvin J. Ashton aconsejó: "Procuren obtener toda la instrucción académica que puedan. Eso comprende las escuelas de especializaciones. El dinero que se dedique a ese fin se invertirá bien. Válganse de las escuelas nocturnas, así como de los cursos por correspondencia, para mejorar o completar la instrucción que ya hayan recibido. Adquieran conocimientos prácticos especiales que puedan utilizar para evitar el desempleo prolongado" (véase "Presupuesto y administración personal", *Liahona*, julio de 1976, pág. 24).

Analicen el caso que se menciona a continuación, y reflexionen sobre lo que podría hacerse para resolver el problema: Joaquín, padre de dos hijos pequeños, no tiene trabajo. Consigue un empleo y tras trabajar un corto tiempo, debido a graves problemas de salud, debe dejar el trabajo. Debe el alquiler y tiene otras cuentas que debe pagar.

- ¿Qué medidas podría tomar esa familia para resolver su problema? ¿Qué debería hacer el padre? ¿En qué forma podría cooperar la esposa? ¿Los hijos? ¿Los demás familiares? ¿Los miembros de la Iglesia?

- Si el padre acepta un trabajo que no le agrada, ¿qué podría hacer mientras tanto para prepararse para otro tipo de trabajo mientras continúa manteniendo a su familia?

- ¿Por qué debe prepararse la mujer para trabajar en un empleo fuera de casa? (Para mantenerse a sí misma si no se casa o hasta que se case. Para mantenerse a sí misma y a su familia de ser ello necesario.)

La administración de los recursos

Para estar preparados económicamente, debemos aprender a vivir con lo que nuestros ingresos nos permitan. Para ello, es preciso establecer y administrar un presupuesto. Un presupuesto eficaz comprende el establecimiento de metas económicas prácticas, el pago de los diezmos y las ofrendas y el evitar las deudas. Además del presupuesto, la administración prudente de nuestros ingresos supone la compra de alimentos y de otros artículos esenciales cuando estén menos caros, evitando el desperdicio, y, de ser posible, tener un fondo de ahorros para satisfacer las necesidades económicas de emergencia. (Véase la lección 21, "El uso prudente de nuestros recursos", en *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*, para leer mayor información sobre la forma de preparar un presupuesto).

Una familia dio la siguiente sugerencia para administrar los asuntos financieros de la familia: "Algo que nunca da buenos resultados... es la actitud de decir: '¡Éste es *mi* dinero, y lo gastaré como yo quiera!'. Sea el marido o la esposa quien gana el dinero, éste debe ir a un fondo común y pertenecer a los dos por igual. Ni el marido ni la esposa tiene derecho a gastarlo, alegando 'porque este dinero me pertenece' " (véase Orson Scott Card, "La economía familiar", *Liahona*, mayo de 1979, pág. 18).

Los niños pueden aprender a disponer bien del dinero si se los incluye, cuando ello sea apropiado, en las decisiones de carácter financiero de la familia. Con respecto a esto, un padre contó lo siguiente: "Cuando quisimos comprar un piano, llevamos con nosotros a varios de nuestros hijos, y, después de haber visto varios pianos, dijimos al vendedor que volveríamos más tarde tras una conversación familiar al respecto... Después de haber hablado del asunto, decidimos *en familia* que, con ciertos sacrificios podríamos comprar el piano. En esa forma, a ellos no les importó sacrificarse un poco, puesto que habían *tomado parte* en la decisión" (véase *Liahona*, mayo de 1979, pág. 18).

- ¿De qué forma podríamos administrar mejor nuestros gastos a fin de ahorrar más dinero? ¿Por qué la administración prudente del dinero trae consigo paz, contentamiento y seguridad al hogar? (Cuando los miembros de la familia comprenden la forma en que se debe disponer el dinero, se eliminan las contenciones y se pueden adquirir primero los artículos de primera necesidad. Además, el saber que se han tomado las medidas indispensables para satisfacer las necesidades fundamentales infunde un sentimiento de seguridad.)

El almacenamiento en el hogar

Donde sea legal y cuando sea posible, cada persona y cada familia debe tener alimentos suficientes para atender a las necesidades básicas durante el tiempo mínimo de un año. Eso significa que debemos cultivar y envasar alimentos, y entonces utilizarlos y reemplazarlos para evitar que se echen a perder. También debemos saber hacer ropa y remendarla y, de ser posible, almacenar combustible y suministros médicos. La producción y el almacenamiento sirven para cuidar de nosotras mismas, de nuestras propias familias y de otras personas en los momentos de necesidad. (Para leer más información, véase la lección 25 de este manual: "El almacenamiento en el hogar"; además, véase la lección 25, "Horticultura en el hogar" y la lección 26, "La productividad en el hogar", en *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*).

- ¿Qué cosas necesitan para subsistir durante un año? ¿Qué hace actualmente su familia para preparar un abastecimiento de alimentos, de ropa y de combustible para un año? ¿Qué más podrían hacer al respecto?

La salud física

Nuestro cuerpo físico es sagrado y es importante conservarlo limpio, fuerte y sano. Es preciso seguir las debidas normas para mantener la buena salud física. Como se indica en la revelación de la Palabra de Sabiduría, debemos ingerir alimentos nutritivos y no consumir alcohol, ni tabaco ni otras sustancias dañinas (véase D. y C. 89). Para evitar las enfermedades, debemos conservar nuestras viviendas y alrededores con pulcritud y recibir las vacunas que se recomienden para la región donde vivamos. Tenemos que descansar adecuadamente y hacer ejercicios regularmente según nuestras necesidades y nuestras limitaciones. Si conservamos nuestro organismo sano, tendremos más posibilidades de atender a nuestras propias necesidades y de prestar servicio a los demás.

- ¿Por qué es necesario que nuestro organismo sea fuerte y sano? ¿Por qué es especialmente importante que cuiden de su salud las mujeres que tienen la posibilidad de ser madres? ¿Qué podemos hacer para mejorar la salud de nuestras respectivas familias? (Véase la lección 21, "La planificación de comidas saludables" y la lección 22, "El cuidado de la madre y del bebé", en este manual).

La salud espiritual, emocional y social

Es preciso fortalecernos nosotras mismas y fortalecer a nuestros familiares espiritual, emocional y socialmente. Si lo hacemos, estaremos mejor preparadas para hacer frente a los problemas y a los pesares. El élder Boyd K. Packer dijo:

"Desde el principio se supo que la vida nos presentaría un desafío constante: es normal sufrir algo de ansiedad, depresión, desilusión, e incluso, algunos fracasos...

"...si [pasan] un día desdichado de vez en cuando, o varios días consecutivos, consérvense firmes y háganles frente. Las cosas se arreglarán.

"Existe un gran propósito en lo que respecta a nuestra lucha en la vida" (véase "Autosuficiencia emocional", *Liahona*, agosto de 1978, pág. 148).

Cuando sobrevengan problemas, debemos amarnos, apoyarnos, apreciarnos y alentarnos los unos a los otros en la familia. Si nos ayudamos mutuamente, adquiriremos la fortaleza emocional necesaria para superar los problemas del presente y del futuro.

El élder Marvin J. Ashton contó el siguiente relato de una familia que logró obtener esa clase de fortaleza:

La menor de las hijas sufrió un grave daño cerebral al nacer, por lo que nunca le fue posible crecer ni desarrollarse en forma normal. Falleció a los diecisiete años de edad, pero la familia se fortaleció durante aquel tiempo. El élder Ashton observó: "El cuidado esmerado y constante de una madre amante, la paciencia, la dedicación y el cariño de un padre bondadoso, la comprensión de los tres nobles hermanos y la consideración de la hermanita hicieron que la presencia de aquella criatura en la familia fuese algo especial... [el padre] dijo: 'Nada de lo que se puede adquirir con dinero hubiese podido unirnos jamás con el amor, la paciencia y la humildad con que lo logró el hecho de cuidar a esa hijita nuestra'. Quiero decirles que allí tenemos el caso de una tragedia... convertida en una oportunidad de ganar bendiciones" ("Family Home Storage", en *1977 Devotional Speeches of the Year,* pág. 69).

El élder Ashton también dijo:

"Solemos recibir la mejor [ayuda] de parte de nuestros familiares. A veces, las manos que más necesitamos son las que los que están más cerca de nosotros... Dios ha decretado que los miembros de la familia se ayuden mutuamente...

"...tenemos el deber de tomar de la mano a nuestros familiares y manifestarles que nuestro afecto es verdadero y constante" (en *Conference Report*, octubre de 1973, pág. 131; o *Ensign*, enero de 1974, pág. 104).

"También es nuestro deber vivir en amor y armonía con las personas que nos rodean. Debemos ser útiles a nuestros semejantes, estar al tanto de sus necesidades y de cómo podemos prestarles ayuda. Debemos interesarnos tanto en su bienestar como nos interesamos en el nuestro.

- ¿Por qué el amar a nuestros semejantes nos preparará para el futuro? (Podemos estar unidos con ellos en los momentos de tribulaciones. Podemos apoyarnos mutuamente.)

La instrucción

En Doctrina y Convenios, el Señor nos dice que la "gloria de Dios es la inteligencia, o en otras palabras, luz y verdad" y nos manda "criar a [n]uestros hijos en la luz y la verdad" (D. y C. 93:36, 40). Cuando adquirimos instrucción, adquirimos conocimientos que incrementan nuestra capacidad para administrar nuestro hogar con eficacia, emplear el dinero con prudencia y prestar servicio a las demás personas. Además, de ser necesario ganarnos la vida o mantener a nuestra familia, la instrucción o preparación que hayamos adquirido nos servirá para conseguir un empleo mejor del que conseguiríamos sin esa preparación.

Podremos enseñar a nuestros hijos la importancia de adquirir instrucción si les damos el ejemplo en ese aspecto. Todas nosotras debemos aprender a leer y a escribir, y contar con nociones elementales de matemáticas, y enseñar esos conocimientos a nuestros hijos. Debemos estudiar las Escrituras con regularidad y también otros buenos libros y leerlos con nuestros hijos. Podemos aprovechar las oportunidades que brinden los establecimientos educacionales públicos y alentar a nuestros hijos a hacer lo mismo.

Tras habérseles enseñado a leer y a escribir a unos miembros de la Iglesia de un lugar de Sudamérica, uno de los alumnos dijo: " 'Es emocionante y conmovedor poder leer la letra de los himnos de la Iglesia'... Una madre de familia comentó cuánto le servía poder leer las recetas cuando cocinaba. Un padre de familia dijo que haber aprendido a leer y a escribir le hacía sentirse orgulloso y que iba a enseñarles a su esposa y a sus hijos' " ("Reading Skill Brings Thrift to Indians", *Church News*, 25 de octubre de 1975, pág. 5).

La lectura y el aprendizaje constante de cosas nuevas nos conservan despierto el intelecto, nos hacen concebir ideas nuevas y emprender nuevos rumbos. El presidente Brigham Young dijo: "Nos encontramos en una escuela extraordinaria y debemos aplicarnos diligentemente al aprendizaje y a almacenar de continuo conocimiento del cielo y de la tierra, a leer buenos libros... [Sí], a leer buenos libros y extraer de ellos sabiduría y conocimiento hasta donde podamos, con la ayuda del Espíritu de Dios" (*Discourses of Brigham Young*, seleccionados por John A. Widtsoe, 1954, pág. 248).

- ¿Por qué adquirir instrucción nos resulta útil para servir a nuestros semejantes? ¿Para mejorar nuestras técnicas de economía doméstica?

Se nos ha hecho la promesa de que si nos preparamos nosotras mismas y a los miembros de nuestra familia en los aspectos básicos de la autosuficiencia (véase la ayuda visual 18-a), "muchos de los problemas de la vida se resolverán... [y llegaremos] a experimentar serenidad en medio de la inseguridad y [nos aseguraremos] el sustento en los tiempos de necesidad". (Véase Victor L. Brown, "Los Servicios de Bienestar de la Iglesia", *Liahona*, junio de 1976, pág. 24).

La preparación de la familia

Es nuestro deber cuidar de los miembros de nuestra familia. Hemos de proveernos mutuamente de lo que sea necesario, así como fortalecernos los unos a los otros en nuestras labores cotidianas. Cuando surjan problemas, hemos de ayudarnos los unos a los otros a fin de solucionarlos. El deber de ayudarnos unos a otros "recae sobre los hombros de todas las personas individualmente, sobre los padres para con los hijos, y sobre los hijos para con sus padres ancianos y también para con sus abuelos" (Victor L. Brown, "The Church and the Family in Welfare Services", *Ensign*, mayo de 1976, pág. 112).

- Pida a la hermana previamente designada que exponga las ideas que se encuentran en la sección "La responsabilidad familiar" de Doctrina del Evangelio, capítulo 27. ¿Qué responsabilidad tiene el padre para con la familia? ¿La madre? ¿Los hijos?

Para cuidar de otras personas se requiere preparación. Todos los miembros de la familia, de cada familia, deben trazar sus planes de preparación para atenderse los unos a los otros en todas las circunstancias posibles y en las situaciones de emergencia que puedan sobrevenir.

- ¿Para qué cambios que se presentan en la vida es preciso prepararnos? (Para la vejez, las enfermedades, el cambio de residencia, la pérdida de la persona que mantiene a la familia, la pérdida de nuestro trabajo, el cuidado de nuestros padres ancianos o de hijos discapacitados.)

El Señor nos ha advertido que sobrevendrán calamidades: granizadas que destruirán las cosechas de la tierra (véase D. y C. 29.16); una enfermedad desoladora cubrirá la tierra (D. y C. 45:31); guerras sobre la faz de la tierra (D. y C. 63:33); pestes y hambres y terremotos en diferentes lugares (Mateo 24:7).

- ¿Para qué emergencias es indispensable que nos preparemos? ¿De qué maneras podemos preparar a nuestras respectivas familias para esas situaciones de emergencia?

Los miembros de la Estaca Boston, Massachussets, Estados Unidos, vivieron una situación de emergencia durante una ventisca en un riguroso invierno. El viento azotó con tal fuerza que formó amontona-

mientos de nieve de casi cuatro metros de altura, y los caminos quedaron intransitables durante varios días.

El presidente Gordon Williams, de la Estaca Boston, Massachussets, comentó: "Fueron muchísimos los casos en que los miembros de la Iglesia sacaron provisiones de su propio almacenamiento para compartirlas con los amigos y con los vecinos, dado que era imposible desplazarse para llegar hasta ningún almacén". Algunos hicieron pan para los vecinos que no contaban con nada almacenado. Otros "repartieron sus alimentos envasados, así como su leche en polvo, miel y otros artículos de primera necesidad".

En aquella tempestad perdieron la vida entre cien y ciento cincuenta personas. La hermana Ruth Tingey, presidenta de la Sociedad de Socorro de la estaca, informó que su familia estaba preparada con alimentos almacenados, una cocina económica y leña en abundancia. Dijo: "Cuando sobrevino la tempestad, en casa nos sentimos tranquilos y confiados. Teníamos con qué mantenernos abrigados. En realidad fue una aventura para nosotros. En cambio, para otras personas fue trágico, o una circunstancia muy, muy difícil que afrontar" (Janet Brigham, "Saints Dig Out, Clean Up during Harsh Winter", *Ensign*, abril de 1978, págs. 77–78).

- ¿En qué forma consideran ustedes que la preparación de esas familias de Boston influyó en su actitud con respecto a la preparación familiar para las situaciones de emergencia?

Todas las familias que se preparen de conformidad con lo que el Señor ha indicado por medio de Sus profetas podrán mantenerse sin asistencia ajena, aun en las situaciones de emergencia.

La preparación de la Iglesia

El Señor nos ha pedido que nos ayudemos los unos a los otros además de cuidar de nuestras propias necesidades individuales y familiares (véase D. y C. 52:40). A veces lo que hagamos por ayudar a los demás nacerá de nuestra propia iniciativa. En otras ocasiones, las labores y los recursos de los miembros de la Iglesia se combinan y se utilizan como lo indican los líderes del sacerdocio.

El élder Joseph B. Wirthlin explicó:

"La Iglesia no limita sus esfuerzos de socorro a sus miembros, sino que sigue la amonestación del profeta José Smith cuando dijo: 'El hombre que se siente lleno del amor de Dios no se conforma con bendecir solamente a su familia, sino que va a todo el mundo, con el deseo de bendecir a toda la raza humana'. Él enseñó a los miembros a 'alimentar al hambriento, vestir al desnudo, proveer para la viuda, secar las lágrimas del huérfano y consolar al afligido'.

"En poco más de una década, la Iglesia ha transportado más de 27.000 toneladas de ropa, 16.000 toneladas de comida y 3.000 toneladas de artículos médicos y educativos, así como equipo para aliviar el sufrimiento de millones de los hijos de Dios diseminados en 146 países del mundo. No les preguntamos: '¿Son miembros de nuestra Iglesia?'. Sólo preguntamos: '¿Están sufriendo?' ("El programa inspirado de bienestar de la Iglesia", *Liahona*, julio de 1999, págs. 90–91).

El incidente que referimos a continuación ilustra la preparación de la Iglesia en acción: "...cuando ocurrieron las devastadoras inundaciones en Rapid City, estado de South Dakota [Estados Unidos], los santos de esa región respondieron inmediatamente ayudando a las víctimas con ropa, ropa de cama y comida, gracias a los esfuerzos de la organización local de la Iglesia... se envió [desde fuera de la ciudad] solamente un camión cargado de artículos tales como alimentos para bebés, pañales y mantas" (véase Junior Wright Child, "El programa de bienestar es la Iglesia", *Liahona*, marzo de 1974, pág. 11).

El élder Russell M. Nelson explicó que esos "esfuerzos cooperativos por ayudar a vecinos en tiempos de necesidad transcienden cualquier barrera de religión, raza y cultura. ¡Esas obras buenas son el amor de los últimos días en acción!" ("Llena nuestro corazón de tolerancia y amor", *Liahona*, julio de 1994, pág. 79).

Es preciso prepararnos como Iglesia, como personas individualmente y como familias a fin de atender tanto a nuestras necesidades como a las de nuestra familia y a las de otras personas. Una vez que la Iglesia se encuentra totalmente organizada en un área, podemos trabajar juntos para preparar alimentos, ropa y artículos para el hogar, para utilizar en casos de emergencia. De esa forma, los que tengan necesidades y cuyos familiares hayan hecho todo lo posible podrán recibir esa ayuda. Si nos ayudamos los unos a los otros en todo lo que podamos, seremos dignos de recibir ayuda si la necesitamos.

Conclusión

El Señor ha revelado que en los últimos días sobrevendrán muchos problemas a los habitantes de la tierra. No obstante, nos ha hecho una promesa diciéndonos: "...si estáis preparados, no temeréis" (véase D. y C. 38:30). Podremos prepararnos nosotras mismas, así como nuestras familias, para el futuro si nos volvemos más autosuficientes.

Cometido

Estudien los seis aspectos básicos de la autosuficiencia. Escojan uno de los aspectos en los que ustedes o su familia tengan necesidad de mejorar. Comiencen a prepararse en ese aspecto. Tengan muy presentes las necesidades de los demás y préstenles ayuda cuando y donde sea

posible. Ayuden en los proyectos de bienestar cuando éstos estén disponibles en su área. Paguen una generosa ofrenda de ayuno todos los meses.

Escrituras adicionales

- 1 Juan 3:17 (el compartir con los demás pone de manifiesto el amor de Dios).
- Alma 34:27–28 (dar de nuestros bienes a los necesitados).
- Doctrina y Convenios 42:42 (no serás ocioso).
- Doctrina y Convenios 56:16–17 (los ricos no deben retener su sustancia a los pobres; debemos ser humildes y estar dispuestos a trabajar).
- Doctrina y Convenios 68:30–32 (no debemos ser ociosos).
- Doctrina y Convenios 78:7, 13–14 (es preciso guardar los mandamientos del Señor a fin de prepararse para soportar las tribulaciones).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar en *Principios del Evangelio*, el capítulo 27: "El trabajo y la responsabilidad personal", y el capítulo 37: "Las responsabilidades familiares".
2. Dar a uno de los miembros de la clase la asignación de presentar en forma breve lo que se indica en la sección "La responsabilidad familiar", del capítulo 27 de *Principios del Evangelio*.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LA HISTORIA PERSONAL Y LA DE LA FAMILIA

Lección 19

El objetivo de esta lección es ayudarnos a comprender el valor de llevar registros de la familia y enseñarnos a comenzar a hacerlos.

¿Por qué debemos llevar registros personales y de la familia?

- Muestre la ayuda visual 19-a: Una joven escribiendo en su diario personal.

- Lea a la clase el siguiente relato:

"Al estar Elizabeth examinando los libros y papeles de su difunto padre, su atención se fijó en una serie de carpetas que tenían escrito el título 'Historia personal'. Seleccionó una, la abrió, y con mucho cuidado comenzó a hojear las páginas. Había cartas, unas cuantas fotografías y otros recuerdos; y aquí y allá relatos de importantes sucesos familiares escritos de la propia mano de su padre. Había breves descripciones de cumpleaños, notas sobre bautismos y ordenaciones, y algunos relatos de paseos familiares. Elizabeth recordó que su padre solía escribir su 'diario personal' tarde por la noche y que animaba a sus hijos a escribir sus propios diarios personales. En todos los escritos hacía frecuente mención de las bendiciones recibidas y había expresiones de gratitud hacia Dios.

"Elizabeth hojeó varias carpetas, volumen por volumen, rememorando gran parte de la vida de su padre. Pero luego sus ojos se posaron en un título: 'Para mi familia en el sexagésimo aniversario de mi nacimiento'. Eso había acontecido hacía unos doce años. Lentamente, Elizabeth leyó los párrafos. Hablaban de la antigua casa, de los abuelos de Elizabeth y de su madre. Su padre había escrito comentarios para cada uno de sus hijos. Una dulce paz la sobrecogió al leer las frases dirigidas a ella; sintió como si su padre todavía estuviese presente, hablándole personalmente. Los párrafos llegaron a su fin demasiado pronto: 'Quiero que continúes siendo fiel y obediente hasta que llegues a conocerle [al Salvador] como yo le conozco'.

19-a: Una joven escribiendo en su diario personal.

"A medida que iba leyendo, Elizabeth tomó la resolución de seguir el noble consejo de sus padres y fortalecer los lazos familiares que habían compartido" (véase *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro*, 1977–78, pág. 8).

- ¿Cómo pudo el padre de Elizabeth continuar ejerciendo su influencia sobre su hija aun después de su muerte?

Desde el principio del mundo, ha sido importante para el pueblo de Dios llevar y utilizar registros. En los tiempos de Adán, Dios mandó a los hombres llevar "un libro de memorias" (véase Moisés 6:4–6). Moisés también llevó un registro (véase Moisés 1:40–41). Los profetas han llevado registros desde los tiempos de Adán, como Dios les ha mandado.

"La historia de los tratos de Dios con los de Su pueblo y las experiencias vividas por éstos constituyen las Escrituras que tenemos en la actualidad, lo cual no es ni más ni menos que historia familiar sagrada, la que, debido a que fue escrita bajo la influencia del Espíritu Santo, llegó a ser Escritura" (Theodore M. Burton, "The Inspiration of a Family Record", *Ensign*, enero de 1977, pág. 17).

- ¿De qué manera han influido en nuestras vidas los registros que llevaron los profetas?

Aun cuando a la mayoría de las personas no se nos encomiende la tarea de poner por escrito la historia de los tratos de Dios con los de Su pueblo en nuestros días, se nos ha instado a escribir la historia de nuestras respectivas vidas. Es particularmente importante que en ella anotemos nuestros propios tratos con Dios. Cuando llegamos a estar en armonía con el Espíritu, "el Señor nos inunda la mente de inspiración, y lo que entonces escribimos puede llegar a ser inspirador para nuestros descendientes. Cuando escribimos bajo la inspiración del Espíritu y [con el tiempo] ellos llegan a leer esos escritos, haciéndolo también bajo la inspiración del Espíritu, se establece una comunicación divina entre ellos y nosotros" (Theodore M. Burton, *Ensign*, enero de 1977, pág. 17). Los registros que llevemos de nuestras respectivas familias podrán edificar la fe de nuestros descendientes y constituir el fundamento de su testimonio.

El presidente Spencer W. Kimball dijo: "Exhorto a [todos los del] pueblo de esta Iglesia a brindar seria atención a su historia familiar, a alentar a sus padres y abuelos a escribir sus diarios personales y a no permitir que ningún familiar vaya a la eternidad sin haber dejado sus memorias para sus hijos, nietos y su posteridad. Éste es un deber y una responsabilidad, y exhorto a todas a hacer algo para que sus hijos comiencen también a escribir su historia y diario personal" (véase "El verdadero camino", *Liahona*, agosto de 1978, pág. 3).

- ¿Qué beneficios pueden recibir nuestros familiares si llevamos nuestra historia personal y familiar?

Si obedecemos el consejo de llevar registros personales y familiares, aumentaremos nuestra propia fe y nuestro propio testimonio. Cuando repasemos lo escrito y leamos allí nuestras experiencias y resoluciones de mejorar nuestras vidas, nos sentiremos fortalecidas en la fe y ello nos infundirá valor.

¿Qué debe contener un registro familiar?

El élder Joseph Fielding Smith dio información específica con respecto a lo que debemos incluir en nuestros registros familiares: "Es necesario que llevemos una historia exacta de nuestra familia y que anotemos con precisión las fechas de nacimiento, casamiento y defunción, así como las ordenanzas y todo lo que es de vital importancia. Todo acontecimiento importante de nuestra vida debe ser puesto en un registro, por nosotros individualmente" (Doctrina de Salvación, tomo II, pág. 193).

Nuestros registros familiares deben incluir relatos personales y familiares, además de un diario personal. Un libro de recuerdos, un álbum de recortes o de fotografías, los que pueden contener fotos y certificados de acontecimientos importantes de nuestra vida. Los certificados de nacimiento, las actas matrimoniales y los premios que hayamos recibido, etc., son también parte de nuestros registros familiares.

La historia personal

La historia personal viene a ser un informe de nuestra vida y puede comprender el relato de cosas importantes, así como la descripción de sentimientos personales. A continuación se menciona una lista de puntos importantes que puede comprender una historia personal:

1. Su nombre completo.
2. Fecha de nacimiento: día, mes y año. Lugar de nacimiento: residencia, clínica u hospital, u otro lugar; ciudad, distrito municipal, estado o provincia (departamento, etc). y país. Circunstancias de la familia al tiempo de su nacimiento.
3. De su padre: nombre completo; fecha y lugar de nacimiento. El nombre del progenitor de él, nombre de soltera de la madre de él.
4. De su madre: nombre de soltera; fecha y lugar de nacimiento; nombre del padre de ella; nombre de soltera de la madre de ella.
5. De sus hermanos y de sus hermanas: nombres; fechas y lugares respectivos de nacimiento; nombres de los cónyuges y de los hijos de ellos; otros datos.
6. Bendición de niña: cuándo fue usted bendecida y le fue dado su nombre: día, mes y año; dónde fue bendecida: barrio o rama,

estaca o distrito, ciudad, distrito municipal, estado o provincia, país; y quiénes le dieron la bendición.

7. Bautismo: lugar: barrio o rama, estaca o distrito, ciudad, distrito municipal, estado o provincia, y país; cuándo: día, mes y año; por quiénes.
8. Confirmación: cuándo: día, mes y año; dónde: barrio o rama, estaca o distrito, ciudad, distrito municipal, estado o provincia, país; por quiénes.
9. Bendición patriarcal: fecha y lugar, y nombre del patriarca.
10. Estudios cursados: cuándo y dónde cursó sus primeros estudios, a qué establecimientos educativos asistió, los maestros y profesores de los cuales tiene los mejores recuerdos, certificados o diplomas recibidos, experiencias extraordinarias.
11. Casamiento: con quién contrajo enlace; día, mes y año; lugar de la ceremonia: ciudad, distrito municipal, estado o provincia, país; circunstancias del noviazgo y de la ceremonia.
12. Recuerdos de la infancia: peripecias, accidentes, pensamientos, incidentes divertidos, amigos, etc.
13. Experiencias espirituales que alimenten la fe: personales y de otros familiares que hayan influido en usted en alguna forma; circunstancias del tiempo en que se convirtió usted a la Iglesia.
14. Salud: historial clínico, incluidos enfermedades y accidentes.
15. Su vida bajo el techo paterno: tareas domésticas que debía realizar, actividades hogareñas, cómo se llevaba con sus hermanos, lugares en los que vivió con su familia, viajes y vacaciones familiares, animalito preferido (mascota).
16. Pasatiempos predilectos y talentos: musicales, artísticos; aptitudes creativas; cursos de diversa índole que haya usted tomado; cosas que le gustaba hacer.
17. Objetivos y planes para el futuro: lo que quisiera usted lograr en el mundo laboral, en su vida de hogar y en lo referente al servicio en la Iglesia.
18. Otros incidentes: incluidas sus experiencias en la Iglesia.
19. Añada fotografías apropiadas, si las tiene disponibles, para realzar su relato.

- Pida a las hermanas que analicen los puntos mencionados anteriormente, y pregúnteles: "¿Por qué son importantes esas cosas en una historia personal?".

La historia familiar

La historia familiar debe contener gran parte de la misma información de una historia personal. Cuando las circunstancias se lo permitan, pida a sus familiares que le proporcionen sus datos personales. Ponga por escrito los relatos, los incidentes y otra información que usted haya oído, o que tenga en su poder, acerca de sus abuelos y de otros de sus antepasados ya fallecidos. Entre éstos, podría incluir datos sobre detalles como los siguientes:

1. País o nación de origen.

2. Lugares y fechas de residencia.

3. Ocupaciones.

4. Nombre y demás datos del primer familiar que se convirtió a La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días y el nombre de los misioneros que enseñaron el Evangelio a dicha persona.

Lleve un registro de sus hijos en el cual anote los nacimientos, los fallecimientos, los casamientos, las fechas en que se efectuaron sus respectivas ordenanzas, sus misiones, etc., y guarde los certificados de esos importantes acontecimientos. Inste a sus hijos a llevar sus propios registros y sus respectivas historias personales.

El cuaderno de notas

El cuaderno de notas debe contener apuntes diarios o semanales de experiencias presentes, y debe constituir una base para llevar un registro de las experiencias personales importantes.

"Lynetta Kunz Bingham, de Tulsa, estado de Oklahoma [Estados Unidos], lleva siempre un... cuaderno de notas a todas partes, aun cuando viaja. Gracias a que constantemente toma nota de lo que sucede a su alrededor, cuenta con un registro al día de su vida, lo cual convierte en una historia anual. Anota particularmente las experiencias personales de carácter espiritual que la inspiran, las que comparte con otras personas, cuando ello es apropiado, con el fin de que les sirva de aliciente para que lleven sus propios registros.

"La hermana Bingham dice: 'Esas experiencias son de gran ayuda en las ocasiones en que nos desanimamos o nos sentimos deprimidas. Si pueden hacer ver a sus semejantes la importancia de esta obra en particular, ésta les brindará orientación en la vida' " (Jon Webb, "Beyond Pen and Ink", *Ensign*, enero de 1977, págs. 19–20).

El presidente Spencer W. Kimball instó a todas las familias de la Iglesia en cuanto a esto cuando dijo: "...enseñen a sus hijos, desde su más

tierna infancia, a llevar un cuaderno de notas en el cual describan las actividades importantes de su vida, especialmente las que tengan lugar a partir del momento en que se alejan del hogar por motivo de estudios o misiones" (véase "Cimientos de rectitud", *Liahona*, febrero de 1978, pág. 2).

A continuación se mencionan algunas de las cosas que se pueden apuntar en un diario personal:

1. Objetivos o metas, esperanzas y aspiraciones.
2. Experiencias laborales.
3. Problemas y cómo se resolvieron.
4. Alegrías y tristezas vividas junto con los familiares.
5. Relaciones con otras personas, amistades.
6. Los pensamientos más profundos.
7. Experiencias espirituales que fomenten la fe.
8. Acontecimientos familiares trascendentales.
9. Triunfo sobre la adversidad.
10. Experiencias de aprendizaje especiales.
11. Testimonio personal.
12. Consejos para las generaciones futuras que leerán su diario personal.

El élder Theodore M. Burton aconsejó: "Como pueblo tenemos el deber de escribir sobre nuestras propias vidas y experiencias a fin de dejar un registro sagrado a nuestros descendientes. Debemos proporcionarles a ellos la misma edificante fortaleza que haga crecer la fe que los registros antiguos nos brindan a nosotros" ("The Inspiration of a Family Record", *Ensign*, enero de 1977, pág. 17).

- ¿Qué ventajas ofrece el llevar un diario personal?

Cómo empezar

Hay una manera sencilla de comenzar a llevar nuestros registros. El élder Boyd K. Packer dijo: "Si no saben por dónde empezar, comiencen con *ustedes mismos*. Si ignoran qué documentos obtener y cómo obtenerlos, empiecen con *lo que tengan*" ("Someone Up There Loves You", *Ensign*, enero de 1977, pág. 10).

Para empezar podemos reunir materiales tales como: certificados de nacimiento; certificados de bendición de niños, de bautismo, de ordenación y de graduación; diplomas; premios; fotografías, etc. Debe conservar cualquier información escrita, registrada o grabada referente a su vida. Recopile todas esas cosas en cajas, carpetas o archivos. Luego, clasifíquelas, divídalas y reúnalas en tres grupos que comprendan tres etapas diferentes de su vida: la infancia, la juventud y la edad adulta. Una vez que haya usted reunido esos materiales, podrá comenzar a preparar su historia personal.

Ahora bien, los documentos escritos no son la única forma de conservar información, ya que la historia personal y la de la familia también se pueden grabar en cintas casetes. Cuando se prepare una grabación de este tipo, es conveniente seguir una reseña y grabar los acaecimientos según un orden cronológico.

Para empezar, podría usted conseguir un cuaderno de notas y escribir hoy mismo algunas de las cosas que se han mencionado en esta lección. Si tiene computadora (ordenador), podría ingresar y guardar allí la información. Ponga fecha a sus anotaciones y numere las páginas. No olvide apuntar el nombre completo de las personas y de los lugares. Saldrá adelante con éxito en esta empresa si organiza su tiempo, apartando una hora regular para escribir.

- Pida a la hermana previamente designada que muestre a la clase su diario personal después de la última oración.

Conclusión

El llevar registros ha sido siempre importante para el pueblo de Dios. Al aprender la forma de comenzar nuestra historia personal así como la de nuestra familia y poner manos a la obra, sentiremos un mayor respeto y un cariño más profundo por nuestros familiares. Al escribir nuestros diarios personales, podremos apuntar los acontecimientos importantes de nuestras vidas, los cuales podrán ejercer una influencia positiva en nuestros hijos. Un sencillo registro familiar podrá influir en nuestros descendientes por generaciones futuras.

Cometido

Comience ahora a preparar su historia personal. Prepare una noche de hogar especialmente para trabajar en su historia familiar. Si no lo ha empezado hasta ahora, dé comienzo a un diario personal en el cual apunte todos los sucesos importantes del resto de su vida.

Escrituras adicionales

- Malaquías 3:16–18 (se escribe de los justos en un libro de memorias).
- Moisés 1:40–41; 6:45–46 (Moisés llevó registros para la posteridad).
- Abraham 1:28, 31 (Abraham llevó anales y los protegió).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar las sugerencias que se dan en esta lección con respecto a la forma de preparar la historia personal y la historia familiar. De ser posible, reunir algunas de las cosas que se sugieren y mostrarlas a la clase.
2. Si conoce a alguien que haya llevado un diario o historia personal, invitar a esa persona a mostrarlo a la clase.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

NUESTRAS RESPONSABILIDADES DEL TEMPLO Y DE HISTORIA FAMILIAR

Lección 20

El objetivo de esta lección es ayudarnos a comprender nuestras responsabilidades del templo y de historia familiar.

Las ordenanzas son necesarias para la salvación

Para volver a la presencia de nuestro Padre Celestial, cada uno de nosotros debe recibir las ordenanzas necesarias para la salvación. El élder Boyd K. Packer dijo:

"Las ordenanzas y los convenios vienen a ser nuestras cartas credenciales para ser admitidos en Su presencia. Recibirlas dignamente es la búsqueda de toda una vida; conservarlas de allí en adelante es el reto de la vida terrenal.

"Una vez que las hayamos recibido nosotros mismos y nuestros familiares, tenemos la obligación de proporcionar vicariamente esas ordenanzas por nuestros parientes fallecidos, en realidad, por toda la familia humana" (en *Conference Report*, abril de 1987, pág. 27; o *Ensign*, mayo de 1987, pág. 24).

El recibir nuestras propias ordenanzas del templo y el ayudar a nuestros familiares inmediatos a recibir las suyas

El bautismo y la confirmación, las primeras ordenanzas del Evangelio, es la puerta por la cual debemos entrar en el estrecho y angosto camino que conduce a la vida eterna (véase 2 Nefi 31:17–18). Para seguir por ese camino después del bautismo, también debemos recibir las sagradas ordenanzas del templo: la investidura y las ordenanzas selladoras. Debemos permanecer fieles a los convenios que hagamos. Esas ordenanzas son esenciales para nuestra exaltación.

El presidente Howard W. Hunter explicó la importancia de las ordenanzas del templo: "Todos nuestros esfuerzos por proclamar el Evangelio, por perfeccionar a los santos y por redimir a los muertos conducen al santo templo. La razón se debe a que las ordenanzas que allí se efectúan son absolutamente imprescindibles, ya que sin ellas no

podemos volver a la presencia de Dios. Los exhorto a asistir al templo dignamente, o a esforzarse diligentemente, para que algún día puedan entrar en esa santa casa a recibir sus ordenanzas y convenios" ("Un pueblo deseoso de asistir al templo", *Liahona*, mayo de 1995, pág. 7).

Los miembros adultos que todavía no han ido al templo deben hablar con su obispo o con su presidente de rama para averiguar lo que deben hacer para prepararse a fin de recibir las bendiciones del templo. También debemos inculcar en nuestros hijos y en los demás familiares el deseo de prepararse para el bautismo y para las ordenanzas del templo.

- ¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos y a nuestros otros familiares la importancia del templo? (Anote en la pizarra las respuestas).

El tener la recomendación vigente y el ir al templo con regularidad

- Ponga a la vista la ayuda visual 20-a: "El Templo de Salt Lake".

Con respecto a los templos, el presidente Gordon B. Hinckley dijo:

"Estos edificios únicos y maravillosos, y las ordenanzas que en ellos se efectúan, representan lo máximo de nuestra adoración; éstas son la expresión más profunda de nuestra teología. Exhorto a nuestros miembros de todas partes, con todo el poder de persuasión de que soy capaz, a que sean dignos de tener la recomendación para el templo, a conseguirla y considerarla una posesión preciada, y a hacer un esfuerzo mayor por ir a la Casa del Señor y participar del espíritu y las bendiciones que se reciben allí. Estoy seguro de que todo hombre y mujer que vayan al templo con sinceridad y fe saldrán de allí convertidos en mejores personas. Constantemente tenemos la necesidad de mejorar. De vez en cuando, sentimos el deseo de dejar atrás el alboroto y el tumulto del mundo y entrar en los recintos de la santa casa de Dios, para sentir Su Espíritu en ese ambiente de santidad y paz" (véase "Misiones, templos y responsabilidades", *Liahona*, enero de 1996, págs. 53–64).

Aun cuando nuestras circunstancias no nos permitan asistir al templo con regularidad, debemos tener la recomendación para el templo. El presidente Howard W. Hunter dijo: "Complacería mucho al Señor que todo miembro adulto fuera digno de recibir una recomendación para el templo y obtuviera una. Las cosas que debemos hacer o que no debemos hacer para ser dignos de obtener una recomendación para el templo son las mismas que nos aseguran la felicidad como personas y como familias" ("Preciosas y grandísimas promesas", *Liahona*, enero de 1995, pág. 9).

- ¿Qué bendiciones se nos prometen si tenemos vigente la recomendación para el templo y asistimos al templo regularmente?

20-a: El Templo de Salt Lake.

Para obtener la recomendación para el templo

Para obtener la recomendación para el templo, debemos tener una entrevista privada con nuestros líderes del sacerdocio. El presidente Boyd K. Packer hizo una descripción de esa entrevista: "La entrevista de la recomendación para el templo se lleva a cabo en forma privada entre el obispo [o el presidente de rama] y el miembro interesado; en su transcurso, se le hacen al miembro preguntas sobre su conducta y dignidad, y sobre su lealtad hacia la Iglesia y a los oficiales que la dirigen. La persona debe ser capaz de afirmar que es moralmente limpia, que obedece la Palabra de Sabiduría, que paga el diezmo íntegro, que vive en armonía con las enseñanzas de la Iglesia y que no tiene afiliación ni simpatía con ningún grupo de apóstatas. Todo obispo [o presidente de rama] ha recibido instrucciones en cuanto a la suma importancia del carácter confidencial de esta entrevista y de todos los asuntos que se traten en ella" ("El Santo Templo", *Liahona*, junio de 1992, pág. 17). Después de haber tenido la entrevista con el obispo o con el presidente de la rama, también tendremos que tener una entrevista con el presidente de estaca o con el presidente de misión si no vivimos en una estaca.

Cuando nos estemos preparando para recibir las ordenanzas del templo, nuestros líderes locales del sacerdocio nos invitarán a asistir a clases de preparación y de orientación. La recomendación para el templo es válida durante dos años. Al cabo de ese tiempo, es preciso tener otra entrevista para renovar la recomendación para el año siguiente.

El proporcionar las ordenanzas para los antepasados fallecidos

El Señor desea que todas las personas que han vivido sobre la tierra y que hayan llegado a tener más de ocho años de edad tengan el privilegio de recibir el bautismo, la investidura y las ordenanzas del sellamiento. Él ha proporcionado la forma de que las personas que viven efectúen esas ordenanzas por los que han fallecido. Los miembros de la Iglesia tenemos la responsabilidad de proporcionar las ordenanzas salvadoras del Evangelio a nuestros antepasados que han fallecido sin haberlas recibido.

- Lean Doctrina y Convenios 128:15. ¿Por qué es importante que proporcionemos las ordenanzas por nuestros antepasados fallecidos?

El llevar a cabo las ordenanzas a favor de nuestros antepasados nos permite compartir el gozo que ellos experimentan al recibir la oportunidad de lograr la vida eterna en la presencia de Dios el Padre y de Jesucristo. Además, al prestar servicio a nuestros hermanos y hermanas, entendemos y valoramos mejor el significado de la expiación del Salvador en nuestra vida.

- ¿Cuáles son las bendiciones que recibimos al participar en las ordenanzas que se realizan en beneficio de nuestros antepasados fallecidos?

El recordar a nuestros antepasados

Para comenzar a cumplir con nuestras responsabilidades de historia familiar, podemos hacer una lista de nuestros parientes fallecidos que hayamos conocido o a quienes recordemos. No se necesitan ayudas especiales de investigación ni fuentes de consulta. En esa lista podemos anotar el nombre de los parientes que hayan fallecido sin haber recibido las ordenanzas salvadoras del templo. Aunque nuestros antepasados hayan sido de los primeros miembros de la Iglesia o si otros familiares nuestros han trabajado en la historia familiar, a menudo podemos descubrir parientes fallecidos cuya obra del templo todavía no se haya efectuado.

- Reparta entre los miembros de la clase hojas de papel y lápices. Pida a las hermanas que hagan una lista de sus parientes fallecidos que recuerden y que, en seguida, de ser posible, averigüen quiénes de ellos murieron sin haber recibido las ordenanzas del templo.

Una vez que hayamos averiguado el nombre de los parientes cuya obra del templo todavía no se haya efectuado, debemos asegurarnos de que se efectúe. El presidente Gordon B. Hinckley hizo hincapié en la importancia del templo en la obra de la historia familiar: "Todo nuestro vasto esfuerzo de historia familiar está orientado hacia la obra del templo, y no tiene ningún otro propósito. Las ordenanzas del templo se convierten en las bendiciones supremas que la Iglesia tiene para ofrecer" ("Nuevos templos para proporcionar 'las bendiciones supremas' del Evangelio", *Liahona*, julio de 1998, pág. 96).

- Ponga a la vista la ayuda visual 20-b: "El consultor de historia familiar puede ayudarnos en la obra de la historia familiar".

Los consultores de historia familiar de nuestro barrio, de nuestra rama o de la estaca pueden ayudarnos a preparar la información que el templo necesitará para que las ordenanzas puedan efectuarse. Las publicaciones de historia familiar de la Iglesia, los líderes locales del sacerdocio y los templos también deben tener esas instrucciones.

- Analice con los miembros de la clase el procedimiento y los requisitos para preparar los nombres para la obra del templo. De ser posible, presente al consultor o consultora de historia familiar y pídales que dirija este intercambio de ideas.

Además de efectuar las ordenanzas del templo por los antepasados a los que recordemos, debemos tener en cuenta a otros antepasados.

20-b: El consultor de historia familiar puede ayudarnos en la obra de la historia familiar.

Podremos hablar con nuestros padres, con nuestros abuelos, tíos, primos y otros familiares. Puede ser que ellos recuerden a personas que nosotras no hayamos conocido. Podemos cerciorarnos de que la obra del templo también se efectúe por esos antepasados.

El registrar su información

- Ponga a la vista la ayuda visual 20-c: "Cuadro genealógico".

A medida que nos vayamos enterando del nombre y de los datos de nuestros antepasados, probablemente será preciso registrar la información que hallemos. Los formularios de historia familiar de la Iglesia, como por ejemplo, el cuadro genealógico, que proporciona una reseña de los parentescos, así como los programas de computadora (ordenador) nos servirán de ayuda para realizar eso. Sin embargo, usted puede emplear cualquier método que le sirva para recordar lo que haya averiguado. También es útil anotar las fechas en las que se efectuaron las ordenanzas a fin de que sepa qué ordenanzas es preciso efectuar aún.

Algunas pautas

Cuando enviemos nombres de personas fallecidas para que se efectúe por ellas la obra del templo, debemos recordar las siguientes pautas:

1. Nuestra primera obligación es para con nuestros propios antepasados. No debemos enviar el nombre de personas que no tengan parentesco con nosotras, incluidos los nombres que obtengamos de los proyectos personales de extracción.

2. La persona cuyo nombre se envíe tiene que haber fallecido por lo menos hace un año entero.

3. Si la persona nació en los pasados 95 años, se debe conseguir el correspondiente permiso del pariente más cercano de ella que todavía viva antes de enviar el nombre.

4. No es necesario efectuar ninguna ordenanza por los niños que hayan nacido muertos. No obstante, si existe alguna posibilidad de que la criatura haya vivido después de haber nacido, es preciso sellarla a sus padres a no ser que haya nacido en el convenio (lo cual quiere decir que los padres del niño o de la niña fueron sellados antes de que éste o ésta naciese).

5. A los niños que hayan fallecido antes de los ocho años de edad y que no hayan nacido en el convenio sólo es preciso sellarlos a sus padres. No necesitan ninguna otra de las ordenanzas.

Cuadro genealógico

Cuadro número_____

El número 1 de este cuadro es idéntico al número _____ del cuadro número_____.

Marque el recuadro de cada ordenanza que ya se haya efectuado por la persona.

- B Bautizado
- I Investido
- SP Sellado a padres
- SC Sellado al cónyuge
- R Existe el registro de grupo familiar de este matrimonio
- H Ordenanzas de los hijos

1 (Nombre) B I SP SC R H
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Dónde
Cuándo murió
Dónde

(Cónyuge) B I SP SC

2 (Padre) B I SP SC R H
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Dónde
Cuándo murió
Dónde

3 (Madre) B I SP SC
Cuándo nació
Dónde
Cuándo murió
Dónde

4 (Padre del N° 2°) B I SP SC R H
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Dónde
Cuándo murió
Dónde

5 (Madre del N° 2) B I SP SC
Cuándo nació
Dónde
Cuándo murió
Dónde

6 (Padre del N° 3) B I SP SC R H
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Dónde
Cuándo murió
Dónde

7 (Madre del N° 3) B I SP SC
Cuándo nació
Dónde
Cuándo murió
Dónde

8 (Padre del N° 4) B I SP SC R H — Cont. en el cuadro No _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Cuándo murió
Dónde

9 (Madre del N° 4) B I SP SC — Cont. en el cuadro N° _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo murió
Dónde

10 (Padre del N° 5) B I SP SC R H — Cont. en el cuadro N° _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Cuándo murió
Dónde

11 (Madre del N° 5) B I SP SC — Cont. en el cuadro N° _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo murió
Dónde

12 (Padre del N° 6) B I SP SC R H — Cont. en el cuadro N° _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Cuándo murió
Dónde

13 (Madre del N° 6) B I SP SC — Cont. en el cuadro N° _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo murió
Dónde

14 (Padre del N° 7) B I SP SC R H — Cont. en el cuadro N° _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo se casó
Cuándo murió
Dónde

15 (Madre del N° 7) B I SP SC — Cont. en el cuadro N° _____
Cuándo nació
Dónde
Cuándo murió
Dónde

Su nombre y dirección	
Número de teléfono	Fecha en que se preparó

Publicado por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. 3/96. Impreso en los E.U.A. 31826

20-c: Cuadro genealógico.

Otras formas de participar en la historia familiar

- Ponga a la vista la ayuda visual 20-d: "Podemos participar en la historia familiar al compartir relatos acerca de nuestra vida y de la vida de nuestros antepasados".

  Entre otras formas importantes en las que podemos participar en la historia familiar, tenemos:

  Escribir la historia personal y la de la familia.

  Llevar un diario personal.

  Participar en los programas de historia familiar de la Iglesia, como por ejemplo, en la extracción de registros familiares.

  Reunir información acerca de los antepasados que vivieron antes de los que tanto nosotras como nuestros familiares recordemos y hacer lo necesario para que se efectúe la obra del templo por ellos.

  Enseñar a nuestros hijos acerca de sus antepasados y animarlos a cumplir sus propias responsabilidades de historia familiar.

Conclusión

Debemos recibir las ordenanzas del Evangelio para poder volver a vivir en la presencia de nuestro Padre Celestial. A fin de recibir todas las bendiciones relacionas con esas ordenanzas, debemos:

1. Recibir nuestras propias ordenanzas y ayudar a nuestros familiares inmediatos a recibir las suyas.

2. Tener vigente la recomendación para el templo e ir al templo lo más a menudo que podamos. Aunque vivamos en un lugar donde no haya un templo, debemos tener la recomendación para el templo.

3. Averiguar el nombre y los datos de nuestros antepasados que hayan fallecido sin haber recibido las ordenanzas y asegurarnos de que las ordenanzas se efectúen por ellos.

Cometido

Si todavía no ha recibido sus propias ordenanzas, pida una entrevista con su obispo o presidente de rama para averiguar lo que puede hacer para prepararse.

Enseñe a sus familiares acerca de la importancia del bautismo y de las ordenanzas del templo.

Si no tiene la recomendación para el templo, prepárese para obtenerla.

Averigüe el nombre y los datos de por lo menos un antepasado que haya fallecido sin haber recibido todas las ordenanzas salvadoras del Evangelio y asegúrese de que se lleve a cabo la obra de las ordenanzas por esa persona.

20-d: Podemos participar en la historia familiar al compartir relatos acerca de nuestra vida y de la vida de nuestros antepasados.

Escrituras adicionales

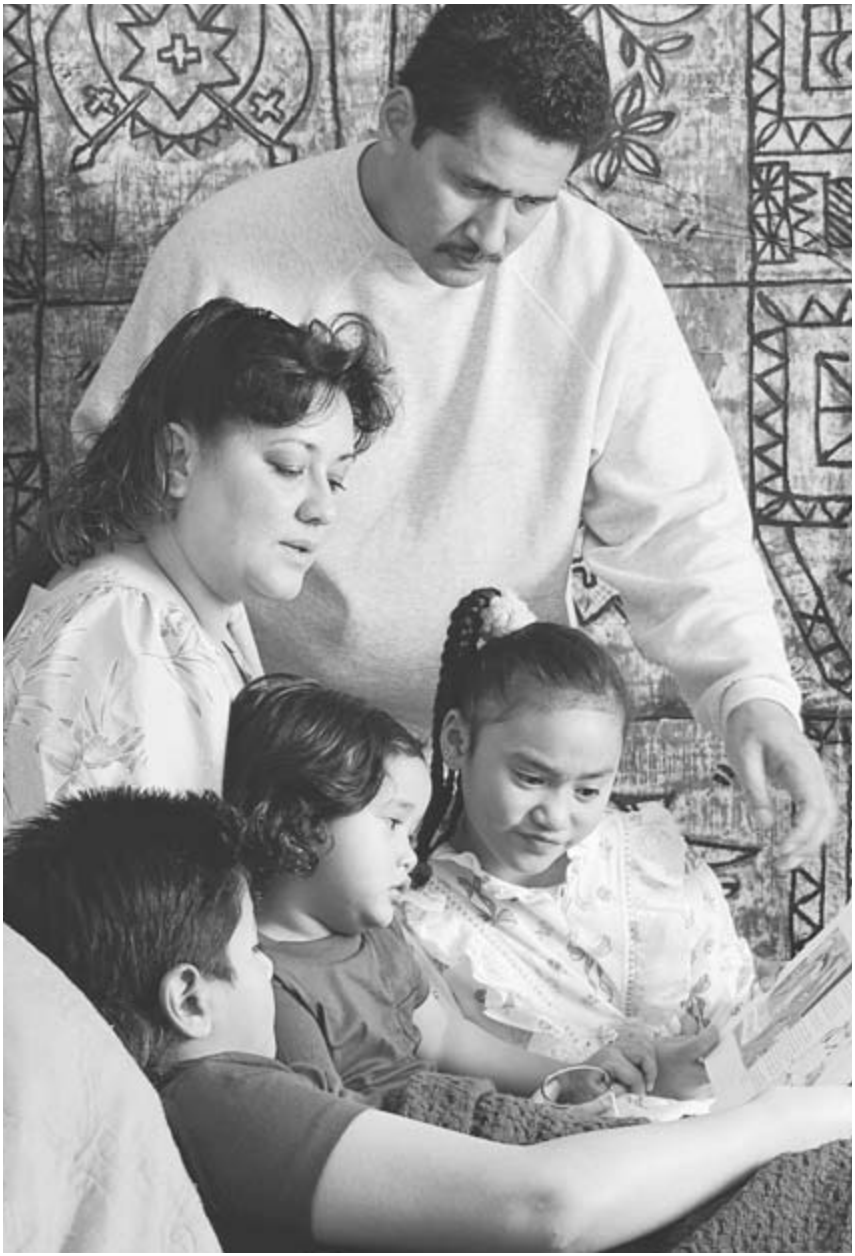
- Malaquías 4:5–6 (la obra de Elías el Profeta).
- 1 Corintios 15:29 (el bautismo por los muertos).
- 1 Pedro 3:18–19; 4:6 (Cristo predicó a los muertos).
- Moroni 8:5–23 (el bautismo de los niños pequeños no es necesario).
- Doctrina y Convenios 124:26–40 (edificación de una casa al Señor, en la cual se pueda efectuar la obra por los que han muerto).
- Doctrina y Convenios 128 (instrucciones con respecto a la forma correcta de llevar un registro exacto de los bautismos por los muertos).
- José Smith—Historia 1:38–39 (la misión de Elías el Profeta).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar el capítulo 40: "La obra del templo y la historia familiar", de *Principios del Evangelio*.
2. Conseguir hojas de papel y lápices para todas las hermanas.
3. Conseguir copias, para cada una de las hermanas, de los formularios actuales de historia familiar de la Iglesia para anotar la información del templo y de los familiares.
4. Si su barrio, rama, estaca o misión tiene un consultor o consultora de historia familiar, pregúntele qué procedimientos se emplean para enviar al templo los nombres de personas fallecidas. De ser posible, pida al consultor o consultora que enseñe una parte de la clase. Si no hubiera consultor de historia familiar, usted también podría averiguar cuáles son esos procedimientos en un Centro de Historia Familiar local, o podría acudir a sus líderes locales del sacerdocio o al templo más cercano.
5. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

ECONOMÍA DOMÉSTICA



EL PLANEAMIENTO DE COMIDAS SALUDABLES

Lección 21

El objetivo de esta lección es servirnos de ayuda para planear comidas saludables.

La necesidad de un horario regular de las comidas

A fin de sacar provecho de las comidas habituales, los alimentos que consumamos en esas comidas deben proporcionarnos las sustancias nutritivas necesarias para la salud y para el crecimiento. Cuando la familia come junta, los padres pueden proporcionar a cada persona una variedad de alimentos sanos y las debidas cantidades de ellos. Además del aspecto nutritivo, el comer juntos brinda a los miembros de la familia la oportunidad de estar unidos, de orar en familia y de conversar sobre sus respectivos sucesos. Por otra parte, los padres pueden valerse de esa hora para enseñar a sus hijos principios del Evangelio sin mayores formalidades. Cuando los miembros de la familia preparan anticipadamente el menú de las comidas y comen juntos, se inclinan a utilizar el dinero con más prudencia. Fuera de eso, los alimentos básicos que se consumen en las comidas preparadas son generalmente menos costosos y más nutritivos que los refrigerios que se toman entre las comidas. Las comidas familiares adecuadas disminuyen la necesidad de comprar refrigerios costosos, los cuales, en la mayoría de los casos, son perjudiciales para la salud.

Las horas de las comidas regulares y bien planeadas ofrecen también otras ventajas: cuando los integrantes de la familia saben que las comidas se sirven a horas fijas, disponen sus quehaceres de manera de estar en casa a esas horas todos los días. Además, el organismo funciona mejor cuando se come a horas determinadas y de un modo uniforme que cuando las comidas se sirven en forma irregular o se toman colaciones a diversas horas. Por otro lado, cuando comemos más o menos a las mismas horas todos los días, rendimos más en nuestro trabajo al mismo tiempo que con ello evitamos malestares y dolencias estomacales. En lo que respecta a los niños, debido a que cuando éstos sienten hambre se fatigan y se ponen irritables, el horario uniforme de las comidas les sirve de provecho para mejorar su disposición de ánimo.

Una familia Santo de los Últimos Días vivía en un país donde la tradición imponía la costumbre de que el padre y los hijos varones mayores comieran primero y que la madre y los hijos menores comiesen lo que ellos dejasen. Cuando esa familia aprendió más acerca del Evangelio, cambió esa costumbre. En cuanto a eso, la madre dijo que cuando aprendieron lo importante que es que todos los miembros de la familia se sienten juntos a la mesa a las horas de las comidas y que todos consuman los alimentos adecuados, abandonaron la antigua costumbre.

- ¿Qué ventajas ofrece (o podría ofrecer) a su familia el hecho de comer juntos?
- ¿Qué ventaja tiene (o podría tener) para sus familiares el horario uniforme de las comidas?

La necesidad de consumir alimentos de cada uno de los grupos fundamentales

- Muestre las gráficas de la ayuda visual 21-a: "Porciones diarias que se recomiendan de los grupos básicos de alimentos" y repase la información con la clase. En seguida, pida a las hermanas que contesten las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los grupos básicos de alimentos? ¿Qué beneficios sacamos de cada grupo? ¿Qué ejemplos podríamos mencionar de alimentos locales de cada grupo?

Cuando sea posible, incluyan en todas las comidas que preparen alimentos de cada uno de los grupos principales, ya que, de ese modo, su familia consumirá la variedad de alimentos necesarios para la conservación de la salud y para el crecimiento. En algunos países el arroz constituye el alimento básico de sus habitantes, y muchas personas consumen únicamente arroz en todas las comidas. Debido a esta costumbre, los niños de esos países suelen ser débiles y enfermizos, y no se desarrollan debidamente porque no ingieren las vitaminas ni las sales minerales necesarias.

En uno de esos países, se enseñó a los miembros de la Iglesia la importancia de consumir una apropiada variedad de alimentos. Aprendieron que el comer sólo arroz, aun cuando sea en grandes cantidades, no es adecuado para la buena salud. Entonces, idearon un refrán que decía "El arroz solo no es un alimento completo", con el fin de tener siempre presente que deben consumir alimentos de cada uno de los grupos básicos en todas las comidas. Los niños de esas familias que ahora consumen una variedad de alimentos son más saludables que antes.

- ¿Qué alimento básico es el más común donde viven ustedes? ¿Qué alimentos de los otros grupos podrían consumir con ese alimento básico?

¿Cuántas porciones necesita consumir al día?

	Muchas mujeres y adultos mayores	Niños, jovencitas adolescentes, mujeres activas y la mayoría de los hombres	Jovencitos adolescentes y hombres activos
Nivel calórico*	unas 1.600	unas 2.200	unas 2.800
Porciones del grupo del pan	6	9	11
Porciones del grupo de las verduras	3	4	5
Porciones del grupo de las frutas	2	3	4
Porciones del grupo de los lácteos	2–3**	2–3**	2–3**
Porciones del grupo de las carnes	2, para un total de 140 gramos	2, para un total de 170 gramos	3, para un total de 195 gramos
Total de materia grasa (gramos)	53	73	93

*Éstos son los niveles calóricos que se recomiendan si se escogen alimentos magros, de bajo contenido graso de los cinco grupos principales de los alimentos y se consumen las grasas, los aceites y los dulces con moderación.

**Los adolescentes, los adultos jóvenes hasta los 24 años de edad y las mujeres embarazadas y las que amamantan necesitan tres porciones del grupo de los lácteos.

¿Qué constituye una porción?

Panes, cereales, arroz y pastas
1 rebanada de pan
½ taza de cereal cocido, arroz o pasta
30 gramos de cereal seco

Frutas
1 fruta de tamaño mediano
¾ de taza de zumo (jugo) de fruta
½ taza de fruta enlatada o cocida

Verduras
1 taza de verduras crudas (de hojas)
½ taza de verduras cocidas
1 taza de ensalada surtida

Leche, yogur y queso
1 taza de leche
¾ taza de yogur
45 a 55 gramos de queso

Carne, ave, pescado, frijoles (judías, porotos, habichuelas) secos, huevos y nueces
55–85 gramos de carne de res, de ave o pescado cocidos
½ taza de frijoles secos cocidos, 1 huevo o dos cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete, cacahuate) equivalen a 28 gramos de carne magra (cerca de un tercio de una porción)

Grasas, aceites y dulces
Consúmanse con moderación. Entre éstos se encuentran los aliños para las ensaladas, la crema (nata), la mantequilla, la margarina, el azúcar, las bebidas gaseosas y los caramelos. Consúmanse estos alimentos con moderación por motivo de que tienen muchas calorías de materias grasas y del azúcar, pero pocos nutrientes.

21-a: Porciones diarias que se recomiendan de los grupos básicos de alimentos.

Indique a las hermanas que proyecten preparar una comida, comenzando con el alimento básico más común y que se aseguren de incluir en ella al menos un alimento de cada uno de los grupos.

- Ponga a la vista un cartel con ilustraciones de comidas que contengan alimentos de los diversos grupos. Pida a las hermanas que nombren el grupo del cual proviene cada alimento. Pídales que se fijen en si cada comida contiene una variedad de alimentos de los diversos grupos.

Cuando planeen las comidas, sigan la regla básica de emplear alimentos de cada uno de los diversos grupos todos los días. Debemos consumir una variedad de alimentos de todos grupos a fin de tomar todos los nutrientes que necesitamos para ser saludables.

La necesidad de tomar una cantidad adecuada de los diversos alimentos

Una vez que hayan adquirido el hábito de incluir en las comidas alimentos de cada uno de los grupos, piensen en la cantidad de cada uno de esos alimentos que cada persona necesita. Una pequeña cantidad de cada alimento puede no ser suficiente. Cada persona necesita un cierto número de porciones de cada grupo de alimentos todos los días.

Tenemos que tener cuidado de no incurrir en el error que cometieron diez damas que prepararon en grupo un guiso de arroz. Para ello emplearon varias tazas de arroz, dos cucharadas de salsa de tomate y una pequeña cantidad de carne. Cuando la comida estuvo lista, pensaron: "Este plato contiene alimentos del grupo de los granos (pan, cereales, arroz y pastas), del grupo de las verduras y del grupo de las carnes. Es un guiso saludable y constituye una comida completa". Lamentablemente, el guiso no contenía carne ni salsa de tomate suficientes para que cada una de ellas tomase las porciones necesarias. Cuando aprendieron acerca de la necesidad de que cada persona consuma una cantidad suficiente de cada tipo de alimento, tuvieron más cuidado al preparar las comidas para sus respectivas familias.

A fin de contar con las cantidades suficientes de cada alimento, puede ser necesario comprar los alimentos de cada grupo que estén a más bajo precio, de manera que podamos usar con prudencia nuestro dinero.

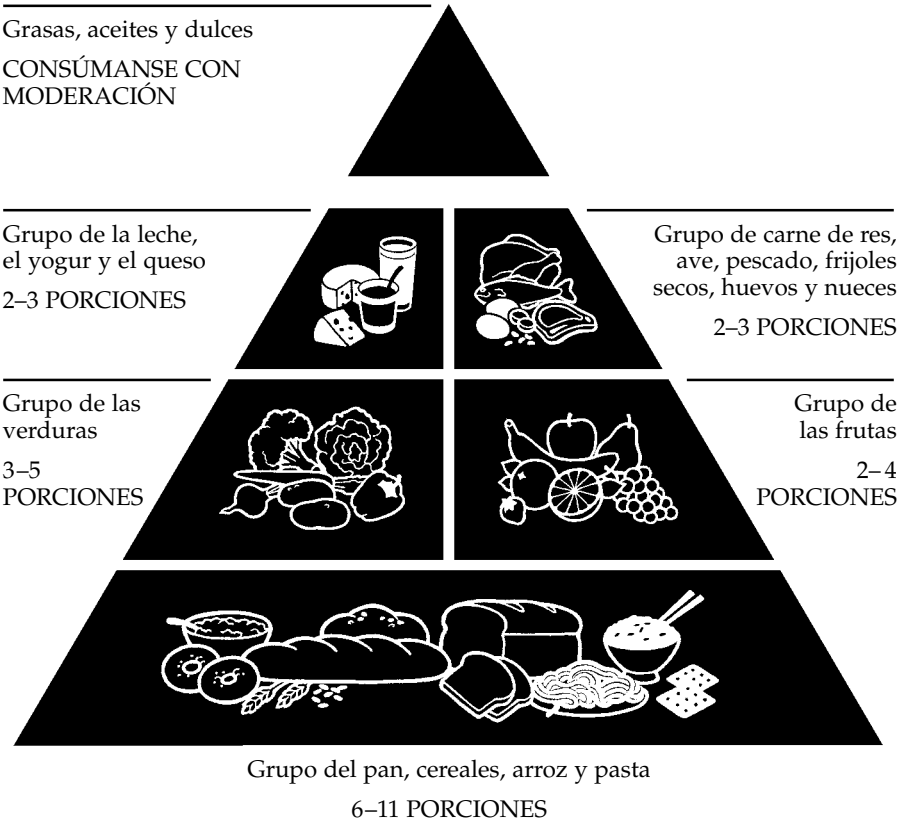
- Señale la pirámide de los alimentos de la ayuda visual 21-b. ¿Qué alimentos de cada grupo son más caros? ¿Qué alimentos de cada grupo resultarían más baratos de comprar en reemplazo de los más caros del mismo grupo?

La pirámide de los alimentos

Guía para la elección diaria de alimentos

Guía para el buen comer

Ningún alimento solo proporciona todos los nutrientes necesarios para conservarse saludable, por lo que es preferible consumir una variedad de diversos alimentos todos los días. Comience por consumir en mayor abundancia pan, cereales, arroz, pastas, verduras y frutas. Añada dos o tres porciones del grupo de los lácteos y dos o tres porciones del grupo de las carnes. Consuma con moderación grasas, aceites y dulces.



21-b: La pirámide de los alimentos.

Ideas para preparar comidas saludables

Planeemos las comidas

Antes de comprar las provisiones, planeen cada comida. Asegúrense de que haya porciones de los diversos grupos de alimentos para cada persona. Por lo general, es útil tener un plan escrito y anotar los alimentos para cada comida.

Hagamos una lista de compras

Después, hagamos una lista escrita de los alimentos y de la cantidad de cada uno de ellos que será preciso comprar. Una lista de compras no sólo nos sirve de recordatorio de todo lo que necesitamos, sino que también nos sirve de freno para no gastar dinero en productos de lujo que en realidad no necesitemos. Por ejemplo, si tenemos una lista de compras en la mano, probablemente no compraremos bebidas gaseosas ni golosinas, las cuales son costosas y no son saludables.

Si planeamos y compramos con cuidado, nos evitaremos la molestia de ir frecuentemente a comprar y podremos emplear el tiempo y el esfuerzo que en ello perderíamos dedicándonos a otras actividades importantes, como lo hacía un viudo con doce hijos. Ese padre de familia, sabiendo que no tenía mucho tiempo para ir al mercado, proyectó con cuidado las minutas de las comidas que había de preparar y, gracias a ello, siempre sabía qué tenía que comprar cada vez que iba al mercado. Almacenaba con toda cautela los diversos productos, tomando las precauciones necesarias para que estuviesen frescos cuando su familia los consumiera.

Compremos alimentos en la temporada en que abunden y sean más baratos

Compremos los alimentos de la temporada, ya que habitualmente es cuando se los encuentra al precio más bajo. De ser posible, compremos cantidades extras de algunos productos de la estación, ya que cuando abundan son baratos. Deshidratémoslos o conservémoslos de alguna otra manera para consumirlos posteriormente. Es importante planear esto con anticipación, de manera que podamos contar con los alimentos que necesitamos durante las estaciones en que escasean.

Cultivemos hortalizas y criemos animales

Muchas familias cultivan árboles frutales y hortalizas. Aun cuando no cuenten con mucho espacio, por lo general, podrán cultivar algunas hortalizas en macetas, las cuales se pueden colocar en balcones, ventanas o patios. Si el huerto es muy pequeño, las frutas y las hortalizas se pueden ir consumiendo a medida que vayan madurando; si el huerto es bastante grande, se pueden consumir algunas de las frutas y verduras frescas, y conservar el resto para consumirlo después. El método de

deshidratación o desecación de frutas y verduras se ha generalizado bastante para conservar alimentos.

En muchos países hay gente que también cuenta con la posibilidad de criar animales y aves para proveerse de los alimentos que necesitan. Crían patos, gallinas y pollos, cabras, vacas, cerdos, conejos y aun peces. Los animales nos proporcionan los alimentos de los grupos de las carnes y de los lácteos.

Tanto el cultivo como el cuidado y la cosecha de un huerto, así como la cría de animales suponen una planificación previa. Por ejemplo, el decidir dónde criar los animales, con qué alimentarlos y quién ha de encargarse de alimentarlos es un tipo de planificación que nos llevará a obtener los alimentos que precisamos para preparar comidas saludables para nuestras familias.

Administremos cuidadosamente nuestro presupuesto

Otro tipo de planificación que nos servirá para hacer comidas más saludables es planear la forma en que distribuiremos nuestro dinero para comprar otras cosas que no sean productos alimenticios. Si tenemos en cuenta con detenimiento en qué hemos de gastar el dinero con que contemos, es probable que veamos con mayor claridad que es más sensato comprar alimentos que nos mantengan saludables antes que gastarlo en lujos costosos. Además, podríamos descubrir que es más conveniente y provechoso emplear nuestro dinero para comprar una variedad de alimentos de los grupos principales en vez de gastarlo en golosinas que no aportan nada a la buena salud.

Conclusión

Cuando comemos en familia todos los días a horarios regulares, cosechamos grandes beneficios en el terreno de la salud y de las buenas relaciones familiares. Nuestras comidas son más saludables si contienen una variedad de alimentos de los grupos principales. Cada persona debe consumir suficientes porciones de alimentos de cada grupo cada día. A fin de preparar comidas que nos conserven saludables y que contribuyan al crecimiento adecuado de nuestros hijos, debemos proyectar obtener los alimentos que habremos de comprar o de cultivar.

Cometido

Esta semana planeen comidas nutritivas para su familia. Asegúrense de que todas las comidas contengan una variedad de alimentos de los grupos principales. Planeen las formas en las que sus familias continúen consumiendo la debida variedad y la adecuada cantidad de los alimentos que precisan para la conservación de la salud. Logren eso mediante la planificación anticipada, el cultivo de hortalizas cuando ello sea posible, y la deshidratación o desecación o alguna otra forma

de conservar y guardar los productos alimenticios de la temporada. Analicen la forma en que actualmente gastan su dinero y, cuando sea posible, perfeccionen sus formas de gastarlo a fin de que tengan más dinero disponible para comprar los alimentos adecuados.

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Repasar la lección 22: "La nutrición de la familia", y la lección 25: "Horticultura en el hogar" del manual *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A.*

2. Repasar las ayudas visuales 21-a: "Porciones diarias que se recomiendan de los grupos básicos de alimentos" y 21-b: "La pirámide de los alimentos" y prepárese para repasar la información con la clase.

3. Preparar el cartel que se sugiere en la lección o anotar la información en la pizarra.

4. Si las hermanas hiciesen preguntas referentes a la producción en casa o al modo de administrar un presupuesto, remítalas a *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*, lecciones 21, 25 y 26 ("La administración de las finanzas familiares", "La horticultura en el hogar" y "La productividad en el hogar").

5. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL CUIDADO DE LA MADRE Y DEL BEBÉ

Lección 22

El objetivo de esta lección es corroborar el debido cuidado de la madre y del bebé.

El cuidado de la mujer embarazada

Una familia de las Filipinas sufrió mucho cuando murió su primer bebé. Posteriormente se convirtieron al Evangelio y se unieron a la Iglesia. Cuando ella volvió a concebir, acudió a los misioneros de los Servicios de Bienestar en busca de orientación en cuanto a lo que debía hacer con el fin de tener un hijo saludable y normal. Ella dijo: "Si tan sólo hubiera yo sabido qué hacer, no hubiese perdido mi primer hijo".

Durante su segundo embarazo hizo todo lo que pudo para asegurarse de que su próximo hijo naciera y creciera bien, y efectivamente, dio a luz a un niño hermoso y saludable, al cual llamó su "bebé mormón". Las personas del vecindario solían comentar que nunca habían visto un niño más sano.

La mujer encinta cuenta con la oportunidad especial de preparar un cuerpo para uno de los hijos espirituales de nuestro Padre Celestial. Nuestro cuerpo físico es tan importante que se lo ha llamado templo del espíritu (véase 1 Corintios 3:16–17). Aun cuando a veces, por razones que no entendemos del todo, los niños nacen con anomalías físicas o mentales, es preciso hacer todo lo que esté a nuestro alcance para que el cuerpo de cada uno de nuestros hijos se forme debidamente. La mujer puede hacer mucho antes del embarazo y durante el embarazo para que su hijo nazca fuerte y saludable. En esta lección aprenderemos lo que podemos hacer por el bien de la madre y del hijo.

La alimentación adecuada

Es importante que la mujer embarazada consuma una variedad saludable de alimentos. La alimentación adecuada de la madre influirá considerablemente en el desarrollo del feto. El comer bien es tan importante que es preciso que todas las mujeres que pueden llegar a ser madres preparen su organismo y que escojan con cuidado lo que coman. Si lo hacen así, serán mayores las probabilidades de que gocen de buena

salud y de que den a luz hijos saludables. Cuando la mujer adquiere en la juventud el hábito de consumir una variedad de alimentos saludables en cantidades suficientes, mejora su aptitud física para dar a luz hijos saludables. Y debido a que ella conservará esos buenos hábitos alimentarios después de que se case y durante sus embarazos, continuará consumiendo alimentos sanos a la vez que enseñará los mismos buenos hábitos de nutrición a sus hijos.

- ¿Qué pueden hacer las mujeres que pueden llegar a ser madres a fin de prepararse para cuando tengan hijos?

El evitar las sustancias perjudiciales

La mujer embarazada debe evitar tomar sustancias dañinas para su organismo. Varias de las sustancias que se mencionan explícitamente en la Palabra de Sabiduría son dañinas para todas las personas, pero, si las usan las mujeres embarazadas, son particularmente perjudiciales para la criatura que se está formando.

- ¿Cuáles son esas sustancias dañinas?

La mujer debe tener cuidado antes de tomar remedios durante el embarazo, ya que los fármacos que pueden ser recomendables en otras oportunidades pueden producir un efecto perjudicial en el feto, según el mes de gravidez en que se encuentre cuando tome la medicina. Por lo tanto, es prudente evitar tomar medicamentos a no ser que se los prescriba un médico que sepa que la mujer está embarazada.

Los exámenes médicos periódicos

Toda mujer debe ver a un médico o acudir a una clínica, hospital o sanatorio en cuanto sospeche que está embarazada. Por lo general, el facultativo o la enfermera que la atiendan le indicarán que vuelva a examinarse en fechas determinadas durante los meses del embarazo. La gente que trabaja en el campo de la medicina, como los médicos y las enfermeras, cuentan con la preparación necesaria para distinguir los problemas que pueden surgir durante el embarazo. Por consiguiente, es prudente hacerse reconocimientos médicos periódicos, ya que de ese modo será posible descubrir cualquier cosa que no marche bien e indicarse a la madre las precauciones que podrá tomar antes de que el problema se agrave.

Existe la posibilidad de que aun cuando la mujer encinta haga todo lo que pueda por proteger su bienestar físico no llegue a sentirse tan bien como quisiera. Ella debe estar al tanto de que los cambios que se producen en su organismo pueden influir en sus emociones, y de que es normal que algunas mujeres embarazadas experimenten emociones que fluctúen entre uno y otro extremo. Además, es probable que durante los tres primeros meses del embarazo sienta malestares más frecuentes.

A veces le dolerá la espalda y sentirá que le pesan las piernas. Deberá procurar tener una actitud positiva. Si durante los meses de la gestación de la criatura, que es el tiempo en que se van verificando cambios en el organismo de la mujer, ésta tiene siempre presente su importante papel de madre, hallará que ello la hace sentirse más feliz. El Espíritu del Señor también le ayudará a adquirir una actitud más feliz. Por eso es preciso que ore y pida la guía y la compañía del Espíritu, recordando que, al tener esa criatura, ella y su marido se unen con el Padre Celestial en la experiencia y el proceso sagrados de la creación.

- ¿Por qué nos sirve de ayuda el conocimiento de que los cambios emocionales que se producen durante el embarazo son normales?

El descanso y el ejercicio físico

Los familiares deben prestar su colaboración a la mujer embarazada cuando ésta no se sienta bien, ya que durante los meses del embarazo la mujer se cansa más fácilmente y necesita más horas de sueño. Es posible que sienta la necesidad de dormir una siesta durante el día y de retirarse a dormir más temprano por las noches.

Puesto que el ejercicio físico es bueno y conveniente para todas las personas, la mujer embarazada por lo general puede continuar haciendo la mayoría de los ejercicios habituales que hacía antes del embarazo. Si no hace muchos ejercicios, puede salir a dar una caminata diaria. Juntamente con las caminatas hay muchos otros tipos de ejercicios buenos para la mujer embarazada. El médico podrá aconsejarla con respecto a ejercicios apropiados y beneficiosos que puede hacer durante los meses de la gravidez.

- ¿Qué podría usted hacer para prestar ayuda a su madre, a algún familiar, a una amiga o a una vecina que se encuentre embarazada?

La higiene

Desde luego, la higiene es importante para todos, pero lo es en particular para la mujer embarazada como medida de prevención de enfermedades. Es importante beber agua pura, así como para preparar los alimentos. El lavarse las manos después de la evacuación del intestino y de la vejiga y antes de preparar las comidas es siempre una medida prudente que hay que llevar a la práctica. También es conveniente el baño frecuente a fin de que todo el cuerpo se mantenga limpio, lo mismo que vestirse con ropa limpia, sobre todo antes de ir a un reconocimiento médico.

- ¿Qué debe hacer la mujer embarazada para asegurarse de que el niño que espera sea saludable?

El parto

En los momentos del nacimiento de una criatura, las medidas higiénicas son importantísimas. El cuerpo de la madre debe estar limpio. Las personas que presten ayuda durante el parto deben tener las manos y la ropa limpia. Igualmente, al acercarse la hora del parto, deben estar esterilizados tanto la ropa con que se vestirá a la criatura como todo el espacio circundante. Las personas que presten su asistencia en el parto, ya sea que éste se lleve a cabo en un hospital, en un centro médico de maternidad, o en casa, deben contar con la preparación necesaria para saber qué hacer, así como para darse cuenta de si la madre o la criatura tienen necesidad de atención médica adicional.

- ¿Adónde acuden habitualmente las mujeres de su localidad para dar a luz a los hijos? ¿Observan esos lugares las reglas de la higiene? ¿Cuentan allí con personal especializado para atender a las madres que dan a luz? En el caso de que esos lugares no observaran las reglas necesarias de salubridad, ¿qué otro lugar sería más conveniente para el nacimiento de las criaturas? ¿Qué podría hacer usted para mejorar las condiciones de los lugares de atención de maternidad existentes?

El cuidado de la madre después del parto

El descanso adecuado

Después del parto, es posible que la madre se sienta cansada e incómoda. Quienes le presten atención médica podrán indicarle cuántos días habrá de evitar realizar trabajos pesados. Por lo demás, deberá continuar procurándose bastante descanso. Los familiares deben continuar prestándole su ayuda a fin de que ella pueda descansar en forma adecuada.

La dieta apropiada

Los alimentos que consuma la madre que acaba de tener un hijo son importantes para su bienestar; por lo tanto, deberá poder comer cualquiera de los alimentos sanos a que esté acostumbrada. La madre que amamante a su bebé deberá consumir más alimentos de cada uno de los grupos de alimentos para tener leche suficiente para su hijo; los alimentos de todos los grupos son importantes para la salud del niño. Durante ese tiempo, también será preciso que ella beba bastante líquido. A veces las madres reparan en que ciertos alimentos que ellas consumen resultan indigestos para el bebé que amamantan. En tales casos pueden evitar esos alimentos y asegurarse de seguir consumiendo una variedad adecuada y cantidades suficientes de todos los alimentos que necesitan.

- ¿Qué puede usted hacer para ayudar a su madre, a un familiar, a alguna amiga o vecina que tenga un bebé recién nacido?

El cuidado del bebé

Los alimentos

El alimento apropiado es importante para las criaturas recién nacidas. La leche materna, en particular, durante los días que siguen al del nacimiento, es el mejor alimento para el bebé. Es raro que un niño no tolere la leche de su madre, pero cuando eso suceda, la madre también podrá alimentar al niño con algún alimento preparado de fórmula equilibrada especial para su bebé. Los alimentos preparados para los bebés a veces son costosos y es necesario asegurarse de que estén limpios y de que no constituyan una amenaza para la salud del niño. Los bebés suelen necesitar biberones adicionales de líquido, sobre todo en las zonas de clima tórrido y seco; en esos casos se les puede dar agua pura en un biberón limpio con un chupete esterilizado. Por regla general, las criaturas recién nacidas suelen beber sólo la cantidad de líquido que necesitan y rechazan el biberón una vez que han saciado la sed. Puesto que los bebés alimentados con leche materna suelen no gustar del biberón, es posible que no ingieran la cantidad de líquido extra que necesitan, por lo que es preciso darles a beber agua pura con cuentagotas o con una cuchara limpia. Es preferible no endulzar el agua con azúcar ni añadirle nada más si el niño la acepta pura. Es necesario hacer eructar a los bebés con regularidad cuando se les alimente a fin de que no acumulen gas en el estómago, ni vomiten ni les dé dolor de estómago. A la mayoría de los bebés se les puede hacer eructar con facilidad si se los coloca sobre el hombro de la madre y se les dan suaves golpecitos y masajes en la espalda.

La higiene

Es importante llevar a la práctica las debidas medidas higiénicas con los bebés, debido a que éstos no siempre cuentan con la resistencia necesaria para combatir las enfermedades. De ser posible, se les debe bañar todos los días, lavándoles primero la cara, la cabeza y el cuello, luego los brazos y las piernas. Los pliegues de la piel en los brazos y en las piernas deben limpiarse con cuidado. Por último, se les lavan las entrepiernas. Aun a los bebés recién nacidos se los puede bañar, pero es importante tomar las debidas precauciones para no exponerlos a las corrientes de aire ni al frío. En algunos climas esto se puede realizar lavando y secando a la criatura por partes, y manteniéndola envuelta en mantillas o pañales secos mientras se le baña de esa manera.

Cuando los bebés usan pañales, es importante mantenerlos limpios y secos, cambiándoselos cada vez que los mojen o ensucien. Antes de ponérseles otro pañal limpio, siempre se les deben lavar cuidadosa-

mente las entrepiernas. Por otra parte, el lavar bien los pañales de tela con jabón, enjuagarlos con agua limpia y secarlos al sol contribuirá a reducir las irritaciones de la piel del pequeño.

La protección del peligro

Los bebés deben dormir en un lugar que les ofrezca seguridad, como por ejemplo, una cunita o una cama especial con barreras de protección a ambos lados para evitar que se caiga. Es prudente acostar a la criatura en una superficie firme y no dejarla nunca sola cuando exista la posibilidad de que se deslice hasta la orilla y caiga. También es preciso protegerlos de las moscas y de otros insectos y de animales.

- Si en la región donde usted reside, las madres tuvieran dificultades para proteger a los bebés de los tipos de peligros que acabamos de mencionar, ¿qué podría hacer usted para eliminar esos peligros?

El cuidado de la salud: atención médica

Los bebés tienen necesidad de que se les cuide la salud. Lleve regularmente a su pequeñito a un centro de atención médica o a un facultativo para que le inoculen las vacunas que necesite a fin de protegerlo de ciertas enfermedades. Las personas que le brinden atención médica también podrán hacerle saber en esas oportunidades si el niño se va desarrollando normalmente.

El afecto

Las criaturas también tienen necesidad de sentirse queridas y apreciadas. Podemos hacerles sentir ese amor si las tomamos en brazos y las acariciamos y aun si les hablamos con tono agradable y tranquilizador.

- ¿Qué más podemos hacer para que los bebés sientan nuestro amor por ellos?

Podemos lograr que el bebé aprenda y desarrolle su intelecto si le hablamos. Tanto los padres como los demás niños de la familia pueden dar a conocer los diversos objetos al bebé si le dicen, por ejemplo: "ésta es una flor", "ése es un pollito", "éste es un niño". Además, podemos contribuir al aprendizaje del bebé si le proporcionamos juguetes con los cuales pueda entretenerse. Los juguetes para los bebés deben ser de colores fuertes y atractivos, y pueden ser objetos comunes que tengamos en casa. Es preciso que los juguetes se conserven siempre limpios, debido a que el bebé se llevará todos los objetos a la boca. También deberá tenerse cuidado de que los juguetes no tengan bordes cortantes ni piezas pequeñas que puedan desprenderse y que el bebé podría tragar.

Conclusión

La alimentación adecuada, la higiene, el buen cuidado de la salud, la protección del peligro, el descanso y el ejercicio adecuados son

importantes para la mujer embarazada, para la madre y para el bebé. Si hacemos todo lo que está a nuestro alcance por tomar esas medidas, cumpliremos con nuestra responsabilidad de proporcionar un cuerpo saludable a un hijo o hija espiritual de nuestro Padre Celestial. Existe la probabilidad de que tanto la madre como el bebé tengan problemas de salud aun cuando se observen todas estas prácticas que hemos tratado; no siempre comprendemos la razón por la cual ocurren esos problemas, pero con el debido buen cuidado de la madre y del bebé, disminuirán en gran medida las probabilidades de que éstos se presenten.

Cometido

Durante el transcurso de esta semana, reflexione sobre sus hábitos personales referentes a su salud. Si se encuentra encinta o piensa tener hijos en el futuro, comience ahora a hacer los cambios que precise hacer con el fin de brindar a todos sus hijos las mejores posibilidades de que nazcan fuertes y sanos. Esfuércese por descubrir las formas de ayudar a alguna mujer que esté embarazada o que haya tenido un hijo hace poco, y luego, ponga manos a la obra si ello le es posible. Haga algún tipo de juguete, tomando en cuenta las debidas medidas de seguridad, para algún bebé que conozca, y aplíquese a la tarea de hacer sentir a ese pequeño cuánto cariño le tiene.

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Repasar la lección 23: "La nutrición de la madre y del bebé", y la lección 24: "La prevención de enfermedades", del manual *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A.* Si las hermanas quisieran conocer mayores detalles al respecto, indíqueles que repasen dichas lecciones.
2. Tener en cuenta qué partes de la lección es preciso poner de relieve para ciertas personas de su localidad. Instar a las madres a no dejar de observar nunca las buenas prácticas que actualmente emplean.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

PRIMEROS AUXILIOS, PARTE 1: LA PREVENCIÓN DE LESIONES Y MEDIDAS PARA EVITARLAS

Lección 23

El objetivo de esta lección es adiestrarnos en cuanto a cómo prevenir los accidentes, así como a actuar con calma y con eficacia cuando éstos ocurran, y a prestar los primeros auxilios cuando ello sea necesario.

El cuidado de nuestro cuerpo temporal

Los miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días entendemos claramente que nuestro bienestar temporal es tan importante como nuestro bienestar espiritual. Al aprender la manera de evitar accidentes y de atender a las personas cuando ocurran algunos de los accidentes más comunes, estaremos mejor preparadas para proteger nuestro cuerpo temporal y cuidar bien de él. También es importante contar con algunas nociones y técnicas básicas de los primeros auxilios. Una vez que contemos con esa preparación, podremos servir a nuestros semejantes y ser una bendición tanto para ellos como para nosotras mismas.

- Pida a la hermana previamente designada que relate en forma breve la parábola del buen samaritano (véase Lucas 10:29–37).

- Lean Lucas 10:34. ¿Qué hizo el samaritano?

Cómo prevenir los accidentes

Si bien no podemos prevenir los accidentes, debemos intentar que tanto nuestro hogar como otros lugares estén libres de peligros hasta donde sea posible. Por desgracia, a veces el sufrimiento físico, el pesar y las lamentaciones que experimentamos después de un accidente nos llevan a buscar las maneras de evitar que vuelva a suceder.

El élder Loren C. Dunn relató de una ocasión en la cual él advirtió a su hijita en cuanto al peligro, pero la advertencia no evitó el accidente:

"Tengo una hijita de tres años de edad a la que queremos entrañablemente. Hace poco, encontrándome en casa, yo estudiaba sentado a mi escritorio mientras ella jugaba en el cuarto con un vaso grande de agua que había encima de ese mueble. Cuando tomó el vaso con sus manitas

pequeñas, le advertí varias veces que tuviera cuidado de que no se le fuese a caer de las manos, lo cual, desde luego, por fin sucedió. Al chocar contra el piso, el vaso se hizo añicos y los fragmentos de vidrio saltaron en todas direcciones...

"Debido a que mi hijita siempre juega con los pies descalzos, la saqué en brazos de la habitación e hice lo que pude por barrer y recoger todas las partículas de vidrio. Sin embargo, me asaltó la idea de que era probable que más de algún trocito hubiese quedado por allí, y pensé que en alguna otra ocasión futura la pequeña podría entrar otra vez en ese cuarto y enterrarse en los pies los fragmentos de vidrio que yo no había visto ni encontrado, teniendo ella que sufrir de nuevo por lo que había hecho" (en *Conference Report*, octubre de 1969, págs. 13–14; o *Improvement Era*, diciembre de 1969, pág. 44).

Solemos pensar que decir sencillamente a alguien que tenga cuidado es todo lo que tenemos que hacer para prevenir accidentes. Sin embargo, podremos prevenirlos con mayor eficacia si hacemos algo por cambiar las circunstancias peligrosas.

- ¿Qué medidas podrían tomar los padres o los hijos mayores para prevenir un accidente como el mencionado anteriormente?

Es probable que todas hayamos pasado experiencias desagradables debido a accidentes ocurridos en casa. Puesto que la mayoría de los accidentes tienen lugar en casa o en los alrededores de ésta, examinemos algunas de las causas más frecuentes y comunes de ellos y la manera de prevenirlos.

Las sustancias peligrosas

Algunas sustancias que por lo general se tienen en casa son venenosas si se comen o se beben. Entre ellas tenemos, por ejemplo, el queroseno y otros tipos de combustibles que se usan para cocinar. También los pesticidas son dañinos si penetran en el cuerpo humano o si se quedan sobre la piel durante un tiempo prolongado. La lejía (que se usa para la fabricación del jabón), los blanqueadores, los productos de limpieza y el alcohol para fricciones son otras sustancias muy peligrosas.

- ¿Qué sustancias peligrosas, líquidas o en polvo, suelen tener en casa?

Otro tipo de sustancias potencialmente peligrosas son los medicamentos; si bien éstos pueden ser beneficiosos para los enfermos, también pueden ser peligrosos si se emplean indebidamente. Es poco prudente guardar las medicinas una vez que se han curado las enfermedades para las cuales se han prescrito. Con el paso del tiempo, algunos fármacos se vuelven menos eficaces e incluso tóxicos. Cuando se guardan los remedios que ya no se usan, es posible que se olvide para qué enfermedades se

prescribieron, y si se ingieren para dolencias diferentes, el estado de la persona podría agravarse. Por otra parte, debido a que los remedios que se prescriben para la enfermedad de una persona en particular pueden resultar ineficaces y aun dañinos para otra que padezca la misma enfermedad, es mejor que el medicamento lo tome únicamente la persona para la cual se haya prescrito. Los remedios también pueden ser peligrosos si se ingieren en dosis diferentes de las indicadas. Es en particular importante velar por que los niños tomen sólo las cantidades prescritas, las cuales son habitualmente menores que las indicadas para una persona adulta.

La importancia de mantener los medicamentos fuera del alcance de los niños pequeños se ilustra en el siguiente relato: Un día en que un niño pequeño enfermó, sus padres lo llevaron a un hospital. Tras hacerle un reconocimiento, el médico le prescribió un remedio. Al llegar de regreso a su casa, los padres acostaron al niño y lo dejaron solo en su habitación mientras ellos se dieron a la tarea de trabajar en el jardín. Durante ese rato, el niño encontró la botella con la medicina y se la bebió toda. El facultativo le había indicado tomar sólo dos cucharaditas del remedio cada cuatro horas. Cuando los padres entraron en la casa para echar un vistazo al niño, lo encontraron gravemente enfermo. No se pudo hacer absolutamente nada a tiempo para salvarlo y el niño murió.

- ¿Qué medidas podrían tomar los miembros de la familia para evitar que ocurrieran accidentes semejantes?

Por motivo de que muchas sustancias peligrosas son útiles, las guardamos en casa para utilizarlas en la debida forma. Sin embargo, debemos tomar todas las medidas posibles para evitar que persona alguna coma o beba dichas sustancias por mero error, y, asimismo, para evitar que estén en contacto con la piel durante demasiado tiempo. Una forma de lograrlo es anotar claramente en los envases el nombre de las sustancias que contengan.

- Muestre la ayuda visual 23-a: “Pongamos una advertencia en los envases de las sustancias peligrosas”.

Un sencillo dibujo en el envase puede servir para advertir que éste contiene una sustancia venenosa. Enseñen a los niños pequeños y a quienes no sepan leer que el símbolo o dibujo del envase significa: “¡Peligro!”, o “¡Veneno!”.

Las sustancias peligrosas deben guardarse en un anaquel elevado o en un armario cerrado con llave, donde los niños no puedan alcanzarlas. Afiancen los armarios con abrazaderas a prueba de niños y utilicen tapas de seguridad en las botellitas de remedios y de otras sustancias

23-a: Pongamos una advertencia en los envases de las sustancias peligrosas.

potencialmente peligrosas. Nunca llamen "caramelos" a las medicinas para convencer a un niño de tomarla aunque ésta tenga un agradable sabor de caramelo.

Utilicen las sustancias químicas sólo en los lugares bien ventilados y usen ropa protectora como son los guantes y las máscaras. Nunca mezclen productos de limpieza domésticos por motivo de que hacerlo podría producir vapores tóxicos.

Averigüen cuáles son los antídotos indicados para los productos de limpieza y otras sustancias venenosas que se usen su localidad y qué deben hacer en caso de que alguien accidentalmente beba algo venenoso o se vea expuesto a algún veneno de alguna otra forma. Mantengan cerca del teléfono los números telefónicos de los servicios de atención médica profesional. Llamen por teléfono al Centro de Control de Envenenamiento local (su médico o en algún hospital podrán darle el número telefónico) para pedir instrucciones sobre lo que haya que hacer. Si no viven cerca de donde haya teléfono, pidan a un asistente de salud local información que puedan conservar en casa y que contenga instrucciones sobre la forma de tratar a las personas que hayan ingerido diversas sustancias venenosas.

- ¿Qué medidas podríamos tomar en casa para evitar que las personas estén expuestas a sustancias peligrosas?

Los objetos peligrosos

En la mayoría de las viviendas hay objetos potencialmente peligrosos de bordes afilados o extremos puntiagudos, como por ejemplo, los cuchillos, las tijeras y las herramientas. Podemos adquirir ciertos hábitos referentes a la manera de utilizarlos a fin de contar con la seguridad de que con ellos no se ocasione daño a nadie en casa.

Siempre debemos colocar los objetos cortantes fuera del alcance de los niños pequeños, ya que aun cuando dejemos un cuchillo o algo por el estilo, aunque sea sólo por un momento, en un lugar en que los pequeños lo puedan alcanzar, los chiquitos podrán tomarlo y hacer daño.

- Muestre la ayuda visual 23-b: "Una dama entrega un par de tijeras a una niña".

Algunos instrumentos o utensilios se pueden utilizar ya sea de un modo peligroso o con las debidas precauciones. Por ejemplo, los fósforos o cerillas son útiles cuando se emplean debidamente. Sin embargo, el jugar con ellos o usarlos con descuido puede causar enormes lesiones y gran destrucción. Guarden los fósforos fuera del alcance de los niños. Cuando alguien se encuentre cerca de nosotras mientras utilicemos un cuchillo, estemos pendientes de controlar nuestros movimien-

23-b: Una dama entrega un par de tijeras a una niña.

tos con el fin de evitar accidentes. Adquiramos el hábito de pasar dichos objetos a otra persona de manera que ésta tenga que tomarlo por el mango y nunca por la punta. Debemos enseñar a nuestros hijos las maneras adecuadas de usar y de transportar cuchillos y demás instrumentos peligrosos.

- ¿Dónde podríamos guardar todos esos objetos peligrosos a fin de prevenir accidentes? ¿Qué cambios precisos podríamos hacer con respecto a la forma en que tanto nosotras como nuestros hijos empleamos objetos peligrosos como los mencionados anteriormente?

Las circunstancias peligrosas

Ciertas circunstancias que pueden resultar en accidentes varían de región a región y aun de un hogar a otro. No obstante, algunas son universales y se pueden cambiar para prevenir accidentes.

Se producen muchas lesiones cuando las personas se suben encima de algún objeto inestable para tratar de alcanzar algo que se encuentre en un sitio elevado, ya sea en su casa o en el patio o jardín. Para evitarlas, escojamos con cuidado un objeto que ofrezca seguridad sobre el cual podamos subirnos, o pidamos a alguien que afirme la base de lo que pisemos. Si dedicamos tiempo a tomar esas medidas, podremos prevenir accidentes graves.

También podremos ocasionarnos serias lesiones al resbalar en algo que se haya derramado en el suelo y que no se haya limpiado. Del mismo modo, es fácil tropezar en algo que haya quedado tirado en el suelo, como por ejemplo, un juguete, y que no esperemos encontrar de costumbre en ese sitio. Algunas familias han hallado útil la aplicación de la regla de tener un lugar para cada cosa y dejar siempre cada cosa en su lugar en el mismo instante en que se deje de utilizar. Esta medida contribuye a disminuir considerablemente las probabilidades de que ocurran los accidentes que acabamos de mencionar.

- ¿Qué circunstancias podrían provocar la caída de alguien?
- ¿Qué se puede hacer específicamente en esos casos para evitar accidentes?

Nunca dejemos a los niños solos en los lugares en que puedan quemarse con agua caliente ni en aquellos sitios donde exista el peligro de que se ahoguen (incluidas las bañeras y los inodoros). Ni tampoco permitamos a los pequeños que jueguen con artefactos eléctricos, ya que con éstos existe el peligro de que reciban descargas eléctricas o de que se quemen. Pongan cubiertas en todas las tomas de enchufes que no se utilicen. Instalen verjas a prueba de niños en la parte superior de las escaleras. Abrochen los cinturones de seguridad de los niños en los

vehículos. Mantengan fuera del alcance de los niños pequeños las bolsas de plástico, las cuerdas y los objetos pequeños.

Los accidentes domésticos suelen ocurrir en el lugar donde se cocina. En algunas viviendas en las cuales se cocina con fuego al nivel del suelo o cerca del suelo, es común que los niños pequeños se quemen al acercarse demasiado a la lumbre. En tales casos sería cauteloso elevar la superficie en que se cocinan los alimentos al menos a un metro de altura del piso, y de ese modo se evitaría que los niños pequeños se acercaran gateando al fuego y se evitaría también que cayesen en la comida el polvo y la suciedad que se desplazan con los pies de los que caminan a su alrededor. En las viviendas en las que se cocina en una estufa o en otra superficie elevada, se debe cuidar de que las asas de las ollas, sartenes, etc., no queden vueltas hacia fuera, ya que los niños podrían alcanzarlas, tomarlas y lanzarse encima la comida o el líquido calientes que contuvieran.

- ¿Son comunes los accidentes en el lugar de su casa donde se cocina? De ser así, ¿qué podrían hacer ustedes para prevenirlos?

A veces se colocan velas, lámparas y estufas o cocinas demasiado cerca de alguna superficie fácilmente inflamable. Por ejemplo, las cortinas de una ventana que impulsadas por el viento vuelen sobre una llama o fuego pueden empezar a arder; del mismo modo, se puede quemar una caja que se deje demasiado cerca de una estufa o de una chimenea cuando el fuego haya adquirido cuerpo y salten chispas de él.

- Dado el caso de que en su casa existan circunstancias parecidas a las que acabamos de mencionar, ¿cómo podrían eliminarlas?

- ¿Qué otras circunstancias peligrosas podrían ser la causa de accidentes? ¿Qué podrían hacer ustedes para remediar la situación y eliminar el peligro?

La calma y el buen juicio al ocurrir un accidente

Es importante conservar la calma al prestar nuestra ayuda a alguna persona que haya sufrido un accidente. Es posible que las heridas sean graves, pero aun así debemos conservar la serenidad y procurar tranquilizar a la persona herida. Por lo general, las víctimas reaccionarán según como reaccionen las personas que las rodeen. Si lloramos o permitimos que la histeria haga presa de nosotras, la víctima podría pensar que la herida es más grave de lo que en realidad es y asustarse. El dar los primeros auxilios con calma disminuirá o evitará que la víctima llegue a un estado de conmoción. Es indispensable saber exactamente qué se debe hacer para atender las heridas más comunes a fin de actuar con resolución y conocimiento. El tener una oración constante en el corazón durante un caso de urgencia nos servirá para estar más preparadas para recibir la guía divina.

La práctica de los procedimientos de los primeros auxilios

Debemos practicar las técnicas que se mencionan en la lección 24: "Primeros Auxilios, Parte 2: Qué hacer" de este manual por lo menos una vez al año. Además, debemos enseñar esas técnicas a los demás adultos y a los niños mayores de nuestra familia, de modo que también ellos estén preparados para los casos de emergencia.

Enseres necesarios de primeros auxilios

Además de eliminar todo lo que pueda causar accidentes en nuestros hogares, de tomar las correspondientes medidas de seguridad y de aprender las técnicas y prácticas comunes de primeros auxilios, podremos prepararnos al almacenar en casa los enseres necesarios para aplicarlos. Entonces, cuando ocurra una emergencia médica, contaremos con los accesorios necesarios para actuar con rapidez. Aun cuando los materiales de primeros auxilios que guarden las diversas familias variarán algo, los accesorios básicos deberán comprender los siguientes:

Instrucciones para saber qué hacer ante los peligros de la localidad

Pida a un funcionario de salud de la localidad que dé instrucciones sobre la forma de curar las heridas o lesiones de los peligros comunes de la región donde viven, como por ejemplo, plantas, animales marinos, peces, víboras o insectos venenosos. Lean esas instrucciones y consérvenlas a la mano.

El jabón

El jabón es indispensable para lavar las heridas y sacar de ellas la tierra, las piedrecillas y los fragmentos de vidrio. Debemos asegurarnos de tener jabón extra a la mano para las emergencias. De ser posible, la persona que preste los primeros auxilios debe lavarse muy bien las manos con agua y jabón para evitar introducir en la herida de la víctima más microbios potencialmente infecciosos.

El agua limpia

En caso de que no haya agua limpia en el momento de necesitarla, conviene guardar agua limpia en un envase grande junto con los enseres de primeros auxilios exclusivamente para lavar las heridas. Las heridas también se pueden lavar con una solución salina.

Los antisépticos

Los antisépticos son más poderosos que el agua y el jabón, y previenen las infecciones. Los más comunes son el alcohol, el agua oxigenada y la betadina (una tintura de yodo). También se pueden utilizar las toallitas y los pulverizadores antisépticos que hay en el comercio. Además, los ungüentos antibióticos también previenen las infecciones.

Las telas limpias
Las telas limpias se pueden utilizar a modo de vendajes. Para que sirvan para ese fin, planchen los pedazos de tela limpia hasta que se calienten completamente y aun hasta que se tuesten. Lávense las manos antes de envolver cuidadosamente las vendas planchadas con otra tela limpia. Éstas constituirán buenos vendajes para las heridas que sangren.

Jarabe de raíz de ipecacuana y carbón activado
La ipecacuana provoca el vómito, lo cual es una de las medidas de primeros auxilios para algunos tipos de envenenamiento. Debido a que el vómito no saca todo el veneno, podría ser que el Centro de Control de Envenenamiento les indicara que contrarresten el resto del veneno con carbón activado, el cual se vende líquido y en polvo (se puede añadir agua al que esté en polvo). La ipecacuana y el carbón activado se pueden comprar en muchas farmacias. Si ninguno de ellos estuviese disponible, las personas que presten atención médica podrán recomendar algún otro producto que surta el mismo efecto y que se pueda guardar en casa junto con los demás accesorios de primeros auxilios.

El aceite consagrado
Los poseedores del sacerdocio emplean aceite de oliva que ha sido bendecido, o consagrado, para bendecir a las personas enfermas o heridas. Averigüe con sus líderes del sacerdocio cómo puede conseguir un envase o botella pequeños de aceite consagrado; luego, guárdelo con sus cosas de primeros auxilios para que los poseedores del sacerdocio lo utilicen en una emergencia médica o cuando sea apropiado.

Una manta
Una manta limpia y caliente podría ser de importancia fundamental en caso de conmoción (shock) o de hipotermia debido a que conserva el calor del cuerpo de la víctima. De ser posible, consiga una manta térmica que quepa en una bolsa cuando se doble.

Vendas preparadas
Guarde una variedad de cintas adhesivas y de vendas adhesivas (curitas, tiritas).

Artículos diversos
Entre otros artículos de primeros auxilios se encuentran tijeras, pinzas, una pequeña linterna con pilas extras, compresas que se puedan enfriar o calentar rápidamente, vendas elásticas, almohadillas de gasa, un rollo de gasa y vendas triangulares.

Envase especial
Los enseres que hemos mencionado deben guardarse en un envase cerrado donde se conserven libres del polvo y de la humedad. Ese envase de primeros auxilios deberá guardarse en un lugar seguro

donde los niños pequeños no lo alcancen ni puedan abrirlo. Debemos enseñar a los niños mayores la manera de prestar los primeros auxilios básicos y asegurarnos de que en caso de emergencia ellos puedan alcanzar la caja o envase con los accesorios necesarios para ese fin.

Conclusión

Podremos prevenir muchos accidentes si aplicamos en casa las correspondientes medidas de seguridad. Por ejemplo, debemos guardar las sustancias peligrosas de tal manera que éstas no sean un peligro para los niños ni para nadie. Los objetos peligrosos se pueden guardar y utilizar de modo que no ocasionen daño. Por otra parte, podemos eliminar las circunstancias peligrosas, vigilar las actividades de nuestros hijos para asegurarnos de que no se hagan daño, y conservar siempre al alcance de nuestra mano en nuestras respectivas casas un envase de enseres y accesorios básicos de primeros auxilios. Es indispensable que estemos preparadas para prestar los primeros auxilios básicos a las personas heridas, y que lo hagamos con serenidad y con prudencia.

Cometido

Esta semana recorran su casa y den una mirada de inspección por todas partes. Utilicen y guarden las sustancias y los objetos peligrosos de manera que éstos no hagan daño a nadie. Eliminen las circunstancias peligrosas. Si es que aún no lo han hecho, comiencen hoy mismo a reunir los enseres de primeros auxilios que necesiten.

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Pensar en qué problemas que se describen en esta lección son comunes en su región. Recalcar las partes de la lección que sean más necesarias. Felicitar a las hermanas por las medidas de seguridad que ellas ya hayan venido aplicando.
2. Pedir a una de las hermanas que prepare un resumen breve de la parábola del buen samaritano (véase Lucas 10:29–37) para que lo presente a la clase.
3. A las hermanas que deseen hacer preguntas con respecto a las bendiciones de los enfermos bajo las manos de los poseedores del sacerdocio, sugerirles que lean la lección 12: "Las ordenanzas del sacerdocio" del manual *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A.*
4. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

PRIMEROS AUXILIOS, PARTE 2: QUÉ HACER

Lección 24

El objetivo de esta lección es aprender a proporcionar los primeros auxilios en algunos casos de lesiones comunes y en otras dificultades.

Preparación para prestar los primeros auxilios

Siempre es mejor prevenir que curar. En la lección 23: "Primeros Auxilios, Parte 1: La prevención de lesiones y medidas para evitarlas", de este manual, se encuentran muchos ejemplos de las formas en que podemos prevenir accidentes y lesiones. No obstante, a pesar de todas las precauciones que se tomen, siempre hay alguien que resulta lesionado, y es necesario que todas nosotras aprendamos a proporcionar los primeros auxilios en algunos de los casos de las lesiones más comunes.

Cuando alguna persona resulte lesionada, es preciso atender a los problemas según su orden de importancia a fin de salvar la vida a la víctima: (1) sacar a la víctima de la situación peligrosa o del lugar del peligro, como por ejemplo, un edificio en llamas, pero no hay que moverla a no ser que ésta se encuentre en peligro inmediato de recibir mayores lesiones; (2) de ser necesario, restituirle las funciones respiratoria y cardiaca y, para ello, efectuar la respiración boca a boca y la RCP (reanimación cardiopulmonar); (3) detener la profusa pérdida de sangre; (4) averiguar si se trata de un caso de envenenamiento; (5) averiguar si hay señales de conmoción y hacer lo que corresponde para sacar a la víctima del estado de conmoción causado por el susto o la impresión; y (6) de ser indispensable, proporcionarle los demás primeros auxilios.

Si la lesión requiere tomar alguna de las cinco medidas que se han mencionado anteriormente, hay que solicitar asistencia médica profesional. De haber a nuestro alrededor otras personas que puedan prestar su colaboración, una podría ir en busca de asistencia médica mientras las otras se dedican a restituir la función cardiaca y la respiración de la víctima. Al atender a una persona lesionada y aplicarle los primeros

Referencia rápida de primeros auxilios

Esta lista de lo que contiene este capítulo le servirá para localizar rápidamente información sobre la forma de atender a las víctimas que tengan lesiones o dificultades específicas:

La reanimación cardiopulmonar (RCP) 220
Si la persona se atraganta 222
Cómo atender a un adulto que se haya atragantado. . . . 222
Cómo atender a un bebé que se haya atragantado. 223
Si la persona tiene pulso, pero no respira, efectúe la respiración boca a boca 223
Si la persona no respira ni tiene pulso. 224
RCP para adultos y niños mayorcitos (mayores de ocho años) 224
RCP para los niños pequeños (de 1 a 8 años) 226
RCP para bebés (desde el nacimiento hasta 1 año) 226
Si el aire no entra 226
Cómo curar las heridas 227
Cómo detener la pérdida de sangre. 227
Heridas con perforación 229
Qué hacer en los casos de envenenamiento. 229
Venenos corrosivos. 230
Venenos que no sean corrosivos. 230
Otros venenos. 230
Qué hacer ante el estado de conmoción (no por descarga eléctrica) 231
Síntomas de conmoción. 231
Por qué atender a una víctima de conmoción y cuándo hacerlo 231
Manténgase a la víctima acostada 231
Manténgase abrigada a la víctima 233
Manténgase calmada a la víctima 233
Qué hacer cuando una persona ha recibido una descarga eléctrica. 233
Qué hacer cuando se producen quemaduras 234
Quemaduras de primer grado 234
(Enrojecimiento; hinchazón y dolor leves)
Quemaduras de segundo grado. 234
(Enrojecimiento, ampollas, dolor fuerte, pérdida de líquido)
Quemaduras de tercer grado 234
(Lesión profunda en la piel; cubre una parte grande; la piel se ve negra, carbonizada, blanca o curtida)
Qué hacer cuando hay huesos fracturados 237
Para trasladar a la víctima 239

auxilios que hemos mencionado, recuerde hacer todo lo posible por conservar la calma y tranquilizar a la víctima.

Cómo restituir la respiración y efectuar la reanimación cardiopulmonar (RCP)

Nota: Cuando sea posible, usted debe recibir capacitación para aplicar la reanimación cardiopulmonar (RCP) de un instructor diplomado de la localidad. Siempre pida a alguien que llame por teléfono para solicitar asistencia médica de emergencia cuanto antes, o si se encuentra sola, haga la llamada telefónica usted misma.

La pérdida de la respiración y de la función cardiaca podría producir la muerte de la persona accidentada. La respiración o la función cardiaca, o las dos cosas, podrán detenerse por motivo de ciertas enfermedades, por haber ingerido ciertos venenos, por causa de una descarga eléctrica, por inmersión, por ataque al corazón, por una sobredosis de algunos medicamentos o drogas, o por respirar aire escaso de oxígeno. La pérdida de la respiración y de la función cardiaca requiere la aplicación inmediata de los primeros auxilios para evitar que se produzca un daño permanente, como por ejemplo, daño cerebral.

Si la persona se atraganta

El que una persona se atragante o sienta ahogos por habérsele detenido algo en la garganta es una emergencia respiratoria común. La persona consciente que se atraganta tiene la vía respiratoria parcial o completamente obstruida con un trozo de alimento u otro objeto.

La persona que tenga la vía respiratoria parcialmente tapada puede inhalar y exhalar aire suficiente de los pulmones para toser, hacer sonidos silbantes al respirar o hablar. Si la persona tose con fuerza, permítale intentar expeler el objeto con la tos. Sin embargo, no deje a la víctima, puesto que la vía respiratoria parcialmente bloqueada puede llegar a taparse por completo. Si la persona no puede hablar, toser con fuerza ni respirar es porque no recibe el oxígeno suficiente para conservar la vida. De ser posible, pida a alguien que llame por teléfono para pedir asistencia médica de urgencia.

Cómo atender a un adulto que se haya atragantado

Sitúese detrás de la víctima y rodéela con sus brazos alrededor de la cintura; coloque el puño de la mano por la base de ésta en medio del abdomen de la víctima por encima del ombligo. Sujétese el puño con la otra mano y comprima bruscamente hacia arriba y hacia usted. Repita este movimiento hasta que la persona expulse el objeto por la boca o hasta que ésta quede inconsciente. Si la persona queda inconsciente, siga el procedimiento que se indica bajo el título “Si el aire no entra”, en la página 199.

Si se encuentra solo y se está atragantando, puede presionar su abdomen contra un objeto firme tal como el respaldo de una silla.

Cómo atender a un bebé que se haya atragantado

Si un bebé no puede toser, llorar ni respirar, colóquelo boca abajo sobre su antebrazo y déle cinco golpecitos con la parte inferior de la palma de la mano entre los omóplatos del bebé; después, coloque al bebé boca arriba sobre su antebrazo y oprima suavemente con dos dedos en el centro del esternón. Repita los golpecitos en la espalda y las presiones en el pecho hasta que el objeto sea expulsado y el bebé comience a respirar, o hasta que el bebé pierda el conocimiento. Si éste pierde el conocimiento, siga los pasos que se indican para bebés en la sección "Si el aire no entra" de este capítulo.

Si la persona tiene pulso, pero no respira, efectúe la respiración boca a boca

La forma más eficaz de restituir la respiración de la víctima es aplicar la respiración de boca a boca. Para hacerlo, debe usted insuflar aire de su boca en la boca de la víctima a fin de que el aire le llegue a los pulmones. Siga los siguientes pasos:

1. Incline la cabeza de la víctima hacia atrás y levántele la barbilla, de modo que ésta apunte hacia arriba. Con ese movimiento, la lengua se retira de la parte posterior de la garganta y abre la vía respiratoria hacia los pulmones. (Si sospecha que la víctima tiene una lesión en las vértebras del cuello o en otra parte de la columna vertebral, no le incline la cabeza.)

2. Aplique el oído cerca de la boca de víctima. Mire, escuche y procure percibir si respira durante cinco segundos.

3. Si no hay señales de respiración, con los dedos pulgar e índice, ciérrele las fosas nasales para que el aire que le va a insuflar no salga por ellas. Ponga su boca sobre la boca de la víctima, de modo que quede ajustada. (Si la víctima es un niño pequeño, cúbrale la boca y la nariz con su boca al insuflarle el aire en los pulmones.) Aplique dos insuflaciones completas de 11/2 a 2 segundos por insuflación a un adulto y de 1 a 11/2 segundos a un niño. Observe si el pecho de la víctima se levanta con cada insuflación y permita que el pecho de ésta baje entre una y otra insuflación. (Si el pecho de la víctima no se levanta, siga el procedimiento que se indica bajo el título "Si el aire no entra", en la página 199).

4. Después de haber suministrado las dos primeras insuflaciones de boca a boca, compruebe el pulso. Si la víctima tiene pulso, pero no respira, continúe insuflando aire lentamente en la boca de la víctima hasta que vea que el pecho se levanta (aproximadamente una insu-

flación cada cinco segundos). Si se trata de un niño, aplique insuflaciones más pequeñas y más frecuentes (una cada tres segundos).

5. Compruebe el pulso a cada minuto. Continúe aplicando las insuflaciones de aire boca a boca hasta que la víctima respire por sí misma o hasta que llegue la asistencia médica.

Si la persona no respira ni tiene pulso

- Ponga a la vista la ayuda visual 24-a: "La reanimación cardiopulmonar (RCP) comprende la compresión del pecho y la respiración boca a boca".

Si la víctima no tiene pulso ni respira, pida a alguien que llame de inmediato por teléfono para pedir asistencia médica de urgencia. Si usted está sola y la víctima es una persona adulta o un niño mayorcito (mayor de ocho años) llame por teléfono usted misma, regrese de inmediato junto a la víctima y suminístrele la RCP (que es una combinación de compresiones en el pecho y de respiración boca a boca). Si usted está sola y la víctima es un bebé o un niño pequeño (desde el nacimiento hasta los ocho años de edad) aplíquele la RCP durante un minuto antes de llamar para pedir asistencia médica de urgencia. De ser posible, lleve al niño o al bebé hasta el aparato telefónico a fin de que continúe suministrándole la RCP.

RCP para adultos y niños mayorcitos (mayores de ocho años)
Asegúrese de que la víctima esté acostada de espaldas sobre una superficie plana y, entonces, haga lo siguiente:

1. Arrodíllese al lado de la víctima de modo que quede entre la cabeza y el pecho de ésta para comprimirle el pecho e insuflarle aire boca a boca.

2. En el centro del tórax, busque la base del esternón de la víctima, donde las costillas se unen al esternón.

3. Coloque allí la base de una mano y la otra mano directamente sobre ésta. Impida que los dedos toquen el pecho y, para ello, entrelácelos o levántelos.

4. Presione el pecho con fuerza; en seguida, suelte, deje de hacer presión. Cada compresión debe hacer bajar el pecho unos cinco centímetros. Procure conservar los brazos rectos al hacer las compresiones sobre el pecho de la víctima. Después de cada compresión, suelte la presión sobre el pecho sin dejar que sus manos pierdan contacto con el pecho de la víctima. Debe hacer 15 compresiones en unos 10 segundos, lo cual es un poco más de una compresión por segundo. Mantenga un ritmo constante hacia abajo y hacia arriba y no haga

24-a: La reanimación cardiopulmonar (RCP) comprende la compresión del pecho y la respiración boca a boca.

pausas entre las compresiones. Al hacer las compresiones, cuente: "Uno y dos y tres y cuatro y cinco y seis y..."

5. Vuelva a inclinarle la cabeza, a levantarle el mentón y aplique dos lentas insuflaciones. (Si hay dos personas que pueden efectuar la RCP, la proporción es de cinco compresiones y una insuflación de boca a boca.)

6. Repita los pasos del 2 al 5 cuatro veces.

7. Averigüe si hay pulso durante cinco segundos. Si no hay pulso, continúe aplicando la RCP. Si halla que hay pulso, compruebe que haya respiración. Efectúe la respiración de boca a boca de ser necesario. Si la víctima respira, manténgale la cabeza inclinada hacia atrás y continúe comprobando que respire y que tenga pulso hasta que llegue la ambulancia.

8. Continúe aplicando la RCP una vez que la haya comenzado a aplicar hasta que otra persona que sepa aplicarla la reemplace en esta operación, hasta que usted se haya cansado demasiado como para continuar o hasta que la víctima reviva.

RCP para los niños pequeños (de 1 a 8 años)

Si se trata de un niño pequeño, utilice una mano para comprimir el pecho de modo que éste baje de 2,5 a 3,7 centímetros. Haga cinco compresiones en tres segundos, en seguida, aplique una insuflación de aire. Cuente: "Uno, dos, tres...". Continúe suministrando la RCP hasta que una persona capacitada para ello la reemplace, hasta que esté usted demasiado extenuada para continuar o hasta que la víctima reviva.

RCP para bebés (desde el nacimiento hasta 1 año)

Si se trata de un bebé, coloque dos dedos en el centro del esternón inmediatamente debajo de la línea imaginaria que une las tetillas de la criatura y comprima de modo que el pecho baje de 1,25 a 2,5 cm de profundidad. Haga cinco compresiones en tres segundos; en seguida, aplique la respiración boca a boca, colocando su boca sobre la nariz y la boca del bebé. Continúe suministrando la RCP hasta que una persona capacitada para ello la reemplace, hasta que esté usted demasiado extenuada para continuar o hasta que la víctima reviva.

Si el aire no entra

Si observa que el pecho de la víctima no se levanta ni baja cuando aplique usted la respiración boca a boca, vuelva a inclinar la cabeza de la víctima hacia atrás e intente de nuevo. Si todavía no le es posible insuflar aire en los pulmones de la víctima, ello se debe a que la vía respiratoria de la persona está probablemente obstruida. Después de llamar por teléfono para pedir asistencia médica de urgencia, procure crear

una tos artificial para hacerle expulsar aire y el objeto de la vía respiratoria. Para hacer eso, hágale cinco compresiones abdominales seguidas y trate de sacarle el objeto con los dedos.

Para realizar esa maniobra, separe una o las dos piernas de la víctima. Coloque el puño de la mano por la base de ésta en medio del abdomen de la víctima directamente arriba del ombligo, sujétese el puño con la otra mano, con los dedos de las dos manos indicando directamente hacia la cabeza de la víctima. Hágale compresiones rápidas en el abdomen en dirección hacia la cabeza. Pase un dedo por dentro de la boca de la víctima; en seguida, intente otra vez insuflarle aire en los pulmones. Continúe con la secuencia de las compresiones, de pasar el dedo por dentro de la boca de ésta, de volverle a inclinar la cabeza hacia atrás y de darle lentas insuflaciones de aire hasta que el objeto salga y el aire entre en los pulmones de la víctima o ésta comience a respirar por sí sola.

Si la víctima es un bebé, vuelva a la criatura boca abajo sobre su antebrazo y déle cinco golpecitos en la espalda, entre los omóplatos, con la base de su mano; en seguida, ponga al niño mirando hacia arriba en su antebrazo y hágale cinco compresiones en el pecho con dos dedos en medio del esternón. Levántele la mandíbula y la lengua, revísele la boca para ver si hay algún objeto, y si lo ve, sáquelo cuidadosamente con un dedo. Inclínele la cabeza hacia atrás y déle insuflaciones de aire otra vez. Continúe la secuencia de las insuflaciones de aire, de los golpecitos en la espalda y de las compresiones en el pecho hasta que el aire le pase a los pulmones o hasta que el bebé comience a respirar por sí solo.

- Podría ser que a algunas hermanas les preocupara el riesgo de contraer enfermedades contagiosas al suministrar la respiración boca a boca. Prepárese para intercambiar opiniones con respecto a esas preocupaciones y presentar otros métodos posibles de proporcionar respiración boca a boca. Un funcionario de un centro médico debe contar con los medios de proporcionarle información.

Cómo curar las heridas

En lo que respecta a todas las heridas, hay que buscar señales de infección, incluidos el enrojecimiento, la hinchazón, el pus, el dolor punzante, las líneas rojas que irradien desde una herida y la fiebre. Si alguna de esas señales peligrosas está presente, busque de inmediato asistencia médica profesional.

Cómo detener la pérdida de sangre

- Ponga a la vista la ayuda visual 24-b: “Detener la pérdida de sangre”.

Si la herida sangra sólo ligeramente, límpiela con agua y jabón suavemente, enjuáguela con agua limpia y corriente, cúbrala con

Para detener la pérdida de sangre, haga presión directamente sobre la herida con un paño limpio o con la palma de la mano.

No quite los paños, sino afírmelos en su lugar con una venda o una tira de tela una vez que la herida deje de sangrar.

24-b, Detener la pérdida de sangre

unas pocas capas de tela limpia y aplique presión durante unos momentos hasta que deje de sangrar. Si existe la probabilidad de que la herida se ensucie, aplíquele una venda limpia para protegerla y mantenerla limpia.

Si la herida sangra profusamente, es importante detener la hemorragia; para ello, hay que hacer presión directamente sobre la herida con la palma de la mano. Utilice las telas y los paños limpios que tendrá usted preparados de antemano en su botiquín o envase de primeros auxilios, o, si no tiene nada más al alcance de la mano, utilice las telas que tenga disponibles. La compresión disminuirá o detendrá la pérdida de sangre. Si la almohadilla improvisada se empapase de sangre, agregue más paños sobre ella sin quitar el primer lienzo (el que esté en contacto con la herida) y sin dejar de hacer presión sobre la herida. Levante la parte herida por encima del nivel del corazón para detener la pérdida de sangre. Si la herida es grave, busque ayuda médica profesional.

Heridas con perforación

Algunas heridas que no sangren mucho pueden ser profundas; éstas pueden haber sido producidas por clavos, flechas, balas u otros objetos por el estilo. Puesto que las heridas profundas son difíciles de limpiar con agua y jabón, se debe inocular a la persona afectada la vacuna antitetánica a fin de prevenir el tétanos. El tétanos es una enfermedad grave que puede ser fatal. Siempre que alguna persona reciba una herida profunda, se debe buscar inmediatamente asesoría médica en el centro médico local para ver si es necesaria la vacuna antitetánica. No intente sacar objetos incrustados cerca de órganos vitales antes de buscar atención médica profesional.

Qué hacer en los casos de envenenamiento

El envenenamiento suele ocurrir con frecuencia. Los niños pequeños son muchas veces víctimas de envenenamientos accidentales debido principalmente a su curiosidad natural y a que se llevan todo a la boca. También los adultos pueden ser víctimas de envenenamientos accidentales.

El envenenamiento es una situación que amenaza la vida de la persona. Algunas sustancias venenosas queman o destruyen los tejidos del cuerpo con el simple contacto, mientras que otras hacen daño al organismo de otras maneras. Por motivo de que los venenos actúan de formas diferentes, el tratamiento específico de primeros auxilios dependerá del veneno que se haya ingerido.

Si la persona ha ingerido alguna sustancia venenosa por vía oral, lo primero que usted debe hacer es limpiarle la boca para quitarle cualquier resto del veneno que allí pueda haber quedado. En seguida, averigüe qué sustancia venenosa ha tomado la persona y llame inmediatamente por teléfono al Centro de Control de Envenenamiento,

al servicio de urgencias de un hospital, a un médico o a un funcionario de salud pública de la localidad. Ellos querrán saber la edad de la víctima, el nombre de la sustancia venenosa que usted piensa que la persona ha ingerido, cuánto ha ingerido, cuándo ocurrió y si la víctima ha vomitado o no. Basándose en la información que usted les dé, ellos le dirán qué primeros auxilios suministrar a la víctima.

Si no le fuese posible ponerse inmediatamente en contacto con algún funcionario de servicios médicos, hay algunos procedimientos que usted puede poner en práctica para ayudar a una víctima de envenenamiento.

Venenos corrosivos

La lejía (que se encuentra en los productos de limpieza domésticos), la gasolina y el queroseno son algunas de las sustancias venenosas corrosivas, que queman o destruyen los tejidos orgánicos por contacto. Cuando una persona haya ingerido alguna de estas sustancias, *no le induzca el vómito*. Puesto que estos venenos destruyen los tejidos orgánicos cuando se ingieren, vomitarlos puede producir una destrucción adicional de ellos. En vez de hacer vomitar a la víctima, déle a beber abundantes cantidades de agua o de leche para diluir el veneno.

Venenos que no sean corrosivos

El tratamiento con respecto a las sustancias venenosas que no son corrosivas (es decir, los venenos que no destruyen los tejidos orgánicos por contacto) supone el que se provoque el vómito de la víctima después de haberle hecho beber agua u otro líquido. Si usted está segura de que en el caso dado se puede inducir el vómito, utilice el jarabe de ipecacuana para provocar el vómito, pero tenga en cuenta que éste puede tardar unos quince minutos o más en producir su efecto. Durante ese tiempo no se debe dejar sola a la víctima. Si en el momento no contara usted con el jarabe de ipecacuana u otro emético (vomitivo) a la mano, induzca el vómito introduciendo un dedo o el cabo de una cuchara en la boca de la víctima, oprimiéndole la parte posterior de la lengua. Hágale inclinarse hacia delante a fin de que no se sofoque al vomitar. En el caso de que perdiera la conciencia, vuélvala de manera que quede con el cuerpo de costado para que no se asfixie.

Después de que vomite, si la víctima está totalmente consciente, déle a beber un antídoto de modo que el resto del veneno que le haya quedado en el cuerpo no le haga daño. El carbón activado y las migas que se obtienen raspando un trozo de pan quemado son posibles antídotos. Además, dé a la víctima un laxante o un vaso de agua salada para acelerar la expulsión del resto del veneno del organismo de la persona.

Otros venenos

También en algunas regiones existen ciertas plantas, animales marinos, peces, víboras e insectos que presentan peligro de intoxicación o enve-

nenamiento. Las personas expertas en asuntos de la salud de su localidad podrán enseñarle los primeros auxilios necesarios para atender esos casos de envenenamiento.

Qué hacer ante el estado de conmoción (no por descarga eléctrica)

La conmoción es una reacción común del organismo a las lesiones o a la tensión nerviosa; habitualmente se produce juntamente con las heridas graves y a veces por problemas de salud o perturbación emocional extrema. La conmoción se puede presentar en el momento de producirse la lesión o el estado de tensión nerviosa, o tras haber pasado algún rato. Al producirse la conmoción, la respiración y el pulso de la víctima podrían disminuir su ritmo hasta el punto de ocasionar la muerte. Siempre dé por sentado el hecho de que se ha producido la conmoción en el mismo momento del accidente. Si da usted a la persona afectada el tratamiento adecuado, podrá evitar que se produzca la conmoción.

Síntomas de conmoción

La persona en estado de conmoción suele experimentar una serie de alteraciones en el organismo. La tez empalidece, adquiere un tono azulado, se vuelve sudorosa y se enfría. Puede que transpire profusamente, sobre todo alrededor de la boca, en la frente y en las palmas de las manos. Se le puede acelerar el pulso y ser éste tan débil en las muñecas que sea difícil sentirlo (en ese caso se le puede tomar el pulso a un costado del cuello). Por otro lado, se le puede acelerar demasiado la respiración, y también son comunes la debilidad, la inquietud, la angustia y la sed. A veces la víctima sentirá náuseas y vomitará.

Por qué atender a una víctima de conmoción y cuándo hacerlo

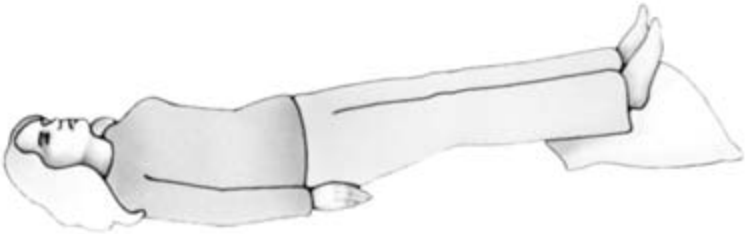
Es importante hacer todo lo que se pueda por disminuir la intensidad de la conmoción. Si el estado de conmoción de la víctima se torna grave, puede que se vaya volviendo gradualmente apática y que no responda a ningún estímulo. Es posible que la piel se le llene de manchas, que los ojos adquieran una mirada vaga, inexpresiva y que se le agranden las pupilas. También puede perder la conciencia, y, si durante la pérdida de conciencia, le baja la temperatura del cuerpo, la persona podría morir.

El tratamiento para la conmoción se debe administrar después de que la respiración y de que la función cardiaca se hayan restituido y después de que se haya detenido la pérdida profusa de sangre.

Manténgase a la víctima acostada

- Ponga a la vista la ayuda visual 24-c: “Colóquese a la víctima en la posición que le resulte más cómoda y que le sirva de ayuda para las condiciones en que se encuentre”.

Levante la cabeza de la víctima unos 30 cm si ésta tiene dificultades para respirar y si no tiene lesiones en la cabeza.



Levante los pies de la víctima unos 30 cm si ésta no tiene lesiones en la cabeza, ni en la columna, ni en el cuello ni tiene huesos fracturados en las caderas ni en las piernas.

Coloque a la víctima de costado si ésta tiene heridas en la cara o en la boca, o si está inconsciente o vomitando.

Si no sabe a ciencia cierta en qué condiciones se encuentra la víctima, déjela acostada.

24-c, Colóquese a la víctima en la posición que le resulte más cómoda y que le sirva de ayuda para las condiciones en que se encuentre.

Si no sabe a ciencia cierta en qué condiciones se encuentra la víctima, déjela acostada. El mover a una víctima que tenga lesiones en la columna vertebral podría empeorar su estado.

En el caso de que la víctima tenga heridas en la cara o en la boca, o si está inconsciente o vomitando, es preferible volverle la cabeza hacia un lado y colocarle el cuerpo de costado, lo cual facilitará el que expulse las secreciones de la boca.

Si la víctima tiene dificultades para respirar, levántele ligeramente la cabeza. No se la levante si sospecha que la persona tiene lesiones en la cabeza. Si ésta no tiene lesiones en la cabeza, ni en la columna, ni en el cuello ni tiene huesos fracturados en las caderas ni en las piernas, levántele los pies unos 30 cm a fin de activarle la circulación sanguínea.

Manténgase abrigada a la víctima

Se debe cubrir a la víctima con una manta o prendas extras de ropa para evitar la pérdida del calor del cuerpo.

Manténgase calmada a la víctima

La persona que preste los primeros auxilios debe actuar con serenidad y de un modo tranquilizador, aun cuando las lesiones de la víctima sean graves, ya que la reacción de serenidad de las personas que la rodeen disminuirá considerablemente su estado de conmoción.

A la víctima se le debe dar de beber sólo si se encuentra plenamente consciente, si no vomita y si no tiene lesiones abdominales graves.

Qué hacer cuando una persona ha recibido una descarga eléctrica

Cuando una persona recibe una descarga eléctrica, la corriente que le recorre el cuerpo puede detenerle la función respiratoria y producirle alteraciones en el ritmo cardiaco. También le puede ocasionar quemaduras graves. Cuídese de no tocar a la víctima mientras ésta todavía esté en contacto con la corriente.

Separe de inmediato a la víctima del punto de contacto con la electricidad. Si no es posible cortar la corriente, utilice un palo seco o una tabla seca (como, por ejemplo, el mango de una escoba que no tenga partes de metal) para sacar a la víctima del punto de contacto con la corriente. Inmediatamente después de que se haya separado a la víctima del punto de contacto con la electricidad, se debe comprobar si respira y si tiene pulso. Proceda a aplicarle la reanimación cardiopulmonar (RCP), de ser ello necesario, y averigüe si tiene otras lesiones.

Qué hacer cuando se produzcan quemaduras

Quemaduras de primer grado
(Enrojecimiento; hinchazón y dolor leves)
Las quemaduras de primer grado, o menores, son causadas por una prolongada exposición a los fuertes rayos del sol o por breve contacto con objetos calientes, agua o vapor calientes. La parte de la quemadura se debe poner inmediatamente en agua fría para aliviar el dolor. Las quemaduras de primer grado suelen sanar rápidamente, debido a que sólo se daña la epidermis. No aplique hielo directamente sobre ninguna quemadura a no ser que sea muy leve. Cubra la quemadura con una tela seca y limpia. No toque la quemadura con ninguna cosa que no sea una tela limpia. Las quemaduras leves se pueden curar con ungüento o con loción para calmar el dolor y sanarlas.

Quemaduras de segundo grado
(Enrojecimiento, ampollas, dolor fuerte, pérdida de líquido)
Las quemaduras de segundo grado, o graves, forman ampollas y enrojecimiento en la piel, debido a que el agente caliente ha penetrado más profundamente, lo cual provoca que se junte líquido debajo de la piel. No intente limpiar una quemadura grave. Tenga cuidado de no reventar las ampollas que se hayan formado por motivo de que la quemadura podría infectarse. No aplique vendajes porque será difícil quitarlos una vez que la quemadura se seque. No emplee ningún tipo de ungüento en una quemadura grave. Sumerja en agua fría la parte de la quemadura para reducirla y evitar mayores lesiones en las capas más profundas de la piel. Si la quemadura es grande, será necesario buscar asistencia médica adicional. Cubra la quemadura con una gasa o tela suelta para protegerla.

Quemaduras de tercer grado
(Lesión profunda en la piel; cubre una parte grande; la piel se ve negra, carbonizada, blanca o curtida)
Las quemaduras más graves requieren atención médica de urgencia, ya que éstas suponen la destrucción de varias capas de la piel y de una parte extensa de la superficie de ella, la cual a veces llega incluso a carbonizarse. Estas quemaduras pueden ocasionarlas prendas de ropa al arder, inmersión en agua hirviendo, contacto prolongado con objetos calientes o con electricidad. Con dichas quemaduras se pierde una gran cantidad del líquido de los tejidos orgánicos y se presenta gran peligro de infección.

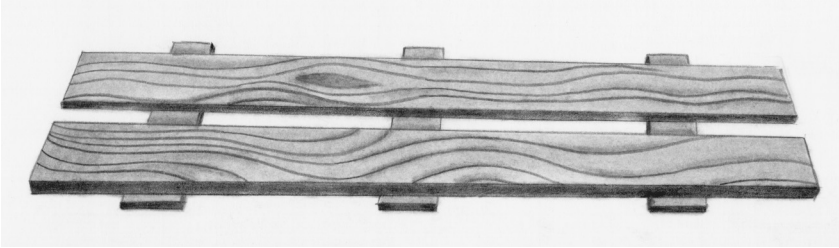
No quite la ropa que se haya pegado a la quemadura. Cubra toda la parte quemada con una sábana limpia o con otra tela limpia, siempre que el tiempo que en ello se emplee no obstaculice el acudir en busca de asistencia médica. Esta medida servirá para reducir la infección.

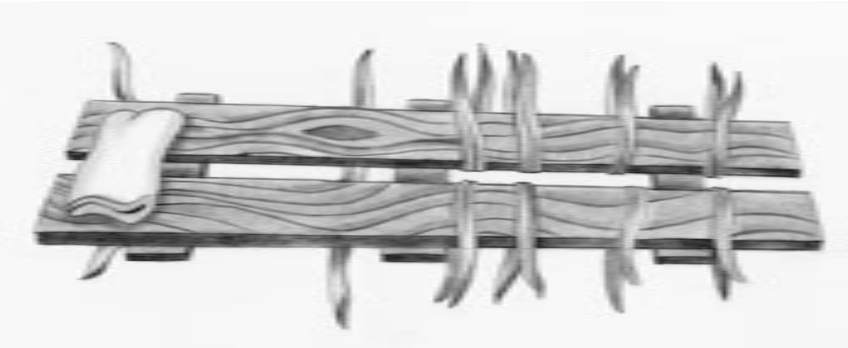
Sujete el hueso roto con algo firme.

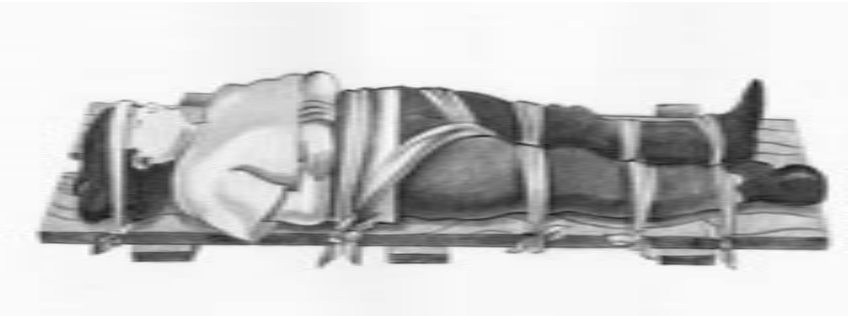
Amarre las tablillas con un vendaje o con tiras de tela con suficiente firmeza para que no se muevan.

Amarre el brazo fracturado al cuerpo a fin de inmovilizarlo y de evitar que se agrande la lesión.

24-d Cómo entablillar un brazo fracturado.







24-e, Utilice tablas a modo de camilla para trasladar a la víctima que pueda tener lesiones en la columna vertebral y tome todas las medidas que pueda para moverla lo menos que sea posible.

Además, habrá que tratar el estado de conmoción de la víctima. En el caso de que los pies o las piernas del paciente se hayan quemado gravemente, manténgaselos en alto y no le permita caminar. Si se ha quemado los brazos o las manos, eléveselos por encima del nivel del corazón. Si se ha quemado gravemente la cara, mantenga a la persona sentada, y fíjese en si tiene dificultades para respirar. Si está consciente y no tiene náuseas, dé a la víctima a beber agua limpia o embotellada. Recuerde tranquilizar a la persona con serenidad en un intento por reducir su angustia.

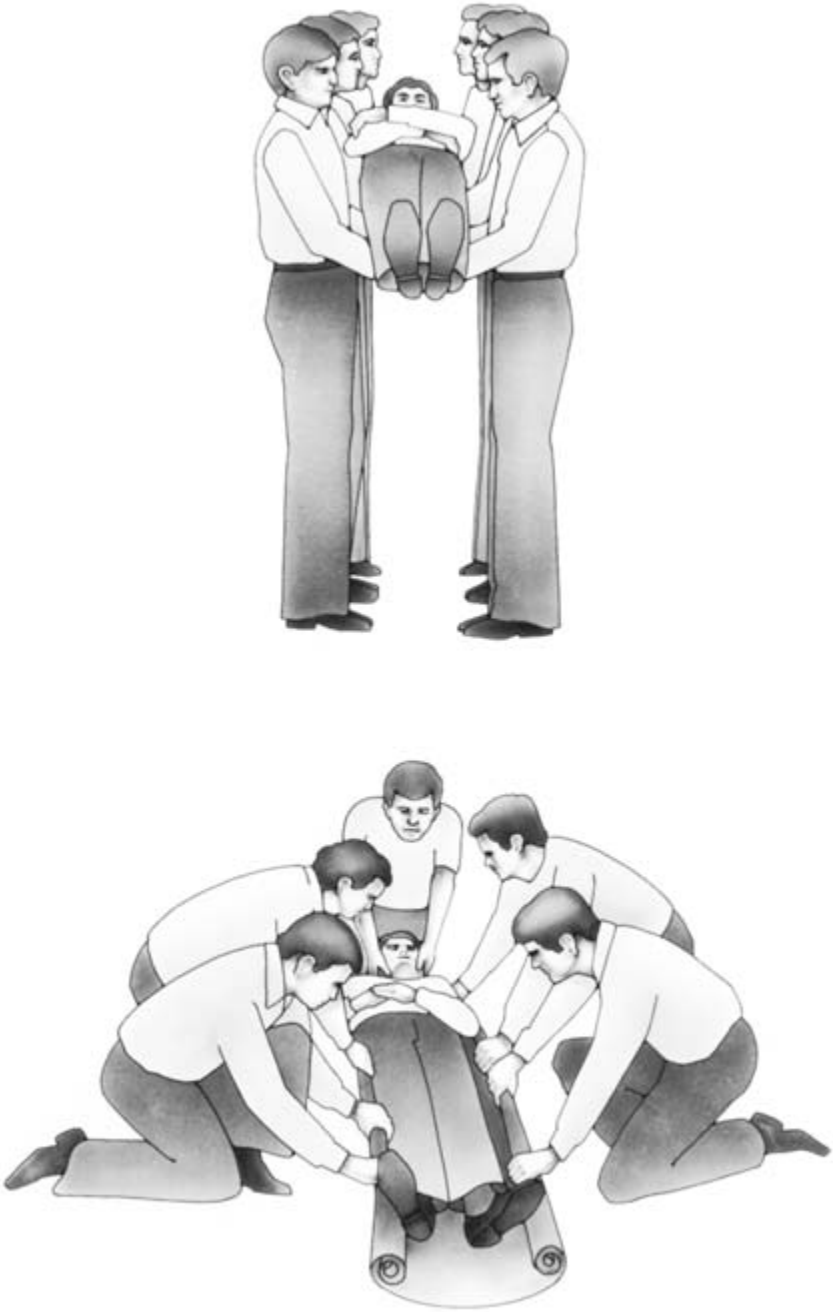
Las quemaduras de tercer grado se pueden reducir por medio de la acción rápida. Si la ropa de una persona comienza a arder, haga rodar a la víctima inmediatamente por el suelo, ya sea éste tierra, hierba o una alfombra, o envuélvala con una manta. Eso sofocará el fuego; una vez que logre extinguirlo, atienda a la víctima aplicándole las medidas de primeros auxilios que acabamos de mencionar.

Las quemaduras de tercer grado también pueden ser ocasionadas por algunos productos químicos tales como la lejía. Las quemaduras con productos químicos empeoran si no se atienden en seguida, por lo que es preciso la pronta asistencia médica. Cuando este caso se presente, quite la sustancia química lo más rápidamente que le sea posible, lavando la quemadura con agua en abundancia; continúe lavando la parte afectada hasta que llegue la asistencia médica profesional (durante por lo menos cinco minutos). En el caso de que el producto químico le haya quemado los ojos, coloque a la víctima de costado y lávele inmediatamente los ojos, dejando caer agua en ellos (mientras le sostenga los párpados abiertos) para quitar la sustancia química.

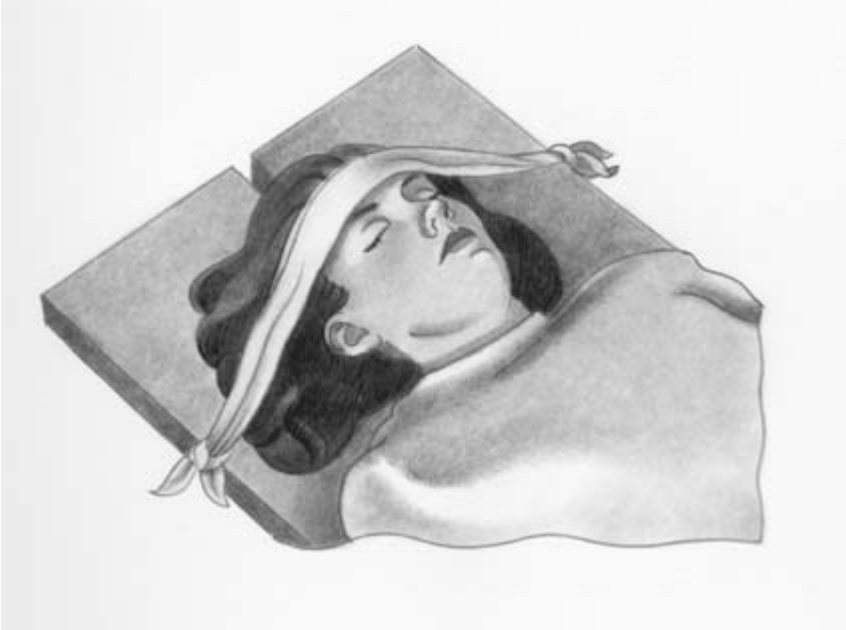
Qué hacer cuando haya huesos fracturados

- Ponga a la vista la ayuda visual 24-d: "Cómo entablillar un brazo fracturado".

A veces, una caída o un golpe fuerte pueden ocasionar la fractura de un hueso. La víctima oirá el chasquido del hueso roto, sentirá dolor o experimentará una sensación de molestia. De ser posible, consiga la asistencia médica de alguien que pueda ir hasta donde se encuentre la víctima, ya que moverla le podría ocasionar lesiones mayores. Sin embargo, si fuese necesario trasladar a la persona a algún hospital o centro médico, primero proceda a inmovilizar el hueso fracturado. Haga un entablillado (sujete con algo firme a modo de tablillas y vendajes el hueso roto a fin de inmovilizarlo) a fin de proteger el hueso, de evitar que se agrande la lesión y de reducir el dolor. Una manera de entablillar es la de envolver la extremidad fracturada y en seguida, amarrarla con algún lienzo o trapo a otra parte del cuerpo



24-f, Víctima de accidente a la que levantan y transportan.



24-g, Inmovilice la cabeza de la víctima si sospecha que tiene lesiones en las vértebras cervicales.

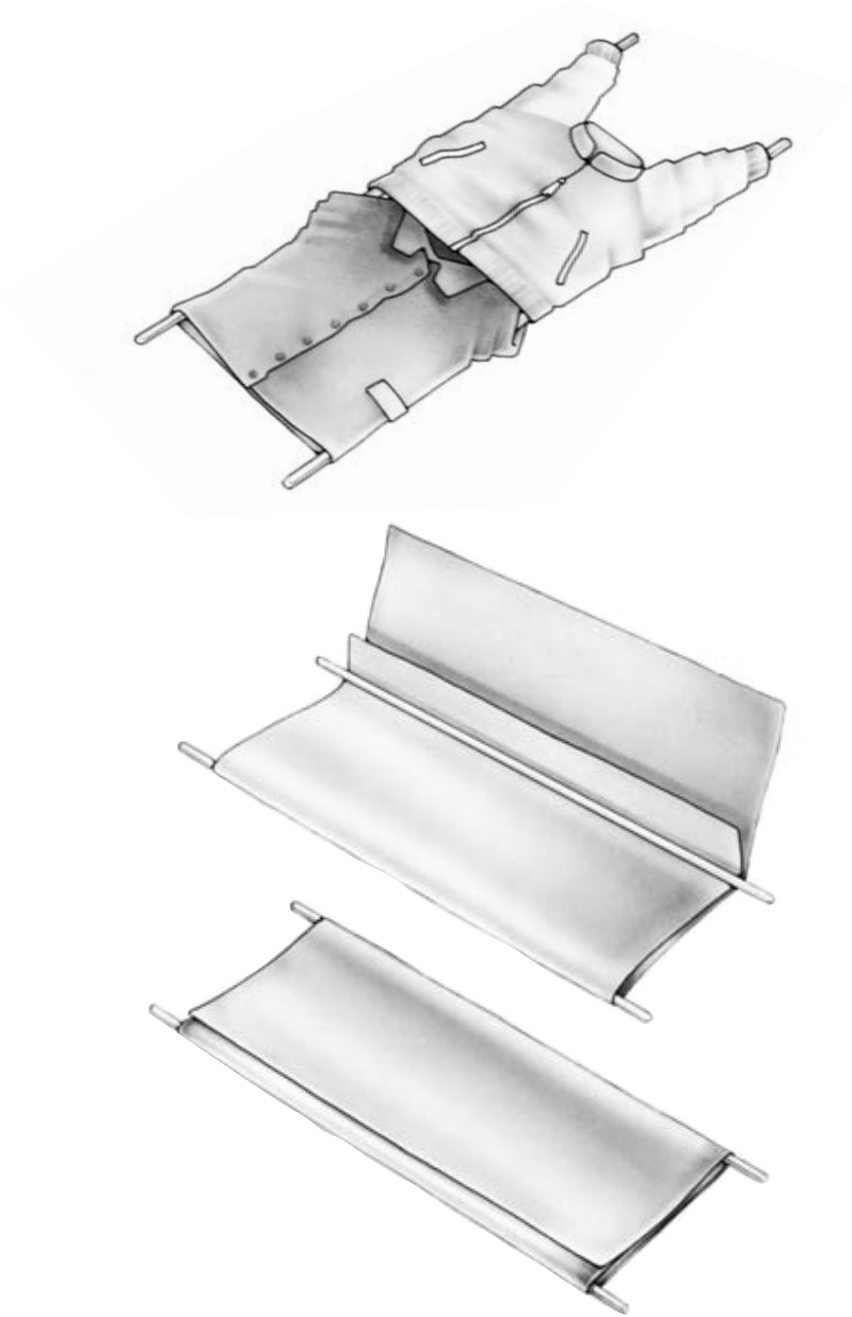
no lesionada; por ejemplo, una pierna lesionada se puede amarrar a la otra, o un brazo fracturado se puede amarrar al pecho.

Se pueden emplear a modo de tablillas, tablas, bastones, palos, mantas enrolladas y aun cartones. Las tablillas deben ser lo suficientemente largas para evitar que el hueso se mueva cuando lo amarren, envolviendo y sujetando la extremidad fracturada. También conviene envolver las tablillas con trapos o prendas extras de ropa. Emplee cinturones, corbatas, pañuelos o tiras de telas para sujetar las tablillas en su lugar. Amarre las tablillas con suficiente firmeza para evitar que se muevan los extremos fracturados del hueso, pero no demasiado firme a fin de que no disminuya la circulación de la sangre.

De ser posible, aplique algo frío a la parte lesionada para disminuir la hinchazón. Elevar la extremidad lesionada por encima del nivel del corazón también servirá para disminuir la hinchazón.

Para trasladar a la víctima

Por lo general, a la persona que tiene lesiones graves no se la debe mover a no ser que su vida corra peligro. Si es preciso trasladar a la víctima, deben llevarla varias personas o se la debe poner en una



24-h, Camillas hechas con prendas de ropa o con una manta.

camilla. Si usted sospecha que la víctima tiene lesiones en las vértebras cervicales (del cuello) o en otras vértebras de la columna vertebral, para trasladarla, es mejor utilizar una sola tabla grande, como por ejemplo, una puerta que se haya quitado de sus goznes, o varias tablas más pequeñas que se hayan unido con clavos o que se hayan fijado de otra manera. Tome precauciones extremas para reducir el movimiento de la columna vertebral de la víctima.

- Ponga a la vista las ayudas visuales 24-e: "Utilice tablas a modo de camilla para trasladar a la víctima que pueda tener lesiones en la columna vertebral y tome todas las medidas que pueda para moverla lo menos que sea posible"; 24-f: "Víctima de accidente a la que levantan y transportan"; y 24-g: "Inmovilice la cabeza de la víctima si sospecha que tiene lesiones en las vértebras cervicales".

Para transportar a una persona que ha sufrido lesiones graves, se puede utilizar una manta, una alfombra o las manos y los brazos de las personas que puedan ayudar; esas personas deben colocarse a ambos lados de la víctima para sostenerla y una de ellas debe sujetarle firmemente la cabeza. Una persona deberá encargarse de indicar a las demás lo que habrán de hacer, de modo que todos los ayudantes levanten a la persona lesionada y se muevan al mismo tiempo. De no ser así, sería fácil ocasionar mayores lesiones al paciente a causa de movimientos innecesarios y sin coordinación.

- Ponga a la vista la ayuda visual 24-h: "Camillas hechas con prendas de ropa o con una manta".

Se puede improvisar una camilla con dos palos largos, como por ejemplo, los palos de escobas, y una manta. Para esto también se pueden utilizar chaquetas, cerrándose éstas en la parte delantera y pasando los palos por dentro de ellas y por las mangas.

Conclusión

Es fundamental aprender a pensar con claridad acerca de lo que necesita una persona lesionada en una emergencia. Las medidas más importantes que se deben tomar son sacar a la víctima de la situación peligrosa y llamar por teléfono para pedir ayuda, restituirle la función respiratoria, detener la pérdida de sangre y sacarla del estado de conmoción. Después de atender a estas cosas se le deben prestar otros primeros auxilios de ser éstos necesarios. También es posible que se requiera tratamiento médico inmediato.

El practicar los procedimientos de primeros auxilios que se han descrito en esta lección nos servirá para estar mejor preparadas para ayudar cuando surja una emergencia que requiera la aplicación de los primeros auxilios.

Cometido

Enseñe a sus familiares los procedimientos de los primeros auxilios y practíquelos regularmente con ellos, de modo que tanto usted como ellos puedan utilizarlos en un caso de urgencia.

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Averiguar con el personal médico profesional de su localidad en cuanto a los procedimientos de primeros auxilios que ellos recomiendan para las lesiones más comunes que se producen en la región. Solicitarles su colaboración para que instruyan a las hermanas de la clase sobre la debida forma de suministrar los procedimientos de la RCP (la reanimación cardiopulmonar, que es una combinación de compresiones en el pecho y de respiración boca a boca). Además, pedir información referente al tener en cuenta las enfermedades contagiosas cuando se proporcione la respiración artificial de boca a boca.
2. Averiguar qué otro tipo de asistencia médica hay a disposición del público para los casos de urgencia. En caso de que el hospital o el centro médico de su localidad estén abiertos sólo durante ciertas horas del día, averiguar adónde se puede acudir en busca de asistencia médica a las otras horas. Conseguir los importantes números telefónicos para pedir asistencia médica de urgencia.
3. Pedir a los miembros de la clase que dramaticen algunos posibles casos de emergencia para que practiquen los procedimientos de primeros auxilios que han aprendido. Deberán practicar en cuanto a decidir qué medida de los primeros auxilios es preciso aplicar, así como a suministrarla. Por ejemplo, describa un caso de emergencia en el cual la hija va a la madre con una cortadura en el brazo que le sangra profusamente. Pida a alguien que simule el papel de la hija herida y a otra de las hermanas que simule que es la madre de la muchacha lesionada, y pida a ésta última que haga una demostración de todos los pasos que es preciso seguir para tratar la curación de una herida como ésa.
4. Asignar a miembros de la clase para que participen en la presentación de esta lección.

EL ALMACENAMIENTO EN EL HOGAR

Lección 25

El objetivo de esta lección es informarnos en cuanto al programa de almacenamiento en el hogar e instarnos a ponerlo en práctica.

Por qué necesitamos del almacenamiento en el hogar

- Si por reglamentaciones gubernamentales, fuese ilegal almacenar alimentos, modifique esta lección y acomódela a las necesidades y a las circunstancias locales.

El presidente Spencer W. Kimball nos aconsejó lo siguiente con respecto al almacenamiento en casa:

"Hacemos nuevamente hincapié en el consejo que siempre ha dado la Iglesia con respecto a la adquisición y conservación de provisiones para el periodo de un año, vale decir, un abastecimiento de artículos de primera necesidad para que con ellos podamos subsistir durante un año...

"Instamos a las familias a tener a la mano ese abastecimiento; y decimos una y otra y otra vez, y repetimos una y otra y otra vez la Escritura en la que el Señor dice: '¿Por qué me llamáis, Señor, Señor, y no hacéis lo que yo digo?' [Lucas 6:46]" (en *Conference Report*, abril de 1971, pág. 171; o *Ensign,* mayo de 1976, pág. 125).

- ¿Qué nos han aconsejado los profetas hacer con respecto al almacenar artículos de primera necesidad?

El presidente J. Reuben Clark, Jr., dijo: "Procure cada cabeza de familia tener a la mano suficiente alimento y ropa, y, si fuera posible, también combustible para cuando menos un año" (en *Conference Report,* abril de 1937, pág. 26).

La advertencia de conservar un abastecimiento de alimentos, ropa y otros artículos necesarios constituye un consejo sabio por varias razones: Desastres como una inundación, un terremoto o una tormenta de nieve pueden sobrevenir en cualquier momento y afectar una ciudad o toda una región, bloqueando los caminos e imposibilitando por completo el

transporte y reparto de productos alimenticios a mercados y almacenes. Los disturbios políticos o las huelgas de camioneros, cargadores y funcionarios ferroviarios, por otra parte, podrían también obstaculizar el transporte de alimentos. Otras calamidades, como por ejemplo, la escasez que sobreviene a causa de las sequías, de los huracanes, de las grandes inundaciones y aun de las guerras han ocurrido en muchos países, y no se puede descartar la posibilidad de que vuelvan a suceder. Cuando dichos desastres afectan a comunidades enteras, en general, no es posible conseguir alimentos ni otras cosas necesarias, aun cuando se cuente con dinero en la mano. Por otro lado, más de alguna de familia podría llegar a encontrarse en una situación crítica por motivo de enfermedad o pérdida del empleo, lo cual redundaría en la falta del ingreso habitual de dinero, haciéndose indispensable el valerse del abastecimiento de provisiones que se tuviese en casa.

Al pasar por apuros económicos, la hermana Cherry Lee Davis y su familia obtuvieron un testimonio de la sabiduría del almacenamiento en el hogar. La mencionada hermana y su marido eran conversos a la Iglesia y, si bien estaban en conocimiento del programa, no tenían intenciones de ponerlo en práctica hasta después de haber pasado algún tiempo. Debido a que pensaban mudarse de casa a un lugar distante, consideraron absurdo comenzar a almacenar provisiones durante ese tiempo. Sin embargo, la hermana Davis solía ayunar y orar para recibir orientación; casi sin darse cuenta cabal de ello, comenzó a almacenar víveres. Cada vez que iba al mercado, compraba algunas cantidades extras de ciertos alimentos. Al poco tiempo, llenó los estantes de la cocina y se vio en la necesidad de tener que guardar algunas provisiones en su dormitorio; cuando el marido le preguntó qué hacía, ella le respondió: "Pues me parece que estoy almacenando unas provisiones"; cuando él inquirió la razón, todo lo que ella pudo responderle fue: "Porque tengo que hacerlo". Y lo cierto era que no podía darle ninguna otra explicación sino ésa. Recordando aquello, la hermana dijo: "Cuanto más oraba sobre el asunto, tanto más fuerte era el apremio de comprar alimentos que guardar. En lo más profundo de mi alma experimentaba una sensación de tranquilidad y de satisfacción porque sabía que actuaba con obediencia".

La hermana Davis aprendió a preparar comidas con algunos de los productos que almacenaba, para lo cual, asistía a sesiones especiales en las que se hacían demostraciones al respecto, leía y llevaba a la práctica la preparación de diversas recetas. Cuando consideró que había aprendido a prepararlos bien, tuvo otra fuerte sensación de comprar más y más. Describió esa reacción que tuvo de la siguiente forma: "Me preguntaba: '¿Por qué?'; preguntaba en oración, pero no obtenía ninguna respuesta. Sencillamente percibía que debía comprar y guar-

dar más provisiones; y lo hice, confusa y desconcertada, pero obedecí, aun imaginando el gran espacio que esos víveres iban a ocupar en el camión de carga que habíamos de alquilar [para mudarnos a nuestra nueva residencia]".

Cuando llegó el día de la mudanza para la familia Davis, apenas cupieron en el camión que alquilaron todos los muebles y enseres de casa, y unas quince o veinte cajas de provisiones. Tras pagar el arriendo del camión, más el alquiler de una casita y correr con todos los demás gastos, les quedó muy poco dinero. Para empeorar las cosas, al hermano Davis le salieron al paso grandes dificultades para encontrar un empleo. Cuando encontró una ocupación, el salario que por ella percibía era tan escaso que, después de pagar las facturas habituales, no les quedaba nada disponible para alimentos. Entonces supo la hermana la razón por la cual se había sentido impulsada a guardar provisiones: éstas no eran ni más ni menos que los víveres que necesitaban para mantenerse durante los meses de mayores penurias de su vida matrimonial.

Al dar una mirada al pasado y recordar aquellos meses en los que vivieron consumiendo lo que tenían almacenado, la hermana dijo: "Ahora no puedo menos que sonreír al recordar que aun cuando sostuve una gran lucha interior para no almacenar provisiones, el Señor en Su infinita sabiduría y amor me guió y me enseñó una lección valiosísima en cuanto a este pequeño milagro de estar preparada" ("Our Small Miracle", *Ensign,* agosto de 1978, pág. 21).

- ¿Qué bendiciones temporales recibió la familia Davis gracias al haber puesto en práctica el programa del almacenamiento en el hogar?

Aparte de las bendiciones de seguridad temporal que nos brinda durante las situaciones críticas, el cumplir constantemente con el programa del almacenamiento en el hogar, también nos atrae bendiciones de carácter espiritual. Cada vez que obedecemos cualquier mandamiento o consejo del Profeta, nuestro testimonio y nuestra fe se fortalecen; y, como resultado de nuestra obediencia, podemos recibir galardones espirituales que no esperábamos.

- ¿Qué bendiciones espirituales recibió la familia Davis?

Veamos un caso diferente: Otra familia que había llegado a organizarse bien con respecto al almacenamiento de víveres perdió absolutamente todo lo que poseía en una inundación desastrosa en la cual también su ganado pereció ahogado. No obstante, a pesar de las grandes pérdidas que sufrieron con aquel desastre, dijeron: "Cuando uno vive de acuerdo con los mandamientos, se cuenta con la preparación necesaria para hacer frente a lo que venga... Aun cuando todas las provisiones que habíamos almacenado fueron destruidas, tuvimos la serenidad y la paz interior de

saber que habíamos hecho lo que el profeta nos había indicado. Eso también nos preparó espiritualmente y ahora podemos encarar lo sucedido" (Gerry Avant y Karlyn Holland, "LDS in Texas Safe after Flood", *Church News*, 12 de agosto de 1978, pág. 4).

Un abastecimiento para un año

Las familias podrán almacenar muchos artículos para usar en lo futuro, pero en esta lección trataremos principalmente del almacenamiento de alimentos, ropa y, cuando sea posible, también combustible. Nuestra meta es conservar lo suficiente para satisfacer las necesidades esenciales de nuestras respectivas familias por el periodo de un año. A la mayoría de las personas les resulta difícil y aun imposible reunir, dentro de un corto periodo de tiempo, las provisiones necesarias para subsistir durante todo un año. Sin embargo, el abastecimiento de víveres para un año es una meta realista, esto es, si los diversos artículos de primera necesidad se van almacenando de un modo ordenado. A fin de alcanzar esta meta, podría ser juicioso que empezáramos estableciéndonos un objetivo o meta a corto plazo. El conseguir almacenar provisiones para mantenerse durante una semana podrá constituir un gran logro para algunas familias; para otras, es posible que el reunir víveres suficientes para un periodo de tres semanas, o de dos meses o de un año no les presente mayores problemas. Cuando hayamos conseguido alcanzar nuestra meta de almacenar provisiones para unos cuantos días o para algunas semanas, nuestras familias respectivas podrán establecer entonces una nueva meta y empeñar luego todos los esfuerzos conjuntos para lograr alcanzarla hasta que por fin consigamos almacenar lo que precisamos para subsistir durante un año.

- ¿Con qué meta realista, desde el punto de vista práctico, podría usted o su familia comenzar esta tarea?

El almacenamiento de alimentos

El presidente Ezra Taft Benson dijo:

"El Señor nos ha advertido de las hambres, pero los justos habrán escuchado a los profetas y almacenado cuando menos lo necesario para sobrevivir un año...

"La revelación de almacenar alimentos puede ser tan esencial para nuestra salvación temporal hoy, como lo fue para las personas subir al arca en los días de Noé...

"Yo sé que este programa de bienestar es inspirado por Dios. Presencié los estragos del hambre y la miseria cuando, bajo la dirección del Presidente de la Iglesia, estuve un año en la Europa destrozada por la guerra al terminar la Segunda Guerra Mundial, sin mi familia, distribuyendo alimentos, ropa y ropa de cama a los miembros de la Iglesia

necesitados. Vi los ojos hundidos de los santos, casi en el último grado de inanición; vi a abnegadas madres llevando en los brazos a sus hijos de tres o de cuatro años, que no podían caminar debido a la desnutrición... Vi a hombres adultos llorar al pasar sus manos por el trigo y el frijol (judías) que les fue enviado de... [los santos de]... América" (en Conference Report, octubre de 1973, págs. 90–91, 93).

Debido a que el alimento es esencial para la buena salud y aun para sostener la vida misma, constituye una de las partes más importantes del almacenamiento en el hogar. Es prudente almacenar los alimentos básicos que nuestros familiares estén dispuestos a consumir, así como saber en qué forma prepararlos a fin de evitar desperdiciarlos durante las situaciones de emergencia. Para conservarnos en buen estado de salud durante las situaciones críticas, debemos almacenar una variedad de productos alimenticios. Las necesidades de nuestras respectivas familias nos servirán de base para determinar las cantidades de alimentos que debamos almacenar.

- ¿Qué alimentos hay disponibles en la localidad en la que usted reside, con los cuales sepa preparar comidas que su familia consuma, y que podría guardar como parte de su almacenamiento en el hogar?

Los alimentos que se almacenan no duran indefinidamente, lo cual significa que debemos utilizarlos en forma alternada, consumiendo primero los que lleven más tiempo almacenados y reemplazándolos con otros más frescos, de la misma especie. Este plan de consumo rotativo es un proceso continuo.

- ¿En qué forma podemos aplicar este sistema de consumo rotativo de alimentos?

Una forma de asegurar el debido uso alternado de los alimentos almacenados, es decir, que vayamos consumiendo primero los que hayan estado guardados durante más tiempo, es anotar en los paquetes, tarros o envases la fecha en que los compramos o en que los guardamos. Luego, vayamos colocando en los estantes los víveres que acabemos de comprar detrás de los que hayamos comprado o envasado antes. De ese modo, al preparar nuestras comidas, nos resultará más fácil emplear primero los productos que hayan estado guardados durante un tiempo más largo.

Los productos alimenticios se pueden conservar de diversas maneras.

- Pida a la hermana a la que haya dado la asignación que presente algunas de las formas de conservar alimentos (véase la lección 26: "La producción en el hogar", en: La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A). ¿Qué métodos para conservar alimentos dan buenos resultados en la región donde usted vive?

Al seleccionar un método de conservar alimentos, tengamos en cuenta los gastos así como la necesidad de adquirir algún equipo especial, y también consideremos la eficacia del método. Tengamos en cuenta el hecho de si se trata de un método nuevo en la región en que vivimos o si vamos a emplear uno que mucha gente haya utilizado con éxito durante un largo periodo de tiempo.

Una vez que los alimentos se ponen en conserva, es preciso guardarlos de tal manera que se conserven limpios y sanos para su consumo. Hay varias formas de almacenar alimentos que siempre se deben seguir, sea cual sea el método que se emplee para conservarlos.

1. Conservar los alimentos en un lugar fresco. Para ello, guárdense en un sitio oscuro o en el cual haya sombra, lejos de los rayos solares.

2. Protegerlos de la humedad. Si los alimentos secos llegan a mojarse antes de que se los consuma, se echarán a perder. Del mismo modo, otros productos alimenticios, conservados por medio de otros métodos, también se pueden descomponer con el exceso de humedad.

3. Protegerlos guardándolos en paquetes o en envases. Los mejores envases son los que se pueden conservar tan bien sellados que sea imposible que los alimentos que contengan se llenen de polvo y que dificulten o imposibiliten el que insectos y animales tales como ratones, pájaros y otras aves en general, lleguen a tocar y comer su contenido.

- ¿Qué lugares de su casa son frescos, oscuros o sombreados? ¿Cómo podría proteger los alimentos del exceso de humedad? ¿Cómo podría protegerlos del polvo y de animales?

El almacenamiento de agua

Se debe almacenar agua para las situaciones de emergencia. Empecemos por escoger agua limpia y pura, y guardémosla en envases herméticamente cerrados de vidrio o de plástico grueso. Aun cuando el agua que de esta manera se conserve indefinidamente, no deja de ser una buena idea usarla y reemplazarla por otra fresca cada ciertos meses. Ahora bien, si no contamos con la seguridad de que el agua sea pura, podemos esterilizarla hirviéndola a lo menos durante diez minutos. Otra forma de purificarla, además de hervirla, es ponerle una pequeña cantidad de solución blanqueadora que contenga hipoclorito, un compuesto de cloro, en proporciones de dos gotas por cada litro de agua y de media cucharadita por cada veinte litros (véase *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro*, 1973–74, Lección 8 de Ciencia del Hogar, págs. 94–96).

El almacenamiento de ropa

El guardar ropa extra también puede reportarnos una ventaja; esto es fundamental para las familias que tienen niños, ya que debido a que éstos van creciendo, la ropa que usan al presente no les servirá ya en meses futuros. Por otro lado, con el paso del tiempo, se gastarán las prendas de ropa de los demás miembros de la familia. En aquellas regiones en las que la temperatura y las condiciones del tiempo en general cambian drásticamente de una estación del año a otra, es indispensable guardar ropa extra.

Es conveniente que algunas familias, en especial aquellas que constan de varios hijos, guarden la ropa que les quede chica a los niños mayores para que la vayan usando los menorcitos. La ropa que ya no quede bien, sea a niños o a adultos, se puede modificar y confeccionar con ella otras prendas para los niños más pequeños de la familia. Fuera de esto, es conveniente guardar telas extras con las cuales confeccionar otras prendas necesarias. Y es preciso tener presente que las agujas, hilo y otros materiales de costura deben formar parte de todo almacenamiento en casa para remendar lo que sea necesario.

- Considerando sus propias circunstancias, ¿qué clase de ropa le convendría a usted guardar?

El almacenamiento de combustible

También debemos tener combustible en nuestro almacenamiento. El combustible es necesario para cocinar los alimentos en una situación de emergencia. En algunas regiones también es indispensable para calentar la casa durante las épocas de frío extremo.

- Teniendo en cuenta las circunstancias de su localidad, ¿de qué formas podría almacenar combustible para cocinar? ¿De qué tipo de combustible puede abastecerse para calentar su casa durante el tiempo frío?

El almacenamiento de otros artículos útiles

El programa completo de almacenamiento en el hogar comprende el almacenar otros artículos útiles. Por ejemplo, debe guardarse jabón, tanto para lavar la ropa como para la higiene personal. También podríamos guardar objetos como pilas, fósforos o cerillas (cerillos) y velas.

Cuando después de la Segunda Guerra Mundial, el élder Ezra Taft Benson estaba en Alemania, tuvo una experiencia que pone de relieve lo valioso que es contar con un almacenamiento completo de las cosas que son necesarias. Inmediatamente después de haber dirigido la palabra a un grupo de más de quinientos santos, “pidió a todas las madres de familia que pasaran al frente, y a cada una le dio una barra de jabón. Cuando ellas tuvieron en sus manos este sencillo obsequio, algunas empezaron a verter lágrimas de gratitud...

"Finalmente, solicitó a todas las madres que estaban embarazadas o amamantando a sus hijos que pasaran al frente... y... dio a cada una de ellas una naranja de buen tamaño... Esas madres no podían dar crédito a su buena ventura.

"Cuando una de aquellas madres se dirigía al frente, divisó un carrete de hilo y una aguja que el élder Benson había sacado de la maleta mientras sacaba de ella los artículos que estaba distribuyendo... y [preguntó]... si podía ella quedarse con el carrete de hilo y la aguja en lugar de la naranja...

"Unos momentos después, esa madre volvía a su asiento con su aguja e hilo; y mientras caminaba por el pasillo... [una hermana]... la detuvo y le dijo: 'Hermana... sé que usted estará dispuesta a compartir la aguja y el hilo con el resto de nosotras, ya que nuestra necesidad es tan grande como la suya' " (véase Bonnie J. Babel, "El hábito de la gratitud", *Liahona*, febrero de 1971, págs. 28–29).

El sufrimiento de aquellas personas fue enorme porque carecían de algunas cosas sencillas pero importantes. Por esa razón es prudente que nos preparemos para esos casos de extremado sufrimiento haciendo lo posible por tener en casa un abastecimiento completo de las cosas necesarias para la vida.

- Si usted no tiene una casa propia, ¿qué puede hacer para estar preparada con el almacenamiento en el hogar?

Conclusión

Se nos ha exhortado a guardar alimentos, ropa, combustible y otros artículos indispensables tales como los que necesitamos para prestar primeros auxilios y para coser, de modo que con todo eso atendamos a las necesidades de nuestra familia durante un año. Aun cuando nos parezca imposible poder conseguir todo lo necesario a la vez, podremos dar comienzo a nuestro programa de almacenamiento en el hogar, estableciéndonos metas a corto plazo, de acuerdo con las circunstancias de nuestras respectivas familias, y comprar algunas cosas extras cada vez que salgamos a hacer nuestras compras. Una vez que nuestras familias estén preparadas con su provisión de artículos necesarios, podremos esperar recibir grandes bendiciones tanto temporales como espirituales. El Señor nos ha dicho: "...si estáis preparados, no temeréis" (D. y C. 38:30).

El élder Ezra Taft Benson dijo: "Damos gracias a Dios por un profeta; por este inspirado programa [de bienestar] y por los santos que así han manejado su mayordomía, porque ellos han provisto para sí mismos, y aun han compartido con otras personas. ¡Qué maravilloso será llegar a ser salvadores en el monte de Sión!" (en *Conference Report*, octubre de 1973, pág. 93).

Cometido

Converse con sus familiares sobre el programa de almacenamiento en el hogar. Comience a trazar planes definitivos para dar comienzo a dicho programa o para mejorar la implantación de él en casa. Confeccione una lista de los alimentos que desee incluir, tenga en cuenta sus circunstancias, y decida en qué forma los conservará y almacenará más eficazmente. Considere también qué clase de combustible, de ropa y de otras cosas deberá tener en cuenta.

Escrituras adicionales

- Génesis 41–45 (Tanto los egipcios como los israelitas se salvaron del hambre gracias a los alimentos que José había almacenado.)

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Pedir a una de las hermanas que presente una lista de métodos para conservar y almacenar alimentos, utilizando la información de la lección 26: "La producción en el hogar", que se encuentra en *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A.*
2. Averiguar cuanto pueda acerca de los alimentos que se almacenan bien en la región donde vive y qué métodos de conservar alimentos han dado allí buenos resultados. Hablar con las personas mayores que conozcan los métodos tradicionales de almacenar alimentos. De ser posible, conservar y almacenar algunos alimentos de acuerdo con los métodos aprendidos en esta lección y exhibirlos antes las hermanas.
3. En el caso de que hasta aquí no sepa cómo purificar el agua para beber, acudir a las autoridades locales de salud para que le enseñen métodos eficaces de hacerlo.
4. La lección 21: "La administración de los recursos financieros de la familia", la lección 22: "La nutrición de la familia" y la lección 25: "La horticultura en el hogar" de *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*, y la lección 22: "El cuidado de la madre y del bebé", de este manual, le servirán para dar respuesta a las preguntas referentes a la administración del dinero, la nutrición y el cultivo de un huerto respectivamente.
5. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LA DIVERSIÓN EN FAMILIA

Lección 26

El objetivo de esta lección es lograr estrechar los lazos de afecto y de unidad de nuestras respectivas familias, divirtiéndonos juntos.

Toda familia tiene necesidad de divertirse junta

- Muestre la ayuda visual 26-a: "Los miembros de esta familia disfrutan recreándose juntos".

- Solicite a las dos hermanas previamente asignadas que compartan con el resto de la clase sus respectivas experiencias familiares más felices.

Una parte importante del vivir de acuerdo con el Evangelio es realizar actividades todos juntos en familia. Esto lo ilustra claramente la experiencia que relató un padre de familia:

"Un día le pedí a uno de mis hijos que llevara sus juguetes a la casa. Me quedé perplejo cuando el chico me respondió que se sentía 'muy cansado'... En el acto se representó en mis pensamientos una escena ocurrida el día anterior cuando el niño me había pedido que jugara con él a la lucha... ¿Qué le había respondido yo? Claro que sí, le había dicho que no podía hacerlo porque me sentía 'muy cansado'. Y no sólo eso, recordé también otra ocasión en la que él me pidió que jugásemos a la pelota, oportunidad en la que yo también me disculpé diciéndole que estaba 'muy cansado'.

"...Unos días después, pedí a mi hijo que recogiera su ropa y la guardase donde correspondía. Esta vez me respondió que no podía hacerlo porque estaba 'muy ocupado'. Recordé entonces la ocasión en que me había pedido que le contara un cuento a la hora de irse a dormir... Yo le había dicho que no podía hacerlo porque estaba 'muy ocupado'.

"...Entonces tomé la firme determinación de pasar más tiempo con mis hijos, ya que el sólo abrazarlos, besarlos y expresarles verbalmente mi afecto por ellos, no les bastaba; era evidente que los niños también tenían necesidad de que yo saltara, luchara y jugara a la par con ellos.

26-a: Los miembros de esta familia disfrutan recreándose juntos.

"Ahora comparto más sus juegos, entreteniéndome junto con ellos...

"Y es así que hemos construido túneles y castillos en la arena y que hemos jugado con sus camioncitos. El orar y jugar con mis pequeños ha establecido más estrechos y maravillosos lazos de amistad con ellos.

"Es indudable que cada vez que realizamos algo que nos requiere esfuerzo, recibimos una satisfacción; la mía tuvo lugar después de pasar unos minutos especialmente felices con mi hijo. El pequeño, rodeándome el cuello con los brazos, me dio un cariñoso beso en la mejilla y me dijo: 'Te quiero, papá' " (Dan L. Johnston, "Daddy, I'm Talking to You", *Ensign*, septiembre de 1978, pág. 71).

- ¿Qué hizo ese padre de familia que lo llevó a fortalecer sus lazos filiales?

Pasamos la mayor parte del tiempo realizando quehaceres que consideramos importantes. Tanto nuestro trabajo cotidiano como nuestros llamamientos de la Iglesia, así como nuestro descanso y otras cosas que consumen bastante tiempo, son importantes; sin embargo, éstas pueden no ser necesariamente las cosas más valiosas de nuestra vida. ¿Cómo contestaríamos las siguientes preguntas?:

1. ¿Cuáles son las cosas más importantes de mi vida?

2. ¿Dedico el tiempo suficiente a hacer las cosas más importantes de mi vida?

3. ¿Cómo puedo disponer las cosas a fin de pasar más tiempo con mi familia?

Démonos cuenta de que lo más importante de la vida es la familia, porque ésta es eterna. No importa cuáles sean nuestras circunstancias, debemos hacer tiempo para dedicarlo a pasar con nuestros familiares.

La diversión en familia trae consigo amor y unidad

Algunas de nosotras tal vez recordemos, de los días de nuestra infancia, las grandes alegrías que experimentamos al divertirnos junto con nuestros familiares. Una madre de familia hizo el siguiente comentario:

"Cuando pienso en mi niñez y en mi adolescencia, recuerdo casi con reverencia las cosas que de niños hicimos juntos con nuestros padres, en familia... No cambiaría los recuerdos de las diversiones y reuniones familiares por todos los teatros, restaurantes y otros entretenimientos de la vida actual...

"...Estoy decidida a hacer todo lo posible para llevar a cabo actividades que llevarán el Espíritu del Señor a mis familiares y a mi hogar, tal como en el hogar de mis padres. Deseo que mis hijos tengan las

grandes bendiciones de conservar recuerdos que son tan preciados para mí" (*Manual de la Noche de Hogar*, 1968, pág. 168).

Es preciso que, tal como la madre de familia cuyo sentir hemos mencionado, nosotras también deseemos proporcionar experiencias semejantes a nuestros hijos. A veces hay distracciones fuera del hogar que no son aceptables sencillamente porque no contribuyen en nada a edificar el amor y la unidad en nuestro hogar, ni tampoco nos acercan a nuestro Padre Celestial. Los líderes de nuestra Iglesia admiten la necesidad cada vez mayor de que los miembros de la familia se diviertan juntos, y es indispensable que nosotras sigamos su consejo y planeemos actividades que mantengan la unidad de nuestras respectivas familias.

El élder Ezra Taft Benson dijo: "Gracias sean dadas a Dios por las alegrías que brinda la vida familiar. He repetido en muchísimas ocasiones que no se puede encontrar felicidad verdadera fuera de las puertas de un buen hogar. Las más dulces influencias así como las más cálidas asociaciones de la vida se encuentran allí" (*God, Family, Country: Our Three Great Loyalties*, 1974, pág. 178).

Ciertamente podemos divertirnos en nuestros hogares al participar en una variedad de actividades y juegos. Esas actividades pueden ser sencillas y no es necesario gastar dinero en ellas.

- ¿Qué actividades podrían escoger usted y sus familiares para entretenerse juntos?

El hermano George D. Durrant, un padre de familia que deseaba divertirse junto con los suyos, relató lo siguiente:

"Cuando fui llamado como presidente de misión, sentí temor de que en los años más críticos de la vida de mis ocho hijos no pudiera yo contar con tiempo suficiente para cumplir con mi cometido de ser un buen padre. Tenía la convicción de que mi función de padre era un llamamiento del Señor más importante que el de ser presidente de misión; eso significaba que aun cuando yo me dedicara a mi labor misional, había de *redoblar* mi dedicación en calidad de padre...

"Ya en el campo misional, una de las primeras iniciativas que tuve fue la de emprender la tarea de instalar un columpio (llamado hamaca en algunos países) en el gran árbol que dominaba en el jardín. Un acrobático élder se encaramó al árbol y enlazó la cuerda a una de las ramas más firmes. De esa manera, nació el columpio gigante de la casa de la misión, el cual atrajo en forma casi instantánea a los niños del vecindario, los que se convirtieron en amiguitos de nuestros hijos más pequeños.

"...A eso siguió la instalación de los accesorios para el juego del baloncesto y también un montón de arena. El jardín se convirtió en un parque donde pasé mucho tiempo con mis hijos y en el cual vivimos

durante tres memorables años. Creo que ellos no olvidarán jamás los tiempos felices que pasamos en Kentucky y Tennessee" (*Love at Home, Starring Father*, 1976, págs. 18–20).

Cuando los miembros de la familia realizan diversas cosas juntos, estrechan sus vínculos de amor y de amistad. Al entretenerse juntos también aprenden a trabajar juntos, a tratar sus problemas juntos y a orar juntos.

Ahora bien, no hemos de descartar el hecho de que a veces, cuando las familias se embarcan en alguna actividad, se originan problemas. Es posible que se presenten diferencias de opiniones. Algunos de nuestros hijos pueden llegar aun a reñir entre sí. A veces, nosotros, los padres, podemos ponernos demasiado rígidos y exigir a nuestros hijos más de lo que ellos pueden dar. Tampoco es posible que podamos hacer igualmente felices a todos los familiares todo el tiempo. Habrá ocasiones en las que lleguemos aun a pensar que cierta actividad ni siquiera vale la pena realizarla. Sin embargo, los problemas no constituyen un impedimento para continuar divirtiéndonos juntos; éstos deben resolverse de tal manera que al fin de cuentas todos los miembros de la familia alberguen buenos sentimientos. El superar nuestras diferencias contribuirá a estrechar nuestros lazos comunes. Es preciso recordar siempre que la verdadera finalidad de las actividades que realicemos es la de entretenernos juntos y disfrutar de nuestra mutua compañía.

Algunas actividades familiares pueden tornarse en verdaderas tradiciones. A lo largo de los años, al realizar actividades especiales en conjunto, las familias establecen tradiciones, muchas de las cuales se efectúan con regularidad. Entre éstas podríamos contar las reuniones familiares grandes de todos los parientes, las celebraciones de cumpleaños, las reuniones de ciertos días festivos especiales, vacaciones, visitas a diversos lugares de interés, orquestas musicales familiares y pasatiempos preferidos.

El presidente Kimball y su familia establecieron su propia serie de tradiciones especiales. Su esposa, la hermana Camilla E. Kimball, relató una de sus tradiciones de Navidad: "En la Nochebuena tenemos una reunión especial de la familia. Yo tengo el placer de leer la historia navideña tal como se encuentra en Lucas, y luego los hijos y los nietos la representan. A los niños les encanta. El año pasado el presidente Kimball se vistió con un traje que habíamos traído de Palestina, representando a José, y yo me vestí con el vestido típico de la mujer judía, el cual también habíamos traído de Jerusalén, y representé a María. Estoy segura de que nuestros nietos y bisnietos recordarán durante muchos años la historia que representaron de la primera Nochebuena" (tomado de *Conference Report* de la conferencia de Área en Dinamarca, Finlandia, Noruega y Suecia, 1974, pág. 58).

Las familias también disfrutan de su mutua compañía cuando se reúnen expresamente para dar nombre a las criaturas recién nacidas, así como para los bautismos, las ordenaciones al sacerdocio, las despedidas y llegadas de los misioneros, las graduaciones, las bodas y otras ocasiones que son especiales en la vida de los miembros de la familia.

- ¿Qué beneficios le ha reportado a usted el participar en las actividades de su familia?

Además, debemos llevar un registro de las actividades familiares especialmente agradables tanto en nuestras historias familiares como en nuestros diarios personales, y acompañarlos de las fotografías correspondientes y los recuerdos especiales. Entonces, al recordar las diversiones que compartimos, se estrecharán nuestros mutuos lazos de afecto.

Las diversiones familiares requieren una planificación

En general, para que las actividades familiares resulten un éxito debemos trazar planes y prepararnos bien para llevarlas a cabo.

- ¿En qué forma podemos planear buenas actividades familiares?

Las sugerencias que se dan a continuación podrán servir para planear actividades familiares.

En una noche de hogar en la que estén presentes todos los miembros de la familia, intercambien opiniones y confeccionen una lista de las clases de actividades que les guste realizar. Cuando las sugerencias de los diversos miembros de la familia se tienen en cuenta, todos se sienten importantes. Las actividades deberán ser de tal naturaleza que en ellas puedan participar si no todos, la mayoría de los miembros de la familia.

Una vez que se hayan tenido en cuenta las sugerencias de todos, escójase una de las actividades de la lista; luego, selecciónese una fecha determinada para realizarla. Anótese esa fecha en el calendario familiar con el fin de asegurarse de que no haya conflictos. Dése a todos la oportunidad de prestar su colaboración en el plan de la actividad y de responsabilizarse de cumplir con una designación en particular.

Una familia, al seguir estas sugerencias en su noche de hogar, decidió que cada uno de sus integrantes debía sugerir una idea para que la familia prestara servicio al prójimo, una idea para embellecer y mejorar el aspecto de la casa y sus alrededores, y una idea para la recreación de todos ellos. Una vez que todos dieron sus sugerencias, se hizo una votación sobre las diversas ideas y se seleccionaron las siguientes actividades:

El servicio a los semejantes: La familia limpió el jardín de un viudo, y el día en que el hijo de éste regresó del campo misional, prepararon un pastel con la inscripción: “Bienvenido a casa”.

El embellecimiento de la casa: La familia embelleció una de las habitaciones de la casa, para lo cual la pintaron, le pusieron papel mural y compusieron otros artículos. Todos los miembros de la familia trabajaron juntos para realizar esa tarea.

La recreación: A cada uno de los miembros de la familia se le honró en un día designado del año. Esos días fueron designados durante la reunión de planificación de la noche de hogar. En su día especial, cada uno de los integrantes de la familia tuvo el privilegio de seleccionar su comida preferida y de escoger una actividad recreativa en la cual todos pudieron participar. Algunos escogieron ir a nadar, otros, un juego de pelota, y otros, hacer un paseo al campo; pero fuera la que fuese la actividad escogida, todos los familiares participaron juntos.

Otra familia planeó sus actividades valiéndose de otro sistema. En una bolsa grande de papel pegaron un rótulo que decía: "Diversiones familiares". Luego, todos anotaron en pedacitos de papel las actividades que respectivamente deseaban realizar en familia, y los guardaron en la bolsa. En las diversas noches de hogar, sacaban de ella uno de los papelitos y, durante el transcurso de la semana siguiente, todos disfrutaban de la actividad allí mencionada.

- ¿Cómo podrían planear y llevar a cabo con mayor eficacia las actividades que seleccionaran en familia?

  Tenga en cuenta las siguientes ideas:

  Haga propaganda a la actividad seleccionada en familia. Haga carteles y letreros. Hable de ello con entusiasmo.

  Si la actividad requiriera el gasto de algún dinero, comience a ahorrar lo necesario e invite a todos a contribuir en ello.

  Converse de sus planes con sus maestros orientadores.

  Haga participar a todo el mundo. Encomiende alguna tarea en especial a todos los miembros de la familia, en forma individual.

  Y entonces, manos a la obra, y disfrute plenamente de la diversión con sus seres queridos.

Una vez que se hayan realizado cierta actividad, convendría dedicarse a reflexionar en cómo se podrían mejorar las recreaciones familiares. Tengan en cuenta las siguientes preguntas: ¿Cómo hubiera resultado mejor? ¿Sirvió para estrechar nuestros mutuos lazos de unidad y cariño? El dar respuesta a esas preguntas les servirá para no volver a repetir las cosas que no dan ningún resultado. Entonces podrá reunirse con su familia y trazar juntamente con ellos los planes correspondientes para que la próxima actividad sea aún mejor.

Aun cuando es importante trazar planes previos para las actividades de recreación de la familia, hay que admitir que hay algunas actividades que no requieren preparación, ya que tienen lugar espontáneamente cuando el momento es propicio y los familiares están preparados.

- ¿Cuándo podría presentársele a usted la oportunidad de realizar actividades con su familia que no hayan preparado previamente?
- ¿Qué puede hacer usted para lograr que se mantenga en su casa un ambiente de alegría y solaz?

Las actividades deben ser adecuadas a las necesidades, a los intereses y a la capacidad de los miembros de la familia

La variedad de las actividades que puede realizar una familia es muy amplia. Tal como no existen dos familias iguales, tampoco las actividades de que gusten los integrantes de una familia y que escojan realizar serán iguales. En definitiva, es preciso que cualquiera que sea la actividad, ésta sea adecuada para nuestra familia.

- ¿Qué factores determinarán las actividades de que su familia disfrutará?

Una madre de familia relató la forma en que ellos acomodaron sus vacaciones a sus necesidades:

"Después de cuatro años consecutivos de cursar estudios en la universidad sin descanso, mi marido y yo comenzamos a hacer, con meses de anticipación, los preparativos para las primeras vacaciones pagadas que él iba a tener. Por mi parte, me dediqué a hacer acolchados, los cuales vendía a las tiendas de artesanías, hasta que reunimos el dinero suficiente para comprar una tienda de campaña. Estudiamos muchísimos folletos e hicimos una reserva en un lugar determinado para ir a acampar...

"Durante tres meses dedicamos la mitad de nuestras noches de hogar a pormenorizar las provisiones que habíamos de necesitar para nuestro campamento, y a hacer dibujos de las actividades que realizaríamos una vez allí, de manera que nuestra hija Alicia, de tres años de edad, también pudiera participar de la expectación. La niña llegó a entusiasmarse tanto como nosotros y al poco tiempo la encontré tratando de explicar lo del campamento a su hermanito de un año de edad...

"Entonces, cuando faltaban sólo tres semanas para el día en que habíamos de partir, nos despertamos temprano un día por la mañana con el llanto del bebé que... había contraído la varicela. Dos semanas después, siete días antes de la fecha de la partida, Alicia contrajo la misma enfermedad. Con gran desilusión intentamos explicar a la niña que no se

puede ir a un campamento con varicela... la pequeña insistió, diciendo: 'No, papá. En seis días más estaré bien, ¡te lo prometo!'.

"Mi marido y yo compartíamos la convicción de que una promesa a un niño es algo sagrado, y en aquellos momentos los dos tuvimos la misma brillante idea: Seis días más tarde acomodábamos a los pequeños en un automóvil imaginario hecho con las sillas de la cocina cuidadosamente dispuestas, y emprendíamos el viaje con destino a un parque imaginario convenientemente localizado en medio de nuestra sala. Arrimando todos los muebles a las paredes, pudimos amarrar las cuerdas que correspondían a las estacas a las patas de las mesas, a las de los sillones y las del sofá. Una vez instalada nuestra formidable tienda de campaña, entramos en ella uno tras otro y disfrutamos de nuestro largamente esperado campamento... ¡dentro de casa!" (Gayle E. Walker, "The Camp-In", *Ensign*, julio de 1976, pág. 63).

- ¿En qué forma acomodó esa familia sus vacaciones a las necesidades y circunstancias familiares?

Las Escrituras nos dicen que "todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora", lo cual también comprende un "tiempo de reír" (Eclesiastés 3:1, 4). Nuestros hogares deben ser lugares en los que se oigan risas a menudo y donde se intercambien sonrisas a diario. No importa cuán variadas sean las edades y las capacidades individuales de nuestros familiares, debemos buscar la manera de entretenernos juntos y de descansar de las fatigas diarias.

Las familias que tienen niños pequeños podrían realizar muchos de los quehaceres necesarios, considerándolos como juegos: por ejemplo, cultivar un huerto, limpiar la casa o lavar la vajilla. Al tornar así el trabajo en juego, se mantienen el entusiasmo y un alto nivel de interés.

Una vez que hayamos acomodado las actividades a las necesidades, a los intereses, a las capacidades y a las circunstancias de los miembros de nuestra familia, todos podremos disfrutar de una vida equilibrada de trabajo, descanso y recreación.

Conclusión

Nuestra familia debe ser la parte más importante de nuestra vida. Una de las formas en que podemos fortalecer nuestras relaciones familiares es planear entretenimientos de los cuales podamos disfrutar todos juntos. La vida tiene muchos aspectos serios, y a fin de conservar el debido equilibrio, debemos dedicar tiempo a distraernos juntos, realizando aquellas cosas que sean apropiadas tanto para la familia en general como para cada uno de sus integrantes. Al divertirnos juntos, aprendemos a vivir de un modo más expresivo los unos con los otros al mismo tiempo que podemos enseñarnos más eficazmente los principios del Evangelio unos a otros tanto por el ejemplo como por la palabra.

Nuestra familia puede estar junta para siempre. Si al presente no pasamos con nuestros familiares las debidas horas, debemos empezar ahora a compartir con ellos esas cosas que nos encaminarán para llegar a ser una familia eterna.

- Comparta con las hermanas de la clase sus sentimientos con respecto a la importancia de recrearse junto con sus familiares.

Cometido

Durante una noche de hogar, organice un entretenimiento en el cual puedan participar todos los miembros de su familia. Confeccione un calendario familiar y programe las actividades que llevarán a cabo cada mes. Entonces, dedíquese a disfrutar en todo el sentido de la palabra de la grata compañía de sus familiares compartiendo con ellos en sus actividades recreativas.

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Invitar a dos de las hermanas a compartir, respectivamente, con el resto de la clase las experiencias familiares más felices que recuerden.
2. Prepararse para compartir su sentir personal sobre la importancia de la diversión con su familia.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL CUIDADO DEL HOGAR

Lección 27

El objetivo de esta lección es instarnos a seguir la exhortación del profeta de mejorar y embellecer el ambiente físico y espiritual de nuestros hogares.

Debemos conservar nuestras casas limpias y ordenadas

Al regresar de una visita a Holanda, una hermana comentó lo siguiente: "Una de las cosas que nos impresionó más que nada durante nuestra estancia en Holanda fue el hecho de que las casas de ese pequeño país tengan selectas características individuales. La parte inferior de las ventanas de aquellas casas de ladrillos rojos, con tejados también rojos, siempre se ven adornadas con hileras de macetas de hermosas flores, por lo general, geranios. Las ventanas son grandes y nunca las cubren con persianas ni con malla de alambre. Gracias a esos amplios ventanales, aumenta la vivacidad que reina en las casas. Muchas de las viviendas tienen nombre; sobre el dintel de las puertas se ven nombres tales como: 'Rincón Soleado', 'Rayo de Sol', 'La Cabaña del Sol', 'Refugio de Paz', 'Tranquilidad', 'Rincón Apacible'... La calidez, el sol y la amenidad, juntamente con la paz, la tranquilidad y el contentamiento... ¡SON LAS COSAS QUE HACEN DE UNA CASA UN HOGAR!" (Daryl V. Hoole, *The Art of Homemaking*, 1967, págs. 117–118).

- ¿Qué sentimiento experimenta cuando ve una casa limpia y ordenada?

- ¿Por qué el conservar su casa y patio limpios y arreglados ponen de manifiesto su agradecimiento y aprecio para con su Padre Celestial?

Las ventanas limpias, las macetas de radiantes flores, los canastos colgantes de bellas plantas y las flores de las cajas que adornan las ventanas reflejan las personalidades individuales. Los jardines, los patios, las cercas y las dependencias de una casa que se conservan en buen estado indican a los del vecindario que cumplimos con nuestra responsabilidad de cuidar del entorno en que vivimos.

En el Jardín de Edén, el Señor dio instrucciones al hombre "para que lo cultivara y lo guardara" (Moisés 3:15). En la actualidad, el Señor requiere eso de nosotros tal como lo requirió entonces. Se espera de nosotras y se nos requiere que cuidemos del espacio que ocupamos en esta tierra y que lo embellezcamos.

Ya sea que seamos dueñas de la casa en que vivimos o que la alquilemos, debemos sentirnos responsables de conservarla debidamente limpia, arreglada y atractiva. También debemos cuidar en la debida forma de los animales domésticos, dado el caso de que los tengamos, y conservar limpios, ordenados y en buen estado los corrales, graneros y establos.

"Se cuenta que el presidente Brigham Young, habiendo instado a los habitantes de ciertas localidades a arreglar adecuadamente y a mantener limpios sus lugares de habitación, rehusó volver a ellos para predicarles, diciendo algo así: 'Ustedes no me escucharon cuando les dije que tenían que arreglar sus viviendas. Las mismas puertas que antes tenían malas bisagras, continúan en malas condiciones, los mismos graneros que estaban sin pintar todavía están sin pintar; las mismas cercas rotas continúan cayéndose a pedazos' " (véase Spencer W. Kimball, "¿Por qué me llamáis Señor, Señor, y no hacéis lo que yo digo?", *Liahona*, agosto de 1975, pág. 33).

El presidente Kimball solía recordar a los miembros de la Iglesia que es indispensable conservar sus hogares limpios, en buen estado y hermosos. "Ahora les pedimos que hagan una limpieza de sus hogares... Le pedimos, por lo tanto, a cada uno de ustedes, que arregle y mantenga en el mayor grado posible de belleza la propiedad que tenga a su cuidado" ("Dios no será burlado", *Liahona*, febrero de 1975, págs. 30–31). "Sean cuales fuesen sus circunstancias, hagan lo posible para que en el lugar en que viven se reflejen el orden, la belleza y la felicidad" ("Family Preparedness", en *Conference Report*, abril de 1976, pág. 171; o *Ensign*, mayo de 1976, pág. 125).

También el presidente David O. McKay nos exhortó a hacer atractivos nuestros hogares, así como a realizar más actividades en él (*Gospel Ideals*, 1953, págs. 485–486). Si nuestra casa es un lugar en el cual reinan la cordialidad, la amigabilidad y la felicidad, nuestros hijos se sentirán felices y contentos de invitar a ella a sus amigos.

- ¿Qué ventajas tiene el conservar limpio y arreglado nuestro entorno?

Si conservamos nuestra vivienda limpia y ordenada, aumenta el valor de ésta, al igual que su seguridad y su belleza.

Trabajemos juntos como familia para mejorar nuestra casa

- Lean Doctrina y Convenios 132:8. ¿Por qué es importante el orden en nuestra casa?

En los cielos el orden es un factor fundamental, ya que, si no fuera así, reinaría el caos. En nuestros hogares, el orden es igualmente necesario. El presidente Kimball dijo: "Tracen bien sus planes y luego llévenlos a efecto de un modo ordenado y sistemático" (en *Conference Report*, abril de 1976, pág. 171; o *Ensign*, mayo de 1976, pág. 125).

- Muestre las ayudas visuales 27-a: "Los niños pueden ayudar en los quehaceres domésticos" y 27-b: "Miembros de una familia trabajando para embellecer el entorno de la casa familiar".

Cuando el hermano Fox y su esposa compraron una casa antigua en Portsmouth, New Hampshire, ésta necesitaba muchas reparaciones. "Sacamos de la casa camionadas de materiales y de cosas inservibles. El limpiar y el pintar se convirtieron en un proyecto familiar, en el cual Heidi, de 17 años, Erin de 16, Nathan, de 14 y Paige de 11, realizaron su parte del trabajo...

"El hermano Fox explicó que no todas las paredes ni todas las puertas de la residencia quedaron derechas y que el viento se filtraba en varias de las habitaciones...

" 'Nos daba miedo', comentó Paige y añadió: 'pero ahora nos encanta'...

" 'Ahora es nuestra casa mormona', dijo Erin" ("A Romance between Home, Family", *Church News*, 19 de agosto de 1978, pág. 5).

- ¿Por qué tanto los padres como los hijos se sentían entusiasmados y felices con respecto a su casa? ¿Por qué debe ser su casa un ejemplo para sus vecinos?

Debemos conservar nuestra casa limpia y atractiva. Sin embargo, al hacerlo, también debemos evitar los excesos. El élder Joseph B. Wirthlin nos advirtió que no debemos "dar una importancia excesiva al hecho de obtener posesiones materiales". Y añadió: "...aun cuando tuviéramos la bendición de poder darnos... esos lujos, estaríamos haciendo mal uso de recursos económicos que podrían servir para la edificación del reino de Dios o para ayudar a nuestros hermanos y hermanas necesitados [véase 2 Nefi 9:51]" ("El sendero estrecho y angosto", *Liahona*, enero de 1991, pág. 74).

No es necesario comprar muebles costosos para embellecer nuestros hogares; muchas veces podremos confeccionar diversos enseres útiles para el hogar con objetos usados, viejos o desechados. Si trabajamos juntos, podremos reparar y volver a barnizar muebles viejos que hayamos comprado en tiendas de segunda mano o en subastas públicas.

27-a: Los niños pueden ayudar en los quehaceres domésticos.

27-b: Miembros de una familia trabajando para embellecer el entorno de la casa familiar.

Podremos pintar paredes, techos y puertas, confeccionar cortinas y colchas, hacer almohadas y tejer alfombritas.

El seguir tres pasos sencillos nos servirá para llevar a cabo muchas cosas con nuestros familiares. Primero, debemos hacer una "gira" por toda la casa con todos los miembros de la familia para descubrir aquellos lugares que deban repararse, limpiarse, pintarse u ordenarse.

En segundo lugar, debemos planear en familia la forma de llevar a cabo esas tareas. Es importante organizarnos y, asimismo, seleccionar sólo un lugar a la vez en el cual trabajar. En seguida, debemos conseguir los materiales, las herramientas y los otros productos necesarios para realizar el trabajo que hayamos escogido. Debemos hacer participar a todos los miembros de la familia, permitiéndoles efectuar tareas adecuadas a sus respectivas capacidades.

Por último, debemos realizar el trabajo todos juntos en familia. Cada persona que participe en el trabajo debe sentir orgullo y satisfacción por la tarea realizada una vez que la termine; de ese modo, todos los proyectos que emprenda la familia resultarán agradables y satisfactorios para todos los miembros de ella. Cuando las familias organizan su trabajo y luego lo llevan a cabo en conjunto, logran realizar muchísimas cosas.

- ¿Qué mejoras o proyectos de embellecimiento que costaran poco dinero o nada podrían realizar usted y sus familiares?

Debemos llevar espiritualidad a nuestros hogares

- Muestre la ayuda visual 27-c: "Los templos son limpios y hermosos".

- ¿Qué es lo que más le impresiona de la apariencia del templo? ¿Por qué los templos se conservan tan limpios y hermosos?

La creación de un entorno físico agradable en el hogar

En Doctrina y Convenios se nos dice que ninguna cosa impura ha de permitirse entrar en la casa del Señor, que la gloria del Señor no estará allí, porque Él no entrará en templos inmundos (véase D. y C. 94:9; 97:15–17). Precisamente porque deseamos que el Espíritu del Señor more en Sus santos templos, los conservamos limpios y hermosos, y amonestamos a todos los que en ellos deseen entrar, a ser dignos de hacerlo. Del mismo modo, necesitamos que el Espíritu del Señor more en nuestros hogares. Por lo tanto, es indispensable seguir las admoniciones de los líderes de la Iglesia de limpiar y ordenar el entorno de nuestra casa, encargándonos de que tanto el interior como el exterior de ella sean lo más atractivos que nos resulte posible.

Un ambiente agradable y ordenado nos ayudará muchísimo a disfrutar de la vida. "Una hermana relata que tuvo un periodo difícil en su vida

27-c: Los templos se conservan limpios y hermosos.
(Salón celestial del Templo de Vernal, Utah.)

cuando perdió a sus amigos y a su familia por causa de su conversión a la Iglesia. Dijo: 'Me vi obligada a ocupar un apartamento pequeño. Cuando contemplaba la suciedad y desorden de éste, sentía una profunda depresión. De repente, oí una voz interior que me decía "La casa del Señor es una casa de orden". Dejé a un lado las trabas del sentir lástima por mí misma, me remangué la blusa, y me puse a trabajar hasta que mi pequeño hogar estuvo limpio y alegre... Nació un nuevo espíritu de hogar' " (véase *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro 1978–79*, pág. 69).

Tanto las plantas como las flores y la música inundan de belleza nuestros hogares. La mayoría de nosotras tenemos o podemos adquirir algunos talentos especiales, como por ejemplo, bordar, hacer acolchados, tejer, pintar o dibujar, hacer arreglos florales, cultivar plantas de interiores, etc. Con todos esos conocimientos prácticos, podemos crear belleza en el ambiente que nos rodee. Podremos suavizar las asperezas y hacer brillar lo opaco. Sí, ciertamente tenemos una función especial que cumplir como amas de casa.

- ¿Qué cosas sencillas podría usted hacer para convertir su hogar en un lugar más agradable y espiritual? ¿Qué sentimientos experimenta usted cuando limpia, ordena, mejora o añade un toque de belleza a su casa o a su jardín?

La creación de un ambiente espiritual en el hogar

Fuera del hecho de mejorar y de embellecer nuestros hogares, es indispensable esforzarnos para que en ellos reine un espíritu de paz y tranquilidad. El élder Boyd K. Packer nos ha dicho:

"Ustedes pueden hacer mucho por crear en sus hogares una atmósfera de paz, de comodidad, de reverencia, de tranquilidad y de seguridad. Podrán hacerlo aun cuando no cuenten con mucho con qué vivir.

"O podrán crear algo confuso, frío... y artificial. En miles de formas diferentes, sus hijos pequeños recibirán la influencia de la decisión que ustedes tomen. Ustedes pueden establecer el tono, el cual puede ser delicado y apacible, en el que florezca una callada y poderosa fortaleza, o puede ser turbulento y bullicioso, y obligarlos a ustedes mismos a ir apretando cada vez más y más la llave de la compuerta de la tensión nerviosa de sus hijos, a medida que ellos vayan creciendo hasta que por último, esa compuerta estalle" (*Eternal Marriage*, "Brigham Young University Speeches of the Year", 14 de abril de 1970, pág. 8).

Al aceptar y aplicar los principios del Evangelio de Jesucristo, podremos mejorar el ambiente espiritual de nuestros hogares. Los líderes de la Iglesia nos han recordado frecuentemente nuestras responsabilidades en cuanto a llevar espiritualidad a nuestros hogares, exhortándonos a:

Orar juntos, en familia, por la mañana y por la noche.

Santificar el día de reposo.

Asistir a la Iglesia juntos y con regularidad.

Ayunar una vez al mes con una finalidad.

Estudiar juntos las Escrituras.

Pagar un diezmo íntegro.

Realizar las noches de hogar.

Amarnos y servirnos los unos a los otros con toda abnegación.

- ¿Por qué el vivir los principios del Evangelio contribuye a mejorar el ambiente espiritual de su hogar?

Cuando vivimos de acuerdo con las enseñanzas del Salvador, tenemos Su Santo Espíritu con nosotros, y en nuestros hogares vibra un ambiente de gentileza, de agrado y de belleza para nuestras familias.

Conclusión

Los líderes de la Iglesia nos han dado instrucciones del Señor de ordenar, limpiar, pintar, reparar y embellecer nuestros hogares y nuestra propiedad. Al trabajar juntos, en familia, en el empeño común de embellecer nuestro entorno, aprendemos técnicas y adquirimos hábitos que nos servirán para toda la vida. Cuando dedicamos tiempo y esfuerzos al embellecimiento y mejora del lugar en que vivimos, lo valoramos más.

Las Escrituras nos dicen que el Espíritu del Señor no puede morar en ningún lugar impuro ni de confusión. Si hacemos nuestras casas alegres, limpias y atractivas, nuestros seres queridos desearán estar allí. Al vivir en armonía con los principios del Evangelio, el Espíritu del Señor nos infundirá paz y tranquilidad.

Cometido

Durante una noche de hogar, recorra su casa y jardín o patio junto con sus familiares para descubrir lo que haya que limpiar, ordenar, tirar a la basura, pintar o reparar. Siga las instrucciones mencionadas en esta lección para llevar a cabo, durante el transcurso de este mes, por lo menos, una de esas tareas. Inste a los niños a limpiar el cajón de una cómoda, a ordenar un armario, a barrer o limpiar alguna habitación en especial. Exprese su orgullo y agradecimiento a cada uno de sus hijos por su colaboración. Tome la firme determinación de aplicar regularmente los principios de Evangelio a su vida familiar para mejorar la espiritualidad en su hogar.

Escritura adicional

- Doctrina y Convenios 109:8 (organizad, preparad y estableced una casa de Dios).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer la lección 20: "Cómo administrar bien nuestros hogares" y la lección 31: "Cómo crear un ambiente edificante en nuestro hogar" del manual *La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A*.
2. Prepararse para ayudar a los miembros de la clase a localizar los lugares de su casa o del exterior de su casa que sea preciso limpiar o reparar.
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

SUPERACIÓN PERSONAL Y DE LA FAMILIA

EL SERVICIO EN LA IGLESIA

Lección 28

El objetivo de esta lección es prepararnos para aceptar los llamamientos que recibamos para servir en la Iglesia.

Las oportunidades de servir en la Iglesia del Señor

El Señor, por conducto de Sus profetas, ha mandado a Sus hijos servirse unos a otros (véase Salmos 100:2; Mosíah 2:18). Los llamamientos de la Iglesia nos proporcionan una forma de servir a los demás. El presidente Hugh B. Brown, explicó la influencia que podemos ejercer cuando servimos con gusto en la Iglesia:

"Cuando desempeñaba yo el cargo de coordinador militar, encontrándome en Londres, Inglaterra, envié el siguiente telegrama al capellán mayor de un campamento militar de considerable tamaño que se encontraba destacado cerca de Liverpool: 'Llegaré al campamento mañana por la mañana, a las 10.00 hrs. Tenga a bien avisar a todos los muchachos mormones del campamento que llevaremos a cabo una reunión'.

"Cuando llegué al lugar a la mañana siguiente, encontré allí a un grupo de setenta y cinco jóvenes...

"De entre el grupo, salió al frente un hombre que, después de saludarme con un apretón de manos, me dijo: 'Yo soy aquel a quien envió usted el telegrama; soy el capellán de este campamento. No recibí su telegrama sino hasta esta mañana [es decir, el domingo por la mañana]. Al recibirlo, hice las averiguaciones correspondientes y se me informó que había setenta y seis muchachos mormones en este campamento, setenta y cinco de los cuales se encuentran aquí, el otro está en el hospital'.

"En seguida, me dijo: 'Señor Brown, me gustaría que me dijera cómo ha logrado usted esta asistencia notable. Yo tengo seiscientos hombres de mi Iglesia en este campamento, y aun cuando les avisara de una reunión que había de efectuar de aquí a seis meses, no lograría una asistencia semejante a ésta. Dígame qué hace usted para lograr esto'.

" 'Está bien', le dije, 'si asiste usted a nuestra reunión, le mostraremos cómo lo logramos'. Y acto seguido, me acompañó hasta el cobertizo prefabricado en el cual celebraríamos la reunión y se sentó a mi lado enfrente del grupo de setenta y cinco jóvenes...

"Al empezar la reunión, pregunté a la congregación: '¿Cuántos de ustedes, muchachos, han ido a la misión?'. De inmediato, el cincuenta por ciento de los presentes levantaron la mano. Entonces, señalé a seis de ellos y les dije: 'Hermanos, encárguense ustedes de bendecir la Santa Cena'. Señalé a otros seis y les dije: 'Y ustedes, hermanos, sírvanse venir aquí adelante y prepárense para dirigir la palabra'. Al dar una mirada a mi amigo, el clérigo, noté que no cabía en sí de asombro. Nunca en su vida había vista nada igual...

"Y continué preguntando: '¿Quién puede dirigir la música?', y en respuesta, la mayoría de ellos levantaron la mano. Seleccioné a uno. Formulé otra pregunta: '¿Quién sabe tocar este órgano portátil?'. Otra vez, muchísimos levantaron la mano, y escogí a uno de ellos...

"Seguimos adelante con nuestra reunión y aquellos jóvenes hablaron, y lo hicieron con poder y convicción... Una vez que hubieron terminado de hablar, dije: 'Hermanos, tenemos que dar fin a nuestra reunión'...

"Pero ellos dijeron... 'Tengamos una reunión de testimonios'...

"Me volví a nuestro amigo, el clérigo, y le dije: 'Comprendo que no está usted habituado a esto. Hemos estado aquí dos horas y seguiremos adelante durante dos horas más. Le ruego que se sienta con confianza para retirarse si así lo prefiere'.

"Colocándome él la mano en una rodilla, me dijo: 'Señor, de ser posible, ¿me permitiría usted que me quedara?'. Y, desde luego, le insté a quedarse; a continuación, durante dos horas seguidas aquellos jóvenes... dieron testimonio de la veracidad del Evangelio...

"Finalmente llegó el momento de terminar, e inmediatamente después de la despedida, el clérigo, volviéndose a mí, me dijo: 'Señor Brown, verá, yo he sido ministro del Evangelio durante veintiún años y le aseguro que ésta ha sido la experiencia espiritual más grande de mi vida'. Luego volvió a preguntarme: '¿Cómo lo logra? ¿Cómo sabía usted a cuáles de los jóvenes llamar para que dirigieran la palabra?'.

"Por toda respuesta, le dije: 'En realidad, era lo mismo llamar a cualquiera de ellos. Todos estaban preparados' " (*An Eternal Quest—Freedom of the Mind*, "Brigham Young University Speeches of the Year", 13 de mayo de 1960, págs. 14–17).

- ¿En qué particularidad de nuestra Iglesia reparó aquel clérigo? ¿Para qué estaban preparados aquellos jóvenes? ¿En qué forma se habían preparado?
- ¿Por qué es importante que nos preparemos para servir en la Iglesia?

"En La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días no hay clero profesional, como se acostumbra en las demás Iglesias... *Todos* los miembros de la Iglesia están supeditados a ser llamados a prestar servicio y llevar a cabo las actividades de la Iglesia" (Boyd K. Packer, en *Conference Report*, abril de 1966, pág. 146; o *Improvement Era*, junio de 1966, pág. 551).

Cuando se organizan ramas, barrios y estacas, se llama a servir en todos los cargos de estas unidades a los miembros de la Iglesia.

La forma en que recibimos llamamientos para servir en la Iglesia

Los líderes de nuestra Iglesia tienen la responsabilidad de llamar a los miembros para que ocupen cargos en ella. Ellos están al tanto de los requisitos que suponen los diversos cargos, así como de las condiciones y capacidades con que deben contar los miembros que los ocupen. Teniendo esto presente, los líderes eclesiásticos tienen en cuenta, con oración, el número de personas aptas para esos cargos, y piden y reciben inspiración y guía del Señor para llamar a los diversos llamamientos.

Cuando era consejero de la Primera Presidencia, el presidente Gordon B. Hinckley dijo: "En la Iglesia seguimos el principio de alternar responsabilidades. Inherente al llamamiento de una persona al servicio está el relevo, el cual debemos esperar y aceptar tras un servicio bien rendido" ("Sostenimiento de oficiales", *Liahona*, abril de 1984, pág. 1).

Con respecto a su propio llamamiento a prestar servicio, el presidente Hinckley dijo:

"Servimos [los apóstoles] en nuestros cargos por Su paciencia, sabiendo que, en cualquier momento que Él lo decida, puede sacarnos fácilmente. Respondemos a Él en esta vida, y sabemos que seremos responsables ante Él cuando se nos llame para dar nuestro informe. Espero que no se nos halle en falta. Espero que cuando llegue el momento, tenga yo la oportunidad de estar ante mi amado Salvador para dar cuenta de mi mayordomía, y que pueda hacerlo sin tener que avergonzarme, disculparme ni buscar excusas. He procurado dirigir mi vida teniendo eso presente. Sé que no soy perfecto y que tengo mis debilidades; pero puedo decir que he tratado de hacer lo que el Señor quería que hiciera siendo Su siervo y el de todo miembro de esta Iglesia en todo el mundo; y, particularmente, siendo el siervo de mi querido Presidente, Profeta, Vidente y Revelador" ("En... [los] consejeros hay seguridad", *Liahona*, enero de 1991, pág. 58).

- ¿Qué podemos aprender con respecto a nuestros propios llamamientos a prestar servicio del testimonio del presidente Hinckley acerca de su llamamiento?

Una vez que se nos ha seleccionado para un llamamiento, nuestro líder del sacerdocio nos llama a una entrevista privada. En esa ocasión, nos describe las responsabilidades de nuestro nuevo llamamiento y nos pregunta acerca de nuestras circunstancias personales y familiares con el fin de ayudarnos a determinar si podremos cumplir con lo que se nos requiera con respecto al tiempo, a la preparación, a la asistencia a las reuniones, al transporte, etcétera, relacionados con nuestro llamamiento. Debemos comprender bajo la supervisión de quién llevaremos a cabo nuestra función y a qué líderes podremos solicitar ayuda. A veces se le solicita a la familia brindar su apoyo a la persona que recibe el llamamiento.

El élder Loren C. Dunn dijo lo siguiente acerca de la índole de un llamamiento de la Iglesia: "Un llamamiento en la Iglesia es un asunto personal y sagrado, y toda persona tiene derecho a saber que se le ha llamado para actuar en el nombre de Dios en ese cargo particular. Toda persona en esta Iglesia tiene derecho a saber que ha sido llamada por Dios. Si la persona no cuenta con esa seguridad, le sugeriría que reflexionase en su llamamiento con seriedad y con oración para que reciba lo que tiene derecho a recibir" (en *Conference Report*, abril de 1972, p 20; o *Ensign,* julio de 1972, pág. 44).

- ¿Cómo puede usted llegar a sentir la certeza absoluta de que los llamamientos que recibe provienen del Señor?

Cómo podemos recibir ayuda en el cumplimiento de nuestros llamamientos

Aun cuando nos demos cuenta de que el llamamiento a servir ha venido por medio de la inspiración, es posible que a veces experimentemos sentimientos de insuficiencia, incapacidad o temor. Las Escrituras nos dicen que Moisés, Jeremías, Enoc y otros escogidos del Señor también expresaron haber tenido sentimientos de ineptitud (véase Éxodo 4:10; Jeremías 1:6; Moisés 6.31).

El élder Richard G. Scott habló de cómo superó sus preocupaciones cuando fue llamado a ser Autoridad General:

"A pesar de mis sentimientos de imperfección personal, estoy en paz, porque el Señor ha dicho: '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" (Éter 12:27)...

"Sé que la inspiración del Espíritu Santo es algo real. En épocas de gran necesidad, después de haber meditado y orado para saber si la decisión que había pensado tomar era la correcta, esa inspiración me hizo sentir la seguridad de que había elegido bien" ("Gratitud", *Liahona*, octubre de 1977, pág. 58).

- Muestre el cartel con la siguiente cita escrita en él o anótela en la pizarra: Mediante el servicio es como aprendemos a servir (Spencer W. Kimball, "Esos actos de bondad", *Liahona*, diciembre de 1976, pág. 1).

En cuanto a esos sentimientos de insuficiencia que a veces nos acometen en el cumplimiento de nuestros llamamientos, el presidente Spencer W. Kimball nos ha dicho lo siguiente: "Mi experiencia me ha demostrado que mediante el servicio es como aprendemos a servir", (*Liahona*, diciembre de 1976, pág. 1). Y con respecto al mismo tema, añadió: "...es importante que dejemos de pensar en nosotros mismos y que nos interesemos sinceramente en aquellos a quienes Dios ha puesto bajo nuestro cuidado como parte de nuestros llamamientos" (Spencer W. Kimball, "Small Acts of Service", *Ensign*, diciembre de 1974, págs. 2–3).

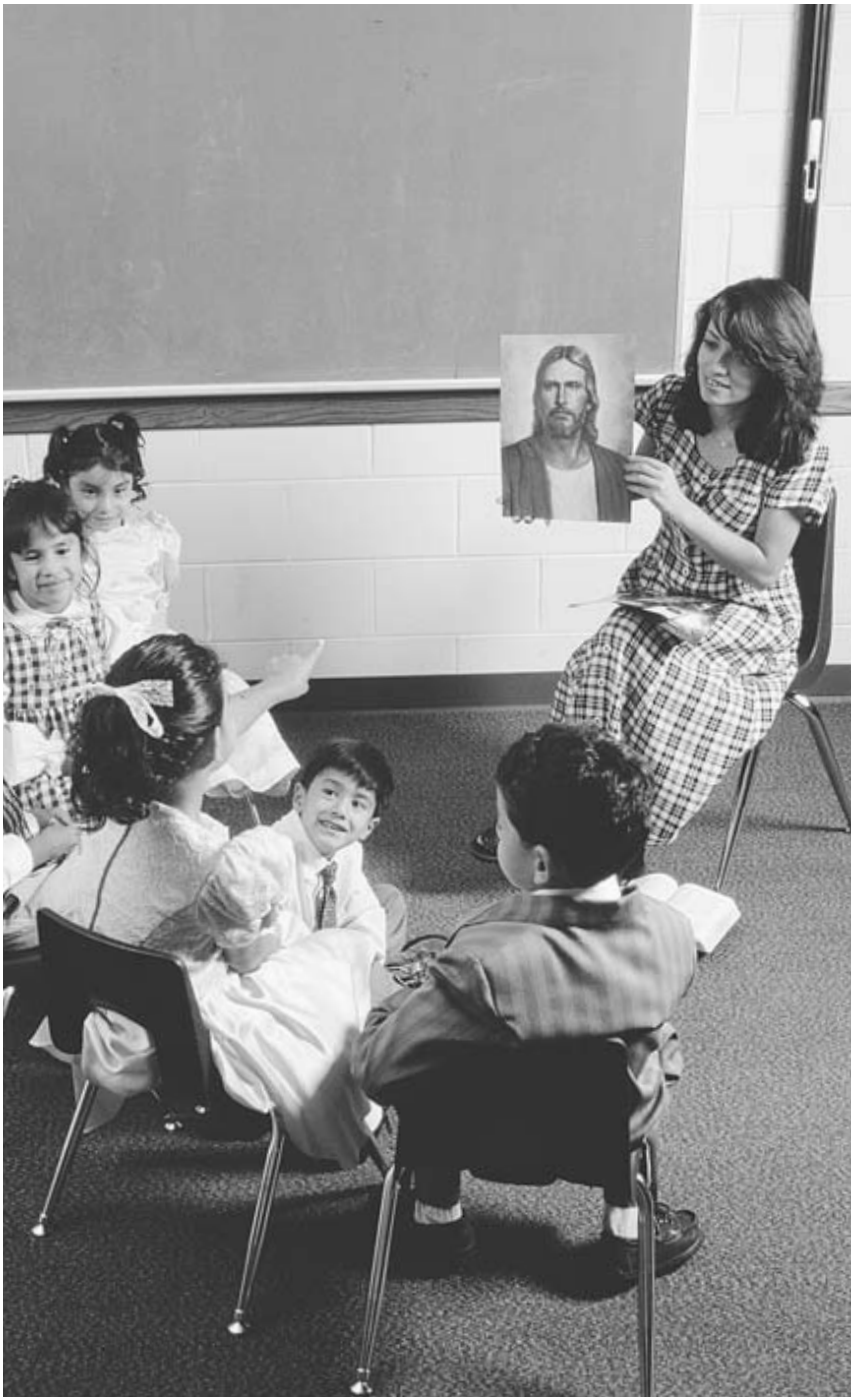
- ¿Cómo nos indicó el presidente Kimball que aprendiésemos a servir? ¿Qué nos aconsejó hacer para superar nuestros sentimientos de ineptitud?

- Ponga a la vista la ayuda visual 28-a: "Los llamamientos nos dan oportunidades de desarrollar nuestros talentos y de servir a los demás".

Podremos lograr esa anhelada confianza si nos damos cuenta de que el Señor conoce nuestras capacidades, así como nuestros talentos y nuestro potencial, y de que, a la luz de Su conocimiento, Él nos ha seleccionado para servir en nuestros llamamientos.

Tanto el obispo como el presidente de la rama, o el presidente del distrito o el presidente de la estaca pueden darnos una bendición para ayudarnos a llevar a cabo nuestro nuevo llamamiento. A esto se le llama ser apartados. Cuando se nos llama a servir en la Iglesia, no se espera que prestemos servicio solas, ya que podemos recibir poder, fortaleza y ayuda del Señor. Él nos ha dicho que podemos contar con su Espíritu "por la oración de fe" (D. y C. 42:14). También se nos da la seguridad de que, si somos dignas, podremos ser "enseñadas de lo alto... y ser... investidas con poder" para servir de acuerdo con Su voluntad (véase D. y C. 43:16).

Cuando el élder L. Tom Perry fue llamado al Quórum de los Doce, dijo: "Cuando se vive cerca del Evangelio, el Señor siempre está ahí. Yo he comprobado que si cumplo con mis asignaciones, si estudio y me



28-a: Los llamamientos nos dan oportunidades de desarrollar nuestros talentos y de servir a los demás.

preparo, el Señor siempre me confirmará la dirección que debo tomar" ("News of the Church", *Ensign*, mayo de 1974, pág. 121).

- ¿Por qué es importante que tenga usted el Espíritu del Señor para que le ayude en sus llamamientos?

Tanto los líderes como los oficiales de rama, de barrio, de distrito y de estaca también han sido llamados para ayudarnos a cumplir con nuestras asignaciones. Por lo tanto, debemos recurrir a ellos en busca de ayuda y prestar atención a su consejo. Debemos asistir a las reuniones en las cuales ellos nos brindan capacitación, nos enseñan y nos inspiran.

- ¿De qué líderes ha recibido usted ayuda?

Además de las Escrituras, en la Iglesia contamos con manuales y cuadernillos en los cuales encontramos instrucciones y guía con respecto a la manera de cumplir nuestros llamamientos. La Iglesia también publica los discursos que pronuncian el profeta y otras Autoridades Generales en las conferencias generales. En la revista *Liahona* se publican esos discursos. En muchos lugares también se puede acceder a los discursos en Internet. Debemos estudiar y seguir las instrucciones y los consejos que se dan en esos mensajes inspirados de nuestros líderes.

- ¿Por qué podrá usted lograr la confianza que necesite para llevar a cabo sus llamamientos si sigue el consejo de las Autoridades Generales y emplea los materiales autorizados de la Iglesia?

Nuestra responsabilidad con respecto a nuestros llamamientos

Cuando aceptamos una responsabilidad en la Iglesia del Señor llegamos a ser Sus mayordomos en el reino, lo cual quiere decir sencillamente que Él nos ha confiado la tarea de llevar a cabo determinadas responsabilidades y que somos Sus agentes para llevarlas a cabo. Ello también significa que somos responsables ante el Señor de la responsabilidad que nos ha dado. A cada una de nosotras se le ha dado la mayordomía de aquello a lo cual se la ha llamado a realizar.

- Lean Doctrina y Convenios 72:3–4. ¿Quiénes deben dar cuenta de su mayordomía al Señor? ¿Qué promete el Señor a los que son fieles en su mayordomía o llamamiento?

- Lean Doctrina y Convenios 107:99–100. ¿Por qué son importantes todos los llamamientos en la Iglesia? ¿Por qué deben hacer lo mejor que puedan cuando presten servicio en la Iglesia?

Conclusión

La hermana Belle S. Spafford, ex presidenta general de la Sociedad de Socorro, dijo: "La llamada del Señor: 'Sígueme', llega a nosotros en

la actualidad de un modo tan efectivo como llegó a los oídos de Sus discípulos de antaño... Su obra debe seguir adelante, y el progreso de ella depende de la fortaleza que le prestemos. Al necesitar de nuestras fortalezas, Él es tolerante con nuestras debilidades. Todos somos llamados a una obra individual debido a alguna fortaleza que poseemos. Es nuestra responsabilidad aceptar Sus llamamientos, para progresar a Su servicio" (*Women in Today's World*, 1971, pág. 67).

Tenemos muchas oportunidades de servir al Señor en Su Iglesia, y debemos procurar cumplir con nuestras inspiradas mayordomías de la forma en la que el Señor desea que las cumplamos.

Cometido

Recuerde que servir al Señor es un privilegio y recuerde también que el Señor inspira a Sus líderes para llamarnos a prestar servicio en la Iglesia. Al cumplir con nuestros llamamientos, debemos pedir ayuda al Señor y a nuestros líderes, acudir a las Escrituras y consultar los manuales autorizados. También es preciso que estemos dispuestas a aceptar enteramente la responsabilidad de nuestras mayordomías. Prepare una lista de las formas en las que puede usted mejorar su mayordomía al cumplir con su actual llamamiento en la Iglesia.

Escrituras adicionales

- Salmos 100:2 (servir al Señor con alegría).
- Juan 15:16 (para que... llevéis fruto).
- Hebreos 5:4 (las personas son llamadas por Dios).
- Mosíah 2:16–18 (al servirnos mutuamente servimos a Dios).
- Doctrina y Convenios 105:35–37 (la voz del Espíritu manifiesta quién es escogido).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer el capítulo 28: "El servicio", en *Principios del Evangelio*.
2. Repasar la lección 12: "La organización de la Iglesia", de este manual.
3. Prepare el cartel que se sugiere en la lección o anote la información en la pizarra.
4. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

CÓMO PERFECCIONAR LA CALIDAD DIRECTIVA

Lección 29

El objetivo de esta lección es orientarnos para llegar a ser mejores líderes y mejores seguidoras de quienes nos dirijan.

La necesidad de buenos líderes y de buenos seguidores

El presidente Spencer W. Kimball relató la siguiente anécdota referente a la forma en la que los líderes influyen en las personas que los siguen:

"Hace muchos años, cuando me encontraba en la presidencia de la Estaca St. Joseph, de Arizona, un domingo me tocó ir al barrio llamado Edén. Se trataba de un pequeño edificio y la mayoría de las personas se apretujaban cerca de la plataforma en la que nos encontrábamos sentados, a unos cuarenta centímetros sobre el nivel del suelo de la capilla.

"A medida que se desarrollaba la reunión, me llamaron la atención siete pequeños varones que se encontraban sentados en el primer banco de la capilla; me quedé encantado de verlos en esa conferencia de barrio. Después de mirarlos por un instante, seguí observando otras cosas, pero al poco rato, volví a centrar mi atención en los jovencitos.

"Me pareció extraño notar que cada uno de ellos levantaba la pierna derecha y la cruzaba sobre la izquierda al unísono, y un poco después, y también todos al mismo tiempo, cambiaban el cruce de la pierna de la izquierda hacia la derecha. En ese momento me pareció extraño, pero no le presté mayor atención.

"Poco después no pude menos que ver que al igual que lo habían hecho con el cruce de las piernas, todos los niños al mismo tiempo se pasaban la mano por la cabeza para más tarde, inclinarse al unísono y todos ellos apoyar la cabeza sobre una mano y luego, volver a cruzar las piernas todos al mismo tiempo y de la misma forma.

"La escena me pareció muy extraña, y casi al mismo tiempo en que pensaba cuál podría ser el significado de todo aquello, me encontraba tratando de hilvanar algunos pensamientos con respecto a lo que habría de decir durante la reunión que se estaba llevando a cabo. Al encontrarme sumido en esos pensamientos, de repente se me hizo

la luz, y la verdad de lo que había estado sucediendo me cayó como si fuera un rayo. ¡Esos jovencitos estaban imitándome!

"Aquel día aprendí una de las grandes lecciones de mi vida... que... debemos ser sumamente cuidadosos, porque otras personas nos están observando e imitan nuestro ejemplo" (véase "Los Davids y los Goliats", *Liahona*, marzo de 1975, pág. 29).

Las personas de todas partes del mundo buscan a alguien a quien seguir, a alguien que las guíe. El líder es una persona que va a la cabeza de las demás y que las dirige y las guía, y les indica cómo hacer algo determinado. El líder no sólo dice a los demás qué hacer y cómo hacerlo, sino que también lo demuestra por medio de su propio ejemplo. El líder ayuda a los demás a progresar.

- Muestre la ayuda visual 29-a: "Una hermana enseñando a cocinar".

Cuando necesitamos orientación y guía, recurrimos a nuestros padres y a nuestros amigos, y a los líderes de nuestra localidad y de nuestra Iglesia. Prestamos atención a sus palabras y observamos sus acciones. Solemos amoldar nuestra vida al consejo que ellos nos dan o imitamos lo que los vemos hacer. Los maestros nos guían cuando nos instruyen, y nosotras aprendemos a seguir sus instrucciones.

- Haga la siguiente pregunta a las hermanas y anote en la pizarra las respuestas de ellas: ¿Qué características de otras personas les gusta tomar de modelo?

- ¿Qué podemos hacer nosotras como seguidoras que deseamos ayudar a nuestros líderes?

- ¿Por qué el adquirir esas características le servirán para que llegue usted a ser un buen líder, así como para seguir en forma más eficaz a sus líderes?

Todos somos líderes. Prácticamente todas las personas, en alguna ocasión, en algún lugar, en alguna forma, guían a otra persona o a un grupo de personas. Nuestras vidas tocan las vidas de nuestros semejantes e influimos en ellos, ya sea que tengamos la intención de hacerlo o no. Nuestra influencia, la cual es diferente de la de cualquier otra persona, viene a constituir nuestro liderazgo.

Los líderes no siempre tienen que ocupar un cargo designado en una organización formal, como por ejemplo, la Iglesia, o una organización de la localidad. Las oportunidades de actuar como líderes son variadas y se presentan en todos los aspectos de nuestra vida: En el seno del hogar, con nuestros familiares y con nuestros amigos, en el vecindario y en la localidad donde residimos, y en la Iglesia.

29-a: Una hermana enseñando a cocinar.

- ¿De qué maneras es usted líder, o puede llegar a serlo, en su hogar? ¿Y en la localidad donde vive?

Dado que en una forma u otra todos somos líderes, es importante aprender a ser buenos líderes. Al adquirir conocimientos del buen liderazgo, mejoraremos nosotras mismas, ayudaremos a los demás y fortaleceremos nuestra relación con nuestros amigos y familiares. Como líderes de sus hijos, los padres debieran esforzarse por ser los mejores líderes que les sea posible ser. El contar con una buena capacidad directiva nos servirá para trabajar de un modo más armonioso con nuestros familiares, con nuestros amigos y con nuestros semejantes en general.

Al ir organizándose la Iglesia en todas partes del mundo y al continuar extendiéndose la obra del Señor, muchas de nosotras seremos llamadas a dirigir a otras personas.

El élder Sterling W. Sill puso de relieve el valor de los buenos líderes al decir: "El soldado luchará más arduamente, el vendedor venderá más mercaderías, el niño realizará mejor sus trabajos escolares y el misionero logrará convertir a más personas si trabaja bajo la dirección de alguien que sepa enseñar, inspirar, capacitar, supervisar, amar, motivar y realizar aquellas otras cosas importantes que [los buenos líderes realizan]" ("The Problem Is Always the Same", *Ensign,* marzo de 1973, pág. 34).

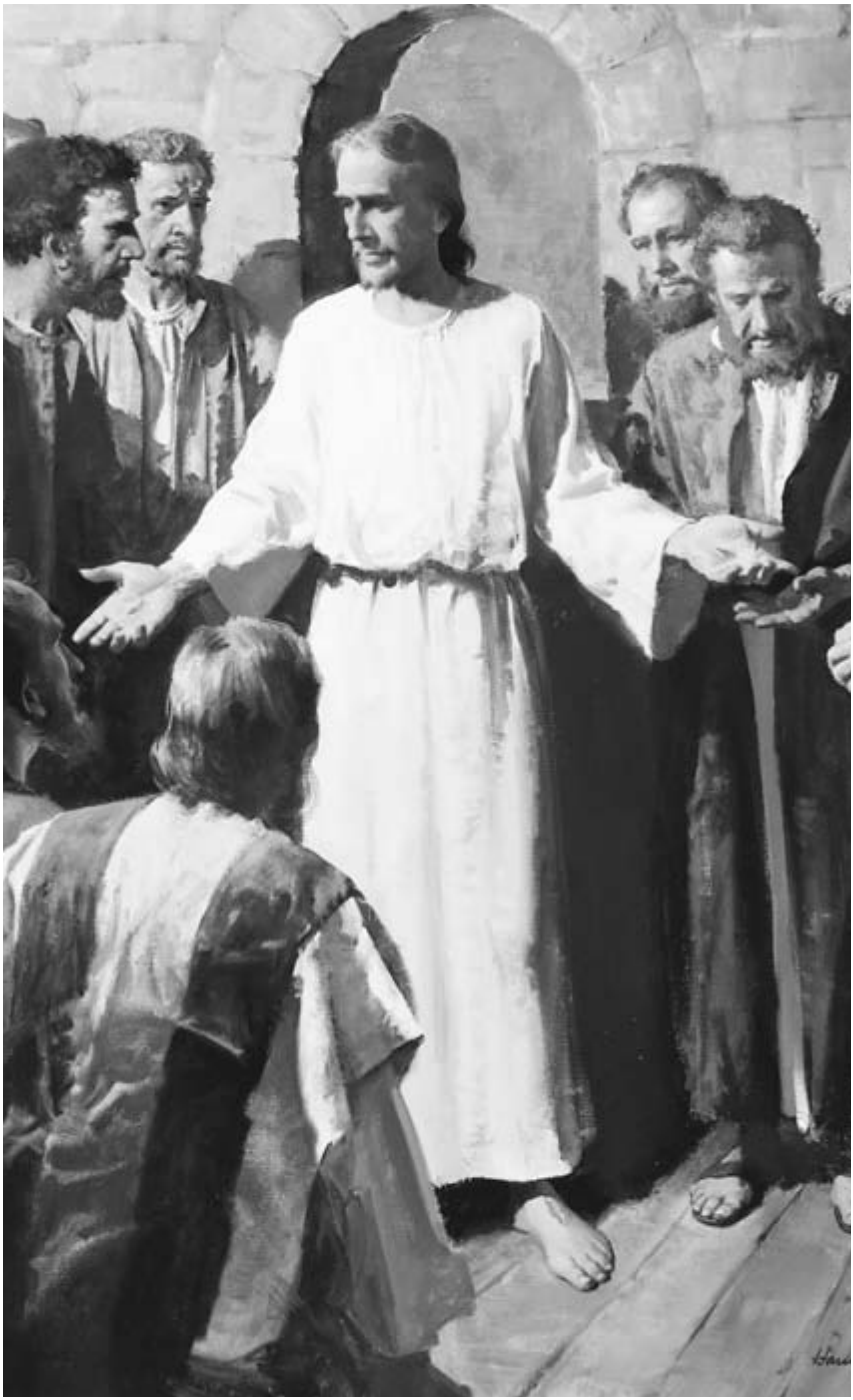
Podremos adquirir aptitudes para dirigir si nos dedicamos con esfuerzo a ello. Para prepararnos, debemos aprender los principios del buen liderazgo por medio de nuestra actividad en la Iglesia. En seguida, debemos llevar a la práctica esos principios en nuestra vida diaria.

Jesús es el líder ideal

- Ponga a la vista la ayuda visual 29-b: "Jesucristo y los apóstoles".

Jesucristo fue el líder modelo porque aprendió a seguir la voluntad de Su Padre de un modo perfecto. A fin de llegar a ser líderes verdaderamente eficaces, debemos aprender a obedecer la admonición del Salvador: "ven, sígueme" (Marcos 10:21). Esto supone aprender a hacer lo que el Salvador hizo y seguir Su ejemplo. A continuación se mencionan algunas cualidades de liderazgo que podemos aprender del Salvador:

Jesús se preparó. Él ayunó, oró y estudió, procurando siempre aprender la voluntad del Padre. Se nos ha instado a estudiar y a prepararnos (véase D. y C. 88:118–119). Si ayunamos, oramos y estudiamos, nosotras también podremos conocer la voluntad de nuestro Padre Celestial y acrecentar nuestra capacidad para servir a los demás como Él desea que lo hagamos.



29-b: Jesucristo y los apóstoles.

Jesús amó a la gente que guió. El amor es tal vez la cualidad más importante que pueda tener un líder, ya que ésta le hace posible interesarse de veras en el bienestar de las personas a las cuales dirige, pues si las ama, deseará ayudarles a mejorar su vida; se interesa en las necesidades de ellas y desea ayudarles a alcanzar sus metas u objetivos. Todos los miembros de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días tenemos una meta común: volver a vivir con nuestro Padre Celestial en el reino celestial. En todo momento y en todos los aspectos de nuestras responsabilidades directivas, únicamente por medio de nuestro afecto podremos ayudar a otras personas a alcanzar esa meta. El amor es un potente motivador. El élder Neal A. Maxwell dijo que "el liderazgo es el amor en acción" (...*A More Excellent Way*, 1967, pág. 44). Debemos tener siempre presente la admonición del Salvador: "Que os améis unos a otros; como yo os he amado" (Juan 13:34).

- ¿Por qué es el amor más eficaz que la fuerza cuando se trabaja con otras personas?
- ¿En qué forma puede nuestra capacidad para amar mejorar nuestra calidad directiva, sobre todo en nuestros hogares?

Jesús enseñó a Sus discípulos el propósito de Su obra. Él les hizo comprender la parte que ellos tenían en Su obra y, del mismo modo, les presentó una visión de sus importantes responsabilidades. Igualmente, es preciso que nosotras demos a las personas que han de seguir nuestra dirección la visión que tenemos de la finalidad de nuestra obra y que les hagamos comprender la función que ellas han de desempeñar.

- ¿Por qué el hacer comprender a los niños su función en la familia les sirve para seguir de un modo más eficaz la dirección de sus padres?

Jesús basó Su liderazgo en el principio del albedrío. Él no obligó a Sus discípulos a seguirle, sino que los invitó a venir a Él.

El albedrío es un principio de importancia fundamental del Evangelio de Jesucristo. Cuando intentamos obligar a alguien a hacer algo, no estamos haciendo otra cosa que emplear el método de Satanás. Si queremos guiar a otras personas de acuerdo con la manera cristiana de hacerlo, debemos permitirles la libertad de escoger. Al describir lo que Él esperaba de Sus discípulos, Jesús siempre fue sincero. Al dirigir debemos hacer saber a los demás lo que esperamos de ellos, y qué es lo que ellos pueden esperar de nosotras. Cuando les demos responsabilidades, debemos explicarles detallada y esmeradamente sus deberes, así como el tiempo que el cumplimiento de éstos les requerirá, las reuniones a las cuales deban asistir y qué es lo que deben llevar a cabo. Entonces, debemos respetar sus decisiones con respecto a esas responsabilidades.

- ¿Por qué es importante que las personas sepan qué es lo que se espera de ellas antes de que acepten una responsabilidad? ¿Por qué el dar a los niños instrucciones específicas en cuanto a lo que deben hacer les sirve para llevar a cabo más eficazmente sus quehaceres en el hogar?

Jesús dio a Sus discípulos deberes importantes y difíciles. Los deberes importantes y que valen la pena nos hacen sentir personas necesarias. El pedir a alguien que realice algo sencillamente por mantenerle ocupado, habitualmente no rinde buenos resultados. En calidad de líderes, es indispensable hacer sentir a las personas a las cuales guiamos que lo que ellas hacen es útil. Al dirigir a otras personas, debemos asegurarnos de no abusar de su tiempo, dándoles tareas innecesarias. No obstante, es preciso que todos se den cuenta de que a veces hay quehaceres que, aun cuando resulten tediosos, son necesarios. Todas debemos estar dispuestas a aceptar tanto esas tareas como las que parezcan más fáciles o que nos acarrearán el reconocimiento y el encomio de los demás.

Jesús puso de manifiesto Su responsabilidad tanto para con Su misión como para con Su gente. Él sintió la responsabilidad de ayudar a Su gente a progresar. No sólo deseaba edificar el reino de Su Padre, sino que también deseaba exaltar a las personas. El profeta José Smith expresó esta misma idea cuando dijo de los santos: "Les enseño principios correctos y ellos se gobiernan a sí mismos" (citado por John Taylor en "The organization of the Church", *Millenial Star,* 15 de noviembre de 1851, pág. 339). Ésta debe ser nuestra finalidad: ayudar a progresar y ganar la exaltación a aquellas personas a las cuales dirigimos.

- ¿Por qué es importante que, al dirigir a otras personas, tengamos siempre presente su exaltación?

Jesús siempre supo escuchar. Él creó una atmósfera de amor y de aceptación, la cual contribuyó a que Sus discípulos se sintieran cómodos, sabiendo que Él siempre los escuchaba con atención y con afecto. Dedicaba el tiempo necesario para escucharlos y comprender sus necesidades. (Véase Lucas 7:1–10; Juan 8:1–11). Nosotras también debemos poner en ejercicio esa clase de interés para con los demás.

Jesús solía hacer pensar a las personas que le seguían formulándoles preguntas, de modo que concibieran sus propios conceptos. Eso les ayudó a entender lo que Él trataba de enseñarles. (Véase Mateo 16:13–19; 19:16–22; Juan 21:15–17). Para ser buenos líderes tenemos que ayudar a las personas de tal manera que ellas hagan frente a sus conflictos y resuelvan sus propios problemas. Debemos expresarles confianza y motivarlas para que busquen soluciones a sus problemas, así como para que tomen sus propias decisiones. En nuestro estado mortal nos resulta muy difícil tomar decisiones acertadas todo el tiempo, basándonos en nuestro propio juicio. Muchas veces encontramos que otras personas nos infunden valentía y

fortaleza. Además, debemos buscar la fortaleza y la ayuda que nos da nuestro Padre Celestial por medio de la oración sincera.

Jesús fue firme y constante en Su obediencia a los mandamientos. Él no cambió ni Sus normas ni Su conducta para complacer a los demás. Llevó una vida ejemplar. Si seguimos con buena voluntad Su ejemplo y controlamos nuestras acciones con rectitud, llegaremos a ser buenos ejemplos para las personas que nos sigan. Debemos vivir de acuerdo con las normas del Evangelio en todos los aspectos. (Cualidades de liderazgo adaptadas de Neal A. Maxwell ...*A More Excellent Way*, págs. 53–54).

- ¿Por qué razón es parte importante de su liderazgo el ejemplo que usted dé a los demás? ¿En qué forma y qué enseña usted mediante la forma en la que dirige su vida?

Sigamos el ejemplo de liderazgo de Jesús

Una joven relató la siguiente historia referente a la influencia poderosa de un ejemplo de rectitud:

"Cuando me acercaba a los dieciséis años de edad, por motivo de enfermedad, me fue imposible asistir a la escuela y a la Iglesia la mitad del tiempo. Cuando me era posible ir a una o a otra, no podía tomar parte en ninguna de las actividades. Puesto que no podía hacerme de amigos muy bien en esas circunstancias, yo era una 'solitaria'.

"Sólo una vez intenté participar en una actividad: me inscribí para tomar parte en un concurso de oratoria. Sucedió que yo fui la única participante del barrio, y mis líderes, sin haber escuchado previamente mi discurso, me mandaron a entrar en el concurso de la estaca, donde mi fracaso fue rotundo. Después de aquello, decidí encerrarme en mi caparazón para no volver a sentirme humillada.

"Pero mi maestra [de la Mutual] tomó una decisión diferente de la mía con respecto a mí. Por primera vez, tenía una maestra que no estaba dispuesta a dejarme allí sentada en silencio, en un rincón. A ella le habían encomendado la tarea de encargarse de dirigir un programa de la estaca... un banquete e inmediatamente procedió a designarme a mí para que fuese la maestra de ceremonias, así como para que escogiera un tema y sugiriera aquéllos sobre los cuales habían de girar los discursos. Cuando le dije que yo no podría hacerlo, ella me aseguró repetidamente que sí podría, diciéndome: 'Sí que puedes. Podrás hacerlo porque yo te ayudaré en cada paso'.

"El afecto que yo le tenía era tan grande que estuve dispuesta a intentarlo sólo por complacerla, aun cuando en mi corazón yo sabía que iba a fracasar. Primero, ella y yo hablamos de los temas que podíamos presentar. Pero, luego, cuando nos reunimos con un comité de jovencitas, me hizo a mí hablar y expresarles mis ideas, pasando ella inadvertida.

Yo escribí mi [discurso], y con las esmeradas y afectuosas sugerencias de ella, lo reescribí muchas veces hasta que consideré que era bueno.

"Recuerdo que le dije: 'Pero es que... yo no puedo ponerme de pie ante trescientas jóvenes y hablar. Produciré una mala impresión y, además, no soy ni bonita ni atractiva y echaré a perder toda la velada'. Rodeándome los hombros con un brazo, ella me dijo: 'No, de ningún modo, ¡ya verás que serás la estrella de la velada!'.

"Y fue así que tuvo la paciencia de oírme pronunciar mi discurso muchas veces, llegando aun al punto de llevarme al [hotel en el cual se realizaría el banquete], para que ensayara allí mi parte. Consiguió que instalaran un micrófono a fin de que yo pudiese practicar y vivir la experiencia del modo más real posible. Luego me pidió ver el vestido que yo iba a usar. El día de la velada, me llevó un ramillete de florecitas para prender en mi traje, el cual no sólo hizo juego con el vestido, sino que también me levantó el ánimo. Me llevó a su peinadora para que me arreglara el cabello de tal manera que me sentara bien.

"Pero lo mejor de todo fue que minutos antes de comenzar el banquete, ella se arrodilló junto conmigo, y le dijo al Señor que yo era una encantadora jovencita que había trabajado diligentemente y que necesitaba Su ayuda para llevar a cabo bien lo que tenía que hacer. ¿Cómo iba yo a fracasar con la ayuda del Señor y el afecto de ella apoyándome de esa manera?" (Libreto de: "A More Excellent Way", producido en *June Conference*, 1968, págs. 5–7).

- ¿Qué hizo esa maestra, como líder, que sirvió de ayuda a la jovencita? (Anote en la pizarra las respuestas de las hermanas, y luego analicen cada una de ellas como características de la calidad directiva. ¿En qué forma siguió esa hermana el ejemplo de Jesús en su función como líder?

Desarrollemos nuestro liderazgo o calidad directiva en el hogar

Los líderes de nuestra Iglesia siempre han expresado un firme testimonio de la importancia del hogar en el desarrollo de la calidad directiva cristiana.

"Por motivo de que la necesidad de un buen liderazgo aumenta con la importancia de la institución para la cual se sirve, el liderazgo en el hogar viene a ser de la mayor importancia. 'Ningún éxito en la vida puede compensar el fracaso del hogar'. (Presidente David O. McKay [al citar a J. E. McCulloch]). La organización básica de la cual depende la felicidad de todas las personas es la de la familia" (Sterling W. Sill, *Ensign*, marzo de 1973, pág. 34).

Es en el hogar donde primero aprendemos a trabajar con otras personas, a llevar a cabo quehaceres, a delegar responsabilidades y a solicitar ayuda. En el hogar, el interés y el amor sinceros por cada uno de los miembros de la familia, en forma individual, deben constituir la actitud predominante.

"El ambiente del hogar en el cual reine la rectitud constituirá el terreno propicio para la adquisición de las cualidades que servirán tanto a los padres como a los hijos para ser buenos líderes. Podremos cultivar sentimientos de propia estimación en los miembros de nuestras familias si les proporcionamos oportunidades de desarrollar sus talentos y de efectuar bien sus quehaceres, y si, en seguida, los animamos y los encomiamos por sus esfuerzos. En los niños se cultiva la confianza en sí mismos cuando se les pide su colaboración designándoseles quehaceres que sean capaces de realizar. En el hogar es donde primero aprendemos a hablar con otras personas, así como a aceptar sugerencias de los demás, donde aprendemos a resolver conflictos y a superar dificultades. Allí es donde podemos aprender a seguir buenos modelos y a ser buenos ejemplos para las personas que nos rodean.

Los padres deben dar el ejemplo de la forma de prestar servicio en la Iglesia con una buena actitud. Lo mismo vale en cuanto al servicio que ellos presten en el hogar y la localidad. Sus ejemplos de rectitud servirán de aliciente a sus hijos para que aprendan la forma de llegar a ser buenos líderes. Es importante que a los niños se les apoye y se les anime en sus responsabilidades directivas. "El hacer un lugar en nuestra vida hogareña para enseñar habilidades directivas de un modo informal y natural hará posible el que nuestros hijos hagan un lugar en su corazón y en su vida para los deberes y las exigencias que se requerirán de su liderazgo o calidad directiva en lo futuro" (Neal A. Maxwell,...*A More Excellent Way*, pág. 132).

- ¿Por qué el dar asignaciones a nuestros hijos para la noche de hogar les ayuda a desarrollar su calidad directiva? ¿Por qué el trabajar todos juntos en familia sirve para cultivar la calidad directiva de cada uno de sus miembros? ¿De qué manera pueden los niños mayores de la familia cultivar su calidad directiva en el seno familiar?

Conclusión

Todos somos líderes de un modo u otro para alguien, ya sea informalmente con personas conocidas, con amigos o con un ser querido, o formalmente, en virtud de algún cargo designado en la Iglesia, en la localidad o en otras organizaciones formales. Como miembros de la Iglesia, nuestras oportunidades de ejercer el liderazgo van cada vez en mayor aumento. Podremos aprender a ser mejores líderes si seguimos

el ejemplo de Jesús y de los líderes de la Iglesia. La responsabilidad de liderazgo más importante de los padres es la relacionada con la familia y el hogar, donde debemos, tanto por la palabra como por el ejemplo personal, instar y ayudar a nuestros hijos a llegar a ser buenos líderes.

Cometido

Piense en alguna persona que le haya prestado servicio, que le haya enseñado algo de provecho o que la haya orientado en alguna forma. Pregúntese qué hizo esa persona en especial que haya sido útil para usted. Procure cultivar esas mismas cualidades usted misma.

Proyecten en familia dar a cada uno de los miembros de la familia la oportunidad de cultivar su calidad directiva tanto en las noches de hogar como en otras actividades familiares. Practiquen el ser buenos líderes y el ser buenos seguidores en su relación recíproca tanto en casa como en la localidad y en la Iglesia.

Escrituras adicionales

- Proverbios 4:11 (Dios nos guía por veredas derechas).
- Juan 13:15 (sigamos el ejemplo de Jesús).
- 1 Nefi 3:7 (Dios nos preparará la vía para cumplir nuestra obra).
- Mosíah 2:17 (cuando servimos a nuestros semejantes, servimos a Dios).
- Doctrina y Convenios 58:26–28 (debemos hacer lo bueno).
- Doctrina y Convenios 121:41–44 (pautas referentes al liderazgo cristiano).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar en *Principios del Evangelio*, el capítulo 11: “La vida de Cristo”.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL APRENDER A DELEGAR RESPONSABILIDADES

Lección 30

El objetivo de esta lección es aprender que la delegación prudente de deberes a otras personas nos sirve de ayuda para cumplir con nuestras responsabilidades.

La importancia de la delegación prudente en el liderazgo

"De joven, en muchas oportunidades me dediqué a observar a Sansón, un hermoso caballo tordillo de espléndida figura y de tal altura que cuando yo me ponía a su lado me parecía estar junto a un gigante. Pero aun cuando era grande de estructura corporal, era manso y amistoso, y se alegraba en tal forma cuando le daban a comer terrones de azúcar que sacudía la cabeza de arriba abajo en señal de agradecimiento. Y todos lo querían.

"Sansón era el caballo líder del enganche de un coche de carga, y día tras día esperaba al pie de una escarpada colina las pesadas cargas que había de transportar. Tenía una característica: siempre iba delante de los demás caballos; cuando llegaba la vagoneta con la carga que había que transportar, erguía las orejas y daba fuertes y anhelantes patadas, lo cual era para él una oportunidad de exhibir su fuerza.

"Lo cierto es que Sansón era exhibicionista. Cuando el guarda lo llevaba hasta el coche y lo enganchaba a las varas de éste, no esperaba a los demás caballos, no, claro que no... ¡si él era un Sansón! Con la cabeza gacha, las rodillas casi rozando el suelo, despidiendo chispas de los cascos, prácticamente llevaba toda la carga él solo. No permitía al resto de los caballos hacer su parte del esfuerzo.

"Le preguntamos al encargado de Sansón por qué no se daba al animal un descanso sacándosele de aquella posición delantera y se lo enganchaba a las varas laterales junto con los demás caballos. Él nos respondió que, de hacerlo así, Sansón se negaba a trabajar, ya que, al encontrarse junto con los demás, no podía hacer alarde de su fuerza. El animal no cooperaba a no ser que estuviera siempre a la delantera haciéndolo todo él solo.

"Un día, Sansón no apareció al pie de la colina. En su lugar había otro caballo, uno que nunca antes se había visto. Con lágrimas en los ojos, le pregunté al encargado de Sansón qué había sido del animal, a lo cual él me contestó sencillamente que el caballo había muerto, que había muerto del corazón, o en otras palabras, por el exceso de trabajo.

"Hay muchos líderes como Sansón, que desean toda la obra y la gloria para sí mismos y rechazan, por tanto, la idea de aceptar la colaboración de otras personas. El poder de la Iglesia es un poder *combinado*, el mismo que desperdician los que tratan de llevar toda la carga ellos solos.

"En la Iglesia no hay lugar para los 'Sansones', ¡porque los líderes sensatos comparten las responsabilidades!" (Fred W. Oates, *Millennial Star*, marzo de 1959, pág. 129).

Si somos líderes sensatos y prudentes, compartimos con otras personas el peso de nuestras responsabilidades; al delegar en ellas ciertos deberes, en realidad les brindamos oportunidades de prestar servicio. Jetro, el suegro de Moisés, le dio a éste un importante consejo con respecto a la finalidad de delegar responsabilidades en otras personas.

- Lean Éxodo 18:13–23. ¿Qué razones dio Jetro a Moisés por las cuales debía éste delegar responsabilidades en otras personas? (Véanse los versículos 18, 21–23). ¿En qué forma esas mismas razones se aplican actualmente a usted en el cumplimiento de sus llamamientos en la Iglesia?

Cuando delegamos responsabilidades en otras personas, autorizamos a éstas para que nos representen; les damos poder y autoridad para que actúen en nuestro nombre. En la Iglesia, podemos pedir a otras personas que dirijan una reunión, así como que lean una Escritura, que narren una historia, que presten su colaboración para decorar, o que ayuden en otras formas. En nuestros hogares podremos designar a nuestros hijos algunos quehaceres mediante los cuales ellos nos prestarán su ayuda para cocinar, limpiar, arreglar el jardín y realizar otros quehaceres domésticos. Delegamos responsabilidades porque sabemos que no podemos hacerlo todo nosotras solas. Al delegar deberes en los demás, también proporcionamos a otras personas oportunidades de progresar y de desarrollar sus talentos.

Si realizamos con prudencia y con buen juicio la tarea de delegar deberes en los demás y, si por nuestra parte aceptamos las responsabilidades que otras personas nos deleguen a nosotras, podremos trabajar en armonía con ellas. Podremos servir a nuestro Padre Celestial de un modo más eficaz por motivo de que podremos llevar a cabo nuestro trabajo más rápida y eficazmente. Los líderes juiciosos y prudentes

logran resultados más satisfactorios al llamar a prestar servicio a personas que cuenten con diferentes talentos y habilidades para que les presten su colaboración.

Jesús como modelo de la delegación de responsabilidades

El presidente Ezra Taft Benson nos dijo que "los fundamentos mismos del mundo fueron establecidos por autoridad delegada. En muchas ocasiones, Jesús recordó a la gente que Su misión sobre la tierra era por autoridad delegada a Él...

"Al hablar a los judíos en la sinagoga, Jesús les dijo que el Padre le había delegado una responsabilidad: 'Porque he descendido del cielo no para hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me envió' (Juan 6:38)" (*God, Family, Country: Our Three Great Loyalties*, 1974, pág. 133).

Por medio de Sus enseñanzas y de Su ejemplo, Jesús nos dio varias lecciones referentes a cómo delegar responsabilidades en otras personas de un modo prudente y eficaz.

Primero, Jesús estableció Su Iglesia sobre la base de la delegación de autoridad. Cuando Él estuvo sobre la tierra, llamó a apóstoles y a setentas para que le ayudasen a dirigir los asuntos de la Iglesia. Además, delegó varias responsabilidades en otras personas. Todos habían de contribuir a la edificación de Su reino y, por medio de su servicio, desarrollarían sus propias aptitudes personales. Por medio del principio de la delegación de responsabilidades, Jesús elevó y exaltó a las personas. En la actualidad, la Iglesia funciona sobre ese mismo principio. De hecho, contribuimos a capacitar a otras personas en la capacidad directiva al delegar cuidadosamente en ellas ciertas responsabilidades. Al seguir el ejemplo de Jesús, también desarrollamos nuestra propia capacidad para delegar deberes y para llevar a cabo nuestra obra.

Segundo, Jesús explicó los deberes y las responsabilidades de aquellos a los cuales Él escogió para que le ayudasen a efectuar Su obra. Él no los llamó a ser apóstoles para luego dejarlos sin ninguna instrucción, sino que, comprendiendo lo que sería requerido de ellos, les enseñó lo que debían hacer. Les presentó una visión de lo que ellos podrían realizar; los inspiró para que viesen los retos y las satisfacciones que suponía seguirle.

- ¿Por qué es importante que usted ayude a las personas en las cuales delegue responsabilidades a fin de que comprendan tanto los retos como las satisfacciones de sus asignaciones o llamamientos?

- ¿Qué puede usted hacer para comprender que junto con cada uno de los llamamientos que reciba se le presentarán tanto satisfacciones como retos?

Cuando deleguemos responsabilidades en otras personas, debemos decirles exactamente lo que esperamos de ellas y explicarles con toda claridad cuáles son sus deberes. Debemos seguir el ejemplo que nos dio Jesús cuando instruyó a Sus apóstoles antes de enviarlos a llevar a cabo su obra. "Después de su ordenación los discípulos permanecieron con Jesús por una temporada, y Él los preparó e instruyó en forma especial para la obra que entonces tenían por delante; más tarde fueron comisionados particularmente y enviados a predicar y a ejercer su ministerio con la autoridad de su sacerdocio" (James E. Talmage, *Jesús el Cristo*, pág. 241).

- ¿Por qué es importante que las personas comprendan exactamente lo que se espera de ellas cuando se les pide que lleven a cabo una tarea en particular?

Una vez que hayamos delegado las responsabilidades en otras personas y que les hayamos explicado de un modo cabal sus deberes o asignaciones, debemos manifestar nuestra confianza en la capacidad de ellas, permitiéndoles la libertad de cumplir con sus responsabilidades. No obstante, debemos estar siempre a la mano y dispuestas a contestar a las preguntas que nos hagan, así como a prestarles la ayuda que necesiten.

- ¿Qué responsabilidad tiene el líder una vez que ha delegado un deber o una asignación? ¿Qué responsabilidad tiene el líder para con la persona en la cual ha delegado el deber?

Tercero, Jesús pidió informes a aquellos a quienes Él dio asignaciones.

- Lean Marcos 6:30. ¿Qué le dijeron los apóstoles a Jesús?

- ¿Por qué es importante que las personas a las cuales hemos dado responsabilidades nos den informes de su trabajo?

Todos tenemos necesidad de aprender de nuestros semejantes. El líder que actúa con sabiduría se dará cuenta de que necesita aprender de otras personas que tengan buenas ideas y las invitará a darle sugerencias. Ayudará a quienes estén bajo su cargo a sentirse parte importante de la organización o de la familia.

Cuarto, Jesús enseñó por medio de Su ejemplo que los líderes deben encomiar y reprender con un espíritu de amor. "Cuando el líder ha dado una responsabilidad, no olvida a la persona asignada ni tampoco la asignación; sigue con interés el desempeño de la responsabilidad, pero 'no la vigila de cerca'. La elogia expresamente cuando lo merece, le presta ayuda y le infunde valor cuando lo necesita. Cuando estima que el trabajo no se está llevando a cabo y que es preciso hacer un cambio, actúa con valor y firmeza, pero también con bondad.

Cuando el ejercicio de un oficio llega a su fin, expresa a la persona su agradecimiento y reconoce sus méritos" (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country*, pág. 140).

- Lean Mateo 25:23. ¿De qué maneras puede usted expresar tanto su agradecimiento como su reconocimiento a otras personas?

La delegación de deberes como un auxilio para cumplir con nuestras responsabilidades

Nuestros llamamientos suelen requerirnos cumplir con una amplia variedad de responsabilidades. Una de las formas en las que podemos cumplirlas es por medio de la prudente delegación de deberes. Al ir progresando en la Iglesia, iremos encontrando cada vez más oportunidades de delegar deberes y de realizar tareas que se nos deleguen a nosotras. Debemos mantenernos dentro de los límites de nuestras propias responsabilidades y mayordomías y no asumir responsabilidades que se hayan dado a otras personas.

El presidente N. Eldon Tanner relató la siguiente experiencia referente al principio de la delegación de deberes: "Mi hija que era presidenta de la Sociedad de Socorro de la estaca... acudió a mí un día, y me dijo: 'Sabes, papá, sencillamente no puedo lograr que una de mis consejeras acepte sus responsabilidades. Le digo lo que debe hacer, y ella conviene en llevarlo a cabo, pero luego encuentro que no lo ha hecho y tengo que hacerlo yo'. Le dije: '¿Dices que tú tienes que hacer qué...?'. Y me contestó: 'Es que me resulta más fácil hacer las cosas yo que lograr que ella llegue a hacerlas'. Y bien, nos sentamos a conversar, y le hablé durante un rato, entre otras cosas, le dije: ...que cuando damos una asignación y delegamos esa autoridad, y luego vamos y hacemos nosotros el trabajo, en realidad no hacemos otra cosa que relevar a la persona [o a las personas]... Es importantísimo que capacitemos a los demás para que cumplan con sus deberes" (véase la lección 7 de Relaciones Sociales de *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro 1976–77*).

- ¿Qué sugirió el presidente Tanner a su hija que hiciera como parte del principio de delegar responsabilidades? ¿Qué peligro existe en el que realicemos el deber nosotras mismas después que lo hayamos delegado en otra persona?

El hecho de que seamos capaces de delegar responsabilidades y que luego podamos prudentemente mantenernos al margen, sin hacer demasiadas cosas nosotras solas, es especialmente importante para las que somos madres. Como líderes de nuestros hijos, debemos delegar responsabilidades en ellos en el hogar. Cuando el niño sabe que ciertos quehaceres son su responsabilidad y que éstos no los hará nadie más, él asumirá más responsabilidad para lograr hacer lo que se le haya designado. La

madre que no permite a sus hijos cumplir con las responsabilidades que les ha dado les quita la oportunidad de vivir buenas y necesarias experiencias de aprendizaje.

El delegar deberes aligerará la carga de los quehaceres hogareños, del mismo modo que aligerará el cumplimiento de nuestras responsabilidades en la Iglesia. Ninguna madre debe realizar nunca todos los quehaceres de su casa. Tal cosa no es conveniente ni para nosotras ni para nuestros hijos. Ponemos de manifiesto nuestro amor por ellos cuando les damos cosas constructivas que hacer. Hay muchas cosas en el hogar que los niños podrán hacer si la madre traza sus planes y organiza los que haceres domésticos de acuerdo con la capacidad de sus hijos. Cuando a los niños se les dan todos los días responsabilidades que cumplir, ellos reciben una buena capacitación, así como oportunidades de desarrollo al mismo tiempo que nos prestan su valiosísima colaboración. Cuando nuestros hijos comparten la responsabilidad de conservar la buena apariencia y organización de nuestro hogar, llegan a interesarse más en él.

Al delegar responsabilidades a nuestros hijos, debemos tener siempre presente mantener los quehaceres al nivel de su capacidad a fin de que puedan experimentar la sensación del éxito y se sientan a gusto consigo mismos. Es preciso manifestarles nuestro agradecimiento y reconocimiento por lo que hagan y elogiarlos y animarlos. Es importante que enseñemos a nuestros hijos a cumplir con ciertas responsabilidades, así como que les enseñemos ciertas técnicas de trabajo y a ser dignos de confianza.

- ¿Qué responsabilidades podrían delegarse a los hijos a fin de prepararlos para ser padres?

Al cumplir con nuestras responsabilidades hogareñas, así como con las que se nos dan en la Iglesia, es preciso que estemos al tanto de las aptitudes y talentos de las demás personas. Cuando nuestra capacidad sea mayor que la de alguna otra persona, debemos ser bondadosas y prestarles nuestra ayuda. Cuando la capacidad de otra persona sea mayor que la nuestra, debemos estar dispuestas a aprender de ella. En realidad, actuamos con mayor prudencia y sensatez cuando trabajamos lo mejor que podamos y damos un buen ejemplo a los demás, intentado siempre trabajar en buena forma con nuestros semejantes y tener la buena voluntad de animarlos para que hagan lo mejor que puedan.

Conclusión

Para tener éxito en nuestras responsabilidades directivas tanto en el hogar como en la Iglesia y en la localidad en que vivimos, debemos

aprender a delegar responsabilidades. Esto requiere de nosotras ser pacientes, saber animar a nuestros semejantes y saber, asimismo, agradecer y reconocer el trabajo y los esfuerzos de los demás. Cuando se nos deleguen a nosotras responsabilidades y se nos den asignaciones, debemos ser diligentes al emplear nuestras capacidades y aptitudes con el fin de llevarlas a cabo satisfactoriamente. La sabia delegación de responsabilidades nos ayudará a todas a cumplir de un modo más eficaz con las responsabilidades que se nos den y, de ese modo, podremos servir mejor a nuestro Padre Celestial.

Cometido

Haga un repaso de los quehaceres que lleva a cabo en su hogar. Piense en las maneras más eficaces de delegar responsabilidades en sus hijos, empleando los principios enseñados en esta lección. Tenga en cuenta cómo puede usted valerse de la delegación de deberes para cumplir mejor con la obra de la cual sea usted responsable en su llamamiento de la Iglesia.

Escrituras adicionales

- Lucas 10:2 (se necesitan obreros para que lleven a cabo la obra del Señor).
- 1 Pedro 5:1–5 (ejercer la autoridad con humildad).
- Doctrina y Convenios 107:99–100 (servir con diligencia).
- Doctrina y Convenios 121:41–44 (los líderes justos dirigen con amor y con bondad, reprendiendo cuando sea necesario).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar en este manual la lección 29: “Cómo perfeccionar la calidad directiva”.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL TOMAR DECISIONES

Lección 31

El objetivo de esta lección es comprender la importancia de tomar decisiones acertadas.

Por qué debemos aprender a tomar decisiones

" '¿No podríamos ir más aprisa?', le pregunté a mi madre con vehemencia, mientras ella conducía por el camino de grava la camioneta de segunda mano que acabábamos de comprar.

" '¿Y a qué se debe tanta urgencia?', me contestó mamá sonriendo socarronamente para fastidiarme, como si no supiera la razón de mi apremio.

" 'Es que no veo la hora de comprar los zapatos', le respondí. Mi entusiasmo no tenía límites, puesto que hacía casi un año que... no iba a los grandes almacenes a comprar zapatos nuevos...

"El pueblo donde se encontraba la tienda distaba unos seis kilómetros y medio de casa, y a mí el viaje hasta allí me pareció una eternidad.

"Ni bien estacionó (aparcó) mamá la camioneta, salí corriendo en dirección a la tienda. Una vez que entré, pasé apresuradamente por la sección de alimentos enlatados, en seguida por la de la ferretería y, cuando me acercaba a la de la zapatería, de pronto los vi... allí, sobre una pequeña plataforma de plata, un hermoso par de zapatos rojos. Me quedé mirándolos con grandes ojos, admirando la belleza de su color y la delicadeza de sus correas...

"Mamá llegó tras de mí, y yo la llevé directamente a verlos.

" '¿Podrás comprarme éstos?', le pregunté esperanzada. Ella se quedó como estudiándolos durante un largo rato.

" 'Hija, esos zapatos no son muy prácticos', me dijo finalmente...

" 'Los cuidaré mucho', le dije, tratando de persuadirla, e insistí: 'Cómpramelos, ¿sí?'.

"En esos momentos llegó la dependienta a atendernos y me midió los pies.

" 'Los zapatos rojos son medio número más pequeños de lo que usted necesita", me dijo, "y ése es el único par que nos queda. Cierto es que a veces los zapatos con correas son un poco más grandes que los demás', agregó al advertir mi expresión de desilusión. '¿Querría probárselos y ver... ?'

"Mamá intentó disuadirme, diciéndome que, dado que yo iba creciendo, era preferible que comprara zapatos un poco más grandes, que aun cuando ésos me quedasen a la medida en ese momento, al ir yo creciendo...

"En realidad yo sentía que los zapatos me quedaban si no apretados, bastante ajustados; pero, a pesar de ello, logré calzármelos sin mayor esfuerzo, y poniéndome de pie, me los contemplé con admiración.

" '¿Puedo quedarme con ellos?', le pregunté a mamá, pensando, sin duda, que dentro de poco tiempo las correas cederían un tanto con el uso y que los calzaría con comodidad.

"Era cierto que los zapatos no se veían muy pequeños, pero mamá aseguraba que no eran lo suficientemente grandes para dejar lugar al crecimiento de mis pies...

"Mis esperanzas empezaron a desvanecerse... En la frente de mamá apareció la arruga que se le dibujaba cuando pensaba profundamente en algo mientras fue a ver otros zapatos y escogió unos de color marrón acordonados y del tamaño que yo necesitaba.

" '¿Por qué no te pruebas éstos?', me dijo, y añadió: 'y entonces podrás decidir tú misma con cuáles te quedas'.

" 'Me sentí eufórica, ya que aun cuando yo había tomado algunas decisiones antes, nunca había tenido que tomar ninguna tan importante como ésa...

"Al calzarme uno de los zapatos marrones y amarrar los cordones, lo sentí cómodo en comparación con el rojo que tenía en el otro pie. Me quedé reflexionando en silencio mientras trataba de tomar la decisión más acertada, teniendo en cuenta los aspectos buenos y los malos de cada par de zapatos. Los acordonados me durarían más y eran más cómodos, pero eran tan comunes y sencillos, aparte de que eran del mismo tipo de los que siempre había usado. En cambio, los rojos eran preciosos, y yo quería algo diferente... claro que me quedaban estrechos y más de la cuenta, pero... sufriría un poco durante un día o dos si era necesario... Sí, me quedaría con los rojos...

"En los dos días que siguieron, usé los bonitos zapatos sufriendo un dolor físico atroz. Luego me aparecieron ampollas en los dedos de los dos pies, y sentí que los zapatos me estaban matando...

"Hasta que llegó el momento en que no pude soportar más el sufrimiento; con lágrimas en los ojos y llevando los zapatos rojos bien firmes en la mano, fui en busca de mamá. Cuando me acerqué a ella, me temblaba el labio inferior; pero estaba resuelta a no llorar... Me quedé allí de pie durante un minuto tratando de conservar la compostura y de pensar en... algo que decir.

"De repente, le dije abrupta y francamente: 'Me aprietan atrozmente y ya no aguanto más el dolor'.

"La respuesta que me dio entonces mi madre me sorprendió en tal forma que todo lo que atiné a hacer fue quedarme allí de pie y boquiabierta de asombro, sin musitar palabra.

" 'Como ves, hija, no siempre tomamos decisiones acertadas', me dijo mamá mientras se dirigía al cajón de un mueble y sacaba un paquete que contenía los zapatos marrones. Al entregármelos, añadió con suavidad: 'Y a veces es preciso experimentar un poco de sufrimiento para ser más sabias y prudentes la próxima vez que tengamos algo importante que decidir' " (Lena Mae Hansen, "A Pinch of Hurt", *New Era*, marzo de 1977, págs. 49–50).

- ¿Qué lección aprendió la chica? ¿De qué forma ayudó la madre a la hija a aprender a tomar decisiones?
- ¿Con respecto a qué decisiones que deban tomar sus hijos, podría usted ayudarles?

Enseñar a nuestros hijos a tomar decisiones con la debida prudencia es parte importante de nuestra responsabilidad de madres.

Las decisiones sabias y acertadas

El presidente Spencer W. Kimball dijo:

"Tenemos la esperanza de poder ayudar a nuestros jóvenes, tanto varones como mujeres, a comprender... que hay ciertas decisiones que se toman solamente una vez... Algunas determinaciones que hice en mi juventud... me resultaron de gran ayuda porque no tuve que volver a tomarlas en forma perpetua. Podemos alejar de nosotros algunas cosas sólo una vez y considerar el asunto como finalizado. Podemos tomar una sola decisión sobre aquello que deseamos incorporar en nuestra vida, y luego hacerlo sin tener que reconsiderar y volver a decidir cien veces qué vamos a hacer y qué no vamos a hacer.

"La indecisión y el desaliento son elementos indispensables en los que se desenvuelve el adversario, ya que en ese medio él puede provocar mucho daño a la humanidad... Si ustedes no lo han hecho ya, tomen la decisión de decidir" ("Los héroes de la juventud", *Liahona*, agosto de 1976, pág. 39).

- ¿Por qué debe usted aprender a tomar decisiones acertadas?

Todos los días precisamos tomar muchas decisiones de diversa índole, algunas de las cuales son más fáciles de tomar que otras. Puede que algunas no tengan una trascendencia eterna, mientras que otras tendrán consecuencias que influirán eternamente en nuestra vida.

Contamos con la oportunidad de tomar decisiones porque se nos ha dado la facultad del albedrío, o sea, el derecho de escoger conforme a nuestra propia decisión (véase la lección 2: "El albedrío y la responsabilidad", en este manual). Junto con ese don, se nos ha dado también la responsabilidad de las decisiones que tomamos. Por lo tanto, es importante que consideremos seriamente las consecuencias que se desprenderán de cada una de las decisiones que tomemos.

- ¿Cuáles son algunas de las decisiones que todos debemos tomar? (Anote en la pizarra las respuestas.) ¿Cuáles serían algunas de las posibles consecuencias que podrían desprenderse de esas decisiones? (Anote en la pizarra cada una de las consecuencias que se mencionen inmediatamente a la derecha de la decisión correspondiente.)

- Lean 1 Reyes 18:21. ¿Por qué el tomar la decisión de vivir los mandamientos de Dios puede hacer más fácil el tomar otras decisiones?

- ¿En qué forma influye nuestra decisión de unirnos a la Iglesia en todas las demás decisiones que debamos tomar?

El tomar algunas decisiones básicas en nuestra juventud nos librará de tener que tomar una serie de decisiones molestas día tras día en lo futuro. Por ejemplo, si ya hemos decidido vivir de acuerdo con la Palabra de Sabiduría, no tendremos que decidir si hemos de aceptar o no un cigarrillo o una bebida alcohólica cuando éstos se nos ofrezcan en algún lugar.

- ¿Cuáles serían algunas de las decisiones que podrían hacer más fácil el tomar otras?

Muchas de las decisiones que tomamos en nuestra juventud tienen consecuencias eternas. Una de las decisiones más importantes que debe tomar la gente joven es la que tiene que ver con la persona con la cual se casarán. Por consiguiente, las decisiones que se tomen con respecto a las invitaciones a salir con alguien del sexo opuesto antes del noviazgo son especialmente importantes.

- ¿Cuáles serían algunas de las decisiones que influirían en la elección del cónyuge?

- ¿Por qué es importante que aprendamos a tomar decisiones acertadas e inspiradas?

"Estamos tomando constantemente... decisiones, y el resultado de ellas determina el éxito o el fracaso de nuestra vida. Por eso vale la pena contemplar el futuro, fijar un rumbo y, al menos, estar parcialmente listos para cuando llegue el momento de la decisión" (Thomas S. Monson, en *Conference Report*, abril de 1972, pág. 72).

Cómo tomar decisiones con sabiduría e inspiración

Tengamos en cuenta con oración las posibles decisiones

"El tomar decisiones es probablemente lo más importante que el ser humano pueda hacer, ya que nada puede suceder sino hasta que alguien tome una decisión" (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties*, 1974, pág. 145). Por esa razón es importante que aprendamos a tomar nuestras decisiones con sabiduría y con prudencia. A fin de lograrlo, debemos aprender a tener en cuenta todas las posibles soluciones, para lo cual es preciso hacer una compilación de hechos y calcular los resultados de las posibles decisiones que tomemos.

El presidente Ezra Taft Benson sugirió a modo de guía para tomar una decisión las seis preguntas que se mencionan a continuación:

"1. [Si yo tomase esta decisión,] ¿retardaría o lastimaría el progreso espiritual y moral?

2. ¿Podría crear recuerdos desdichados y de intranquilidad?

3. ¿Es contrario a la voluntad revelada o los mandamientos de Dios?...

4. ¿Causaría daño a alguna persona, a alguna familia o a algún grupo?

5. ¿[Me] hará esta decisión una persona mejor?...

6. ¿Podría derivarse una bendición de esta acción particular? [Véase D. y C. 130:20–21)" (*God, Family, Country*, pág. 151).

- ¿Por qué el dar respuesta a esas preguntas le servirá a usted para tomar decisiones con más prudencia y sabiduría?

Después de tener en cuenta las posibles soluciones y sus respectivas consecuencias, debemos seleccionar la solución que consideremos la mejor. Ésta suele ser la parte más difícil del tomar decisiones. Si hacemos de la oración parte de este procedimiento, nuestro Padre Celestial nos ayudará a comprender el resultado de las diversas decisiones y nos guiará para seleccionar la mejor.

- Pida a las hermanas de la clase que seleccionen un problema importante que requiera el tomar una decisión. Escríbalo en la pizarra y, a continuación, analicen las posibles soluciones y sus correspondientes consecuencias.

Busquemos el consejo que viene del Señor

El tomar decisiones con sabiduría e inspiración supone la consideración de ellas con mucha oración y también esfuerzo de nuestra parte. Una vez que hayamos tenido en cuenta las posibilidades y orado con respecto a ellas y seleccionado la mejor posibilidad, debemos buscar el consejo del Señor antes de tomar la decisión final.

- Lean Jacob 4:10. ¿Cómo puede nuestro Padre Celestial ayudarnos a tomar las mejores decisiones?

Además de buscar el consejo del Señor para que nos guíe con respecto a nuestras decisiones personales, también debemos consultarnos unos a otros como marido y mujer, como padres e hijos, como colaboradores en la Iglesia y como amigos. Debemos deliberar en consejo para reflexionar en las decisiones y aprender de la experiencia de los demás. Muchas veces podremos resolver nuestros problemas al leer las Escrituras y aprender de las experiencias que allí se relatan, y al estudiar nuestra bendición patriarcal.

El élder Boyd K. Packer sugirió:

"Cuando tengan un problema, considérenlo primero mentalmente. Reflexionen en él, analícenlo y mediten en él; lean las Escrituras; oren para encontrar la mejor forma de resolverlo. Personalmente, he llegado a la conclusión de que de ninguna forma podemos forzar las decisiones importantes; debemos mirar hacia el futuro y tener visión...

"Mediten un poco cada día en los pequeños problemas y así podrán evitar las crisis propias de las grandes decisiones que deben tomarse bajo la presión de las circunstancias...

"¿Le llevan sus problemas al Señor y le piden que Él tome la decisión por ustedes? ¿O se esfuerzan, leen las revelaciones [las Escrituras], meditan, oran y luego toman ustedes mismos la decisión? Midan el problema con la cinta métrica de lo que ustedes saben que está bien y lo que está mal, y en seguida tomen una decisión; una vez que hayan hecho eso, pregúntenle al Señor si la decisión que han tomado es correcta o incorrecta" (véase "Autosuficiencia", *Liahona*, abril de 1976, págs. 21–23).

- Lean Doctrina y Convenios 9:7–9. ¿Qué pasos nos indica esta Escritura que hemos de seguir antes de tomar una determinación? ¿Cómo podremos saber si la determinación que hemos tomado es la correcta?

- Lean Doctrina y Convenios 6:22–23. ¿De qué otra forma podremos saber si hemos tomado decisiones acertadas? ¿Cuáles serían aún otras maneras de saber si la decisión que hayamos tomado es agradable para nuestro Padre Celestial?

A veces, es probable que pensemos que no hemos recibido una respuesta o una confirmación de nuestras decisiones. El élder Dallin H. Oaks dio la siguiente explicación con respecto a ese tipo de experiencia: "Solemos quedarnos solos para resolver nuestros problemas sin el dictado, o sea, sin las indicaciones del Espíritu. Eso es parte de la experiencia que debemos tener en la vida terrenal" ("Teaching and Learning by the Spirit", *Ensign*, marzo de 1997, pág. 14).

En ocasiones, aun si seguimos todos los pasos necesarios, tomamos la decisión incorrecta. Sin embargo, si seguimos orando y buscando el consejo del Señor, Él nos guiará y nos ayudará a comprender la forma de regular nuestra vida tomar una decisión mejor. El élder Loren C. Dunn relató una experiencia que pone esto de relieve:

"Recuerdo que hace unos años tuve que tomar una importante decisión... Me habían hecho una importante oferta de trabajo y, después de seguir todos los pasos necesarios... tomé la decisión conforme a lo que consideré mi mejor criterio; en seguida, me puse en contacto con las personas en cuestión y les dije que no aceptaba la oferta. Durante las siguientes doce horas pasé por lo que podría llamar casi un 'infierno' antes de darme cuenta de que el Señor trataba de hacerme saber que yo había tomado una decisión incorrecta. Curiosamente, las personas a las cuales yo había llamado para notificarles de mi decisión de rechazo volvieron a llamarme y me hicieron una oferta mejor. ¡En realidad me hubiera contentado con cualquier cosa que ellos me hubieran ofrecido! Me he valido de este ejemplo para recalcar el hecho de que si después de seguir esos pasos iniciales, llevamos el asunto al Señor y lo dejamos en Sus manos, si es que la decisión tomada ha sido incorrecta, hallaremos que es muy, muy difícil soportarla... De algún modo, Él nos guiará por el sendero que desea que vayamos" (*Establish Divine Communication*, "Brigham Young University Speeches of the Year", 24 de marzo de 1970, pág. 4).

- ¿Qué pasos referentes al proceso del tomar una decisión se ha puesto de relieve en este relato? ¿Por qué es importante contar con la confirmación del Espíritu cuando tomamos decisiones?

El élder Marion G. Romney, refiriéndose a Doctrina y Convenios 9:7–9, dijo: "Ésta es la clase de revelación al amparo de la cual todos podemos vivir. No hace falta cometer errores graves en la vida, ya que éstos pueden evitarse si se sigue esta fórmula, que nos guiará en todas nuestras actividades si tan sólo llegamos a tenerla siempre muy presente" (en *Conference Report*, abril de 1964, pág. 125; o *Improvement Era*, junio de 1964, pág. 506).

No cejemos en el empeño de nuestras decisiones sabias

Una vez que hayamos tomado una decisión con sabiduría e inspiración, debemos ser firmes en nuestro cometido de seguir adelante con ella. Debido a los muchos factores que ejercerán presión sobre nosotras para desviarnos de nuestras metas, tenemos que darnos cuenta de que el

tomar decisiones correctas comprende el cometido de seguirlas hasta el fin. Aun cuando otras personas traten de desviarnos de nuestras decisiones, valiéndose de la persuasión, debemos permanecer firmes.

No debemos permitir que Satanás nos lleve "tal como tamo que se lleva el viento, o como el barco que, sin velas ni ancla, ni cosa alguna con qué dirigirlo, es azotado por las olas; y así como la nave son ellos" (Mormón 5:18). Es preciso que demos rumbo a nuestras vidas no desviándonos nunca de las decisiones que tomemos.

En el caso que se menciona a continuación se ilustra la forma en la que una joven hizo frente satisfactoriamente a una experiencia que puso a prueba su dedicación a una decisión que ella había tomado: "Kathryn... tuvo la oportunidad de realizar un trabajo de verano que consistía en vender cédulas de miembro en un club de viajes. Parte del trabajo le requería viajar por todo el Mar Caribe los fines de semana con miembros del club. Al terminar de entrevistarla para tan emocionante empleo, el agente de la firma le dijo: 'Debo decirle una cosa más: Usted usa la falda demasiado larga. A nuestros clientes les gusta el atractivo de las chicas jóvenes y bonitas. Acorte sus vestidos por lo menos unos 13 centímetros'. Kathryn no obtuvo el empleo, pero ganó algo mucho más valioso... Al decir 'no' a aquella oferta, también dijo 'sí' a amplias y nuevas experiencias espirituales para sí misma, como mujer que tuvo la fortaleza de resistir una tentación" (Maureen Jensen Ward, "Growing Up Spiritually", *Ensign*, diciembre de 1975, pág. 55).

- ¿Por qué el ser haber sido firme en una decisión que usted haya tomado le ha dado rumbo a su vida? ¿Por qué ganará usted fortaleza si se mantiene firme en sus decisiones? ¿De qué modo le servirá su firmeza para tomar futuras decisiones?

Conclusión

" 'El viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso'. [Lao-tsé, *The Simple Way*, número 64.] Esto subraya la necesidad constante de reflexionar en todas las cosas, a fin de abordar todos los problemas con seriedad y con ferviente oración. Esto también destaca el hecho de que no hay sabiduría, ni salvaguardia ni seguridad en ninguna decisión que se tomen atropelladamente o por obstinación o sin ninguna previsión... porque para llegar a darnos cuenta de que la máxima felicidad, la paz y el progreso que Dios, que es un Padre amoroso, puede otorgar, debemos tener siempre presente que 'el viaje de mil años', en realidad, el viaje de toda la eternidad, 'comienza con un solo paso'. Por consiguiente, es imprescindible que abordemos todos los problemas, que analicemos todo lo que tengamos que escoger hacer, así como todas las decisiones que tengamos que tomar, con reflexión, con seriedad y con mucha oración" (Richard L. Evans, "...With One Step...", *Improvement Era*, agosto de 1961, pág. 604).

Debemos reflexionar en las consecuencias de todas las decisiones probables que podamos tomar antes de dar el primer paso. Una vez que hayamos tomado una decisión acertada e inspirada con oración, debemos ser firmes en nuestro cometido de no alejarnos nunca de ella.

Cometido

Presente en una noche de hogar una lección sobre la manera de tomar decisiones, dando margen al intercambio de ideas sobre los puntos principales que hemos mencionado en esta lección. Piense en algunas de las decisiones que toma usted todos los días. Pregúntese en qué forma puede aumentar su capacidad para tomar decisiones con más sabiduría e inspiración.

Anote en una hoja de papel las seis preguntas que sugirió el presidente Benson referentes a la forma de evaluar las posibles decisiones. Utilice esas preguntas junto con las enseñanzas que se encuentran en Doctrina y Convenios 9:7–9 y 6:22–23, a modo de guía cada vez que deba usted tomar una decisión importante.

Escrituras adicionales

- 2 Nefi 10:23 (somos libres para actuar por nosotros mismos).
- Enós 1:10 (la voz del Señor penetró la mente de Enós).
- Alma 37:37 (consultemos al Señor en todos nuestros hechos).
- Doctrina y Convenios 8:2–3 (el Señor hablará a nuestra mente y a nuestro corazón por medio del Espíritu Santo).
- Doctrina y Convenios 58:26–28 (no debiera ser necesario ser compelidas a hacer lo bueno).
- Doctrina y Convenios 112:10 (el Señor guiará a los que son humildes).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Leer el capítulo 8: "Debemos orar a nuestro Padre Celestial", y el capítulo 22: "Los dones del Espíritu", en *Principios del Evangelio*.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL FIJAR METAS PERSONALES Y FAMILIARES

Lección 32

El objetivo de esta lección es inspirarnos a fijarnos metas y esforzarnos por alcanzarlas.

La necesidad de fijarnos metas

Una meta viene a ser una norma, un conocimiento práctico, un ideal o un objetivo especiales que aspiremos a alcanzar. Fijamos una meta cuando decidimos lograr algo en particular. Para alcanzar algunas metas, como por ejemplo, las de limpiar una habitación o de leer un libro determinado, se requerirá poco tiempo; al paso que, para alcanzar otras, como son el ahorrar dinero para comprar una casa o hacer algo para perfeccionar el amor y la armonía dentro de la familia, harán falta meses o años. Las metas que nos servirán para llegar a ser dignas de morar eternamente con nuestro Padre Celestial podrán requerimos los esfuerzos de toda una vida. Y es posible que haya todavía otras metas que ni siquiera podamos alcanzar durante el lapso de nuestra vida en la tierra y que nos requieran esfuerzos adicionales en la vida venidera.

En las Escrituras, nuestro Padre Celestial ha dado a conocer Su meta principal con respecto a Su obra: "...Porque, he aquí, ésta es mi obra y mi gloria: Llevar a cabo la inmortalidad y la vida eterna del hombre" (Moisés 1:39). Para que Su meta se haga realidad para nosotros, es indispensable fijarnos metas que nos permitan hacer nuestras vidas productivas y felices y que, del mismo modo, nos sirvan para ser dignas de volver a la presencia de nuestro Padre Celestial.

Se ha dicho que "si no se sabe adónde se va, no importa qué camino se tome" (citado por John H. Vandenberg en *Conference Report*, abril de 1966, pág. 92; o *Improvement Era*, junio de 1966, pág. 533).

Hay personas que suelen malgastar días, meses y aun años de su vida yendo por senderos que no las conducen hacia ningún logro que merezca la pena. En cambio, hay otras personas que se fijan metas y progresan de un modo constante al seguir senderos que las llevan a lograr mucho.

Todas las buenas vacaciones son en gran medida el resultado de metas que se han fijado. Por ejemplo, tras decidir adónde iremos de viaje,

seleccionamos metas que nos sirvan para determinar en qué lugar nos encontramos al presente, hacia dónde iremos y cómo nos vamos a trasladar desde el lugar en que estamos hasta el lugar en el cual deseamos estar. Las metas imprimen un sello de finalidad y rumbo a nuestras acciones; nos ayudan a mejorar nuestras vidas y a alcanzar alturas que no creíamos que podíamos alcanzar. El presidente Spencer W. Kimball indicó lo siguiente con respecto a las metas misionales:

"Nuestra meta es alcanzar la vida eterna. Ésa es la meta más importante del mundo. No nos oponemos al fijar metas. No deseamos que los presidentes de estaca ni los presidentes de misión de tiempo completo fijen cuotas para los misioneros. En cambio, esperamos que ellos inspiren a los misioneros a fijar sus propias metas y a fijarlas muy altas para que constituyan un reto a sus mejores esfuerzos y trabajen para alcanzarlas. Esperamos que ustedes, hermanos, les comuniquen este mensaje. Acudimos a ustedes para enseñar estos principios y reforzarlos...

"Estimúlenlos e ínstenlos a fijarse sus propias metas y a alcanzarlas... El éxito no debiera evaluarse basándose siempre en el hecho de alcanzar la meta que se haya fijado, sino en el progreso que se alcance y en los logros" (seminario para los representantes regionales, 3 de abril de 1975).

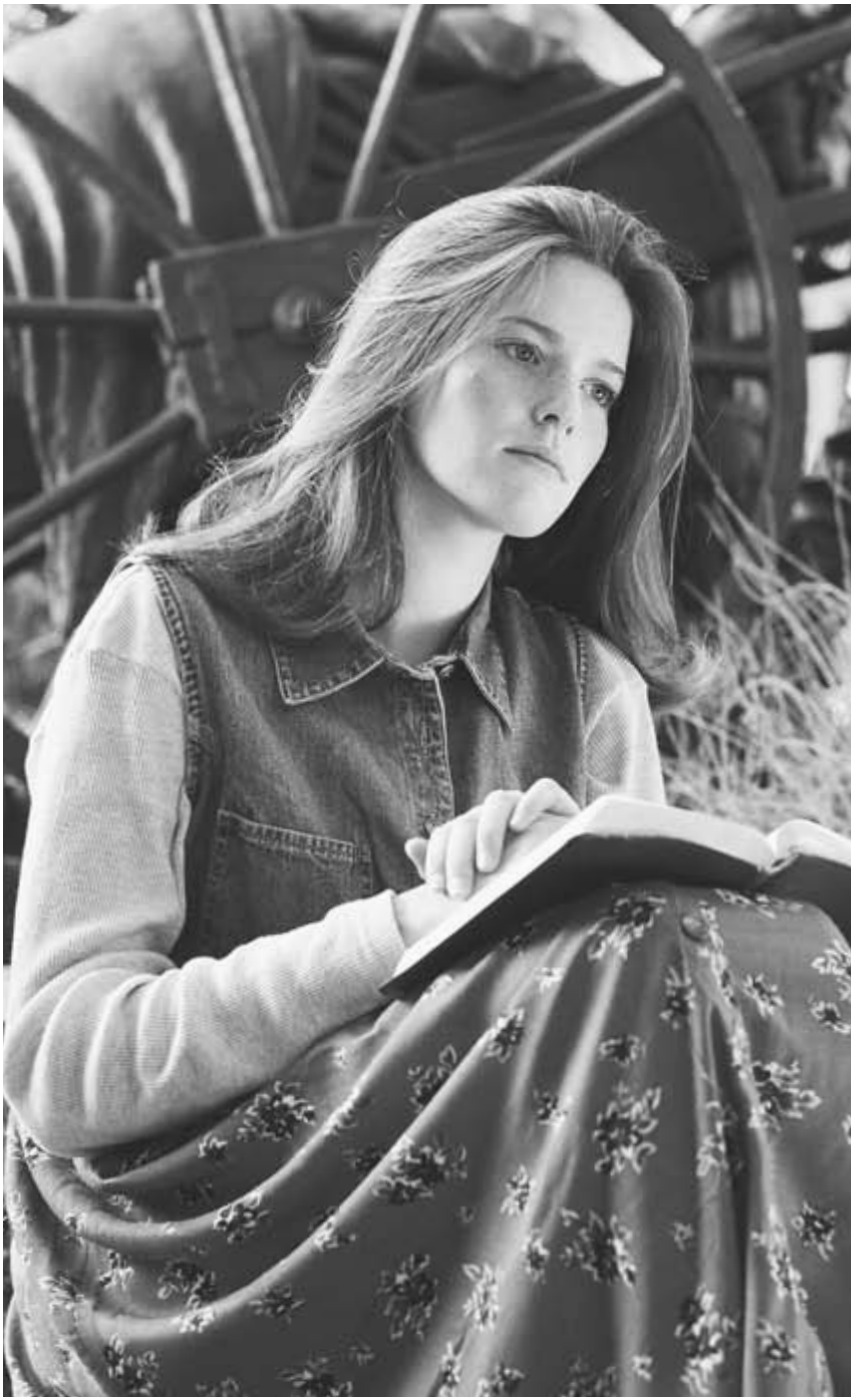
Cuando el presidente Spencer W. Kimball dirigió la palabra a las mujeres Santos de los Últimos Días, también nos aconsejó fijarnos metas que nos requieran desplegar "esfuerzos por alcanzarlas... que nuestro progreso será producto de las más elevadas metas que nos fijemos" (véase "Privilegios y responsabilidades de la mujer de la Iglesia", *Liahona*, febrero de 1979, pág. 141). Además, dijo: "Creemos en el fijar metas. Vivimos regidos por metas... Es preciso que contemos con metas para progresar" (seminario para los representantes regionales, 3 de abril de 1975).

El fijar metas personales

- Muestre las ayudas visuales 32-a: "Una mujer joven"; 32-b: "Una madre con sus hijos"; y 32-c: "Una mujer mayor". Pida a las hermanas de la clase que escojan una meta para cada una de las hermanas de las láminas. Anote en la pizarra las tres metas. Piense en algunas de las cosas que cada una de esas hermanas podría hacer ahora para empezar a acercarse hacia su meta respectiva.

- ¿Cuál debe ser la meta más importante de su vida?

Aun cuando cada ser humano es individualmente único en su género, nuestra meta principal en la vida debe ser la misma: llegar a ser dignos de alcanzar la exaltación en el reino celestial y volver a vivir con nuestro Padre Celestial como parte de Su familia eterna. Debido a que los talentos, las capacidades y las debilidades individuales difieren entre unos y otros, todos debemos fijarnos metas personales diferentes que nos sirvan



32-a: Una mujer joven.

32-b: Una madre con sus hijos.

para alcanzar nuestra meta principal. Por ejemplo, es posible que algunas de nosotras debamos mejorar nuestra capacidad para pagar el diezmo, mientras que esto mismo puede resultarles fácil a las otras hermanas. Quizás algunas de nosotras debamos aprender a santificar el día de reposo y habrá otras a las cuales esto no signifique ningún problema. No siempre tendremos las mismas metas de los demás por motivo de que nuestras necesidades individuales no siempre son las mismas.

- ¿Qué metas podríamos seleccionar que nos sirvieran de ayuda para alcanzar nuestra meta principal de alcanzar la exaltación en el reino celestial como parte de la familia eterna de nuestro Padre Celestial? ¿Qué cosas debemos hacer ahora? (Anote en la pizarra las respuestas.)

El presidente Spencer W. Kimball relató la siguiente experiencia que tuvo al fijarse una meta a los catorce años de edad:

"Al oír a una de las autoridades de la Iglesia decirnos que debíamos leer las Escrituras, pensé en que yo nunca había leído la Biblia; esa misma noche, a la conclusión del sermón, me fui a casa, subí a mi cuarto en la buhardilla, encendí la pequeña lámpara de petróleo que se hallaba sobre la mesita, y leí los primeros capítulos del Génesis. Un año después cerré la Biblia, tras haber leído todos los capítulos de ese libro grande y maravilloso...

"Sentí la agradable satisfacción de saber que me había fijado una meta y que la había alcanzado" (véase "Haciendo planes para una vida plena y satisfactoria", *Liahona*, septiembre de 1974, pág. 34).

- Pida a uno de los miembros de la clase que comparta con el resto la satisfacción que haya experimentado al haberse fijado una meta personal y haberla alcanzado. Piense en los sentimientos que usted ha experimentado al haber alcanzado una meta personal.

La hermana Lelia Higginson, de Denver, Colorado, Estados Unidos, fiel Santo de los Últimos Días, otorgó al hecho de fijarse ella misma sus metas personales su debido valor. Después de su muerte, su marido reunió a los hijos para leerles pasajes del cuaderno personal de notas de su madre, el cual ella había escrito treinta años antes cuando era jovencita y soltera todavía. Su diario personal hacía constar el hecho de que ella se había fijado metas rectas:

"Quiero estar preparada para ayudar a edificar el reino de Dios sobre esta tierra... Espero demostrar ser fiel...

"La meta que deseo alcanzar en esta vida es la de que se me permita estar en el reino celestial después de este mundo, y nunca dejaré de esforzarme por alcanzarla. Hasta donde llegan mis recuerdos, siempre he ido a la Iglesia.

"Deseo casarme con un joven mormón moralmente limpio que pueda llevarme al templo, y deseo ser digna de él. Confío en poder legar a mi posteridad un cuerpo y una mente limpios y perfectos, así como mi conocimiento del Evangelio y el deseo de vivir para alcanzar el reino celestial. Espero que se me permita vivir con mis seres queridos en el mundo venidero y constituir el medio para ayudar todo lo que pueda a los que me rodeen, así como a los que hayan pasado a la otra vida, para que se lleve a efecto su obra en el templo. Deseo poder traer a este mundo almas nuevas y poder proporcionarles una madre digna y buena, al igual que un hogar para que puedan disfrutar de las mismas bendiciones de que yo disfruté en el mío" (citado por John H. Vandenberg en *Conference Report*, abril de 1966, pág. 94; o *Improvement Era* de junio de 1966, pág. 534).

- ¿Qué metas personales específicas se fijó la hermana Higginson? Escriba en la pizarra las respuestas. ¿Cuáles de esas metas querrían ustedes fijarse para ustedes mismas?

Antes de fijarnos nuestras metas individuales, debemos orar y meditar. Debemos pedir a nuestro Padre Celestial que nos ayude a saber cuáles son nuestras debilidades, lo que debemos mejorar y qué metas debemos fijarnos. También nuestra bendición patriarcal nos ayudará a entender qué metas personales debamos fijarnos. Las instrucciones de los líderes de la Iglesia nos ayudarán a fijarnos nuestras metas personales. Debemos adquirir la actitud que el presidente Spencer W. Kimball puso de manifiesto al término de una conferencia general: "...al pronunciarse cada uno de esos maravillosos sermones, he escuchado con profunda atención y he decidido que después de esto, seré un hombre mejor. He escuchado las instrucciones y sugerencias, y espero que cada persona que las haya oído o las lea, tome la misma determinación... Los exhorto a... meditar en todo lo que han oído. Y si se encuentran en alguna de las situaciones mencionadas aquí, vean si pueden hacer uso de estos consejos en forma de que les ayuden a retomar el camino hacia esa perfección que el Señor espera de nosotros" ("Jesús el Cristo", *Liahona*, febrero de 1978, pág. 107).

El fijar metas familiares

Además de fijar nuestras metas individuales, debemos hablar con nuestros familiares y fijar metas que incumban a toda la familia. Podremos esforzarnos por alcanzar algunas metas personales y algunas metas familiares al mismo tiempo. En el ámbito familiar, tal vez deseemos establecer una meta general de aumentar el amor, la paz y la felicidad en el hogar.

- ¿Qué metas familiares específicas podríamos fijar con el fin de que todos los miembros de la familia contribuyeran a aumentar la paz en nuestro hogar?

32-c: Una mujer mayor.

Puede ser que algunas de nosotras deseemos aumentar el conocimiento de las Escrituras de los miembros de nuestra familia o mejorar la asistencia de ellos a la Iglesia y también su participación en ésta. Otras tal vez queramos trabajar juntamente con nuestros familiares para mejorar la limpieza y la belleza de nuestra vivienda. Quizá nuestra familia deba mejorar la forma de administrar el dinero o debamos dar comienzo al programa de almacenamiento en el hogar. El élder Rex D. Pinegar relató una experiencia que tuvo con su familia al fijar familiares:

"Un día mi esposa me hizo una pregunta que me dejó algo asombrado. Me dijo: 'Rex, ¿qué es lo que piensas ser?...

" '¿Cuáles son tus metas, tus objetivos en la vida?' Caí entonces en la cuenta de que nunca había compartido esas cosas con ella; me dolió un poco y me di cuenta de que era muy probable que también a ella le hubiese dolido. Por lo tanto, empezamos por hablar de nuestra familia y en seguida decidimos lo que habíamos de hacer con nuestras vidas... Nuestro deseo era servir al Señor y estar donde Él quisiera que estuviésemos en las debidas ocasiones. Y bien, a fin de cumplir con eso, teníamos que contar con un ingreso familiar; y así, fijamos nuestras metas de acuerdo con nuestro modo de pensar. Ello significó que debíamos mudarnos de residencia, y lo hicimos; significó que había que cursar estudios durante trece años... Pero esas metas eran secundarias a la familia, secundarias a la de mantener la unidad familiar" ("Goals and Family Life", en *1976 Devotional Speeches of the Year*, pág. 39).

Fijar metas familiares nos servirá a todos para progresar y crecer en amor y unidad en la familia al mismo tiempo que nos ayudará a ganar la exaltación familiar con nuestro Padre Celestial.

Para alcanzar nuestras metas

El obispo John H. Vandenberg dijo: "Considero que el fijar metas es absolutamente necesario para vivir feliz. Pero la meta es sólo parte de los procedimientos deseados. Es imprescindible que sepamos qué caminos tomar para alcanzarla... [Las personas] deben comprometerse consigo mismas a poner por escrito sus metas y a llevar un registro del cumplimiento de sus logros" (en *Conference Report*, abril de 1966, pág. 94; o *Improvement Era*, junio de 1966, pág. 534).

- ¿Qué significa "saber qué caminos tomar para alcanzar la meta"? ¿Qué pasos mencionó el obispo Vandenberg que nos pueden servir para alcanzar nuestras metas? (Anote en la pizarra el encabezamiento Para alcanzar nuestras metas, e inmediatamente debajo de éste, anote las respuestas de las hermanas.)

- Dirija la siguiente demostración: Sostenga en la mano cinco o seis pelotas pequeñas u otros objetos pequeños. Escoja a una de las hermanas y dígale que la "meta" de usted es que ella logre tomar todas

las pelotas. En seguida, proceda a tirarle todas las pelotas al mismo tiempo. Lo más probable es que ella no pueda tomarlas todas a la vez.

- ¿En qué forma se aplica la demostración que acabamos de hacer al esfuerzo de alcanzar nuestras metas en la vida?

- Para continuar la demostración, lance, en esta oportunidad, las pelotas a la hermana una a la vez de modo que ella pueda ir tomándolas una por una. Explique que con esta demostración se manifiesta la importancia del trabajar paso a paso en el esfuerzo de alcanzar nuestras metas. No debemos esperar alcanzarlas todas al mismo tiempo.

Suponga que usted y su marido son como la pareja que se menciona en la siguiente situación imaginaria:

"Durante una de sus noches familiares, un matrimonio joven tomó la resolución de salir de deudas antes de que llegase la siguiente Navidad. Pero sucedió que seis meses después, y aun un año después, todavía se encontraban sumamente endeudados y sin esperanza alguna de solucionar el problema...

"Tras un año de frustraciones y de fracasos en sus intentos de alcanzar el objetivo familiar, el matrimonio decidió actuar con mayor precisión en fijar meta. Hicieron un estudio de los pasados meses y tuvieron que admitir que habían hecho algunos gastos innecesarios...

"Entonces, decidieron hacer un segundo esfuerzo... detectaron debidamente el problema, definieron su objetivo con precisión y determinaron —asentándolos por escrito— los procedimientos que emplearían y los sacrificios que harían para lograr alcanzar su meta. Con un presupuesto razonable y con oración, alcanzaron su meta aun antes de la fecha especificada" (Rodger Dean Duncan, "Do Your Family Goals Fizzle?", *Ensign*, febrero de 1971, págs. 59–60).

- ¿Por qué esa pareja no pudo salir de las deudas durante el primer año después que fijaron su meta? ¿Qué hicieron que les sirvió para salir adelante con éxito? (Agregue las respuestas de las hermanas a las anotadas en la pizarra.)

Mientras nos esforcemos por alcanzar nuestras metas dignas, debemos buscar la ayuda de nuestro Padre Celestial en oración.

Ahora bien, existe la posibilidad de que, al tratar de alcanzar nuestras metas, lleguemos a desanimarnos. Tal vez usted "se haya sentido en alguna ocasión como la joven madre que se sentía tan apesadumbrada por problemas personales, presiones y frustraciones que se sentía incapaz de hacerles frente... Ella y su esposo habían deseado tener una familia numerosa. Ahora dudaba seriamente de si tenía la capacidad para guiar a los hijos con que el Señor ya los había bendecido... Lloraba

de desesperación a causa del gran espacio que había entre su ideal y su propio desempeño. Estaba segura de que nunca se haría merecedora de la exaltación, de que nunca sería perfecta.

"Entonces se arrodilló con el corazón contrito para pedirle ayuda al Señor. Poco después, en una reunión sacramental, recibió su respuesta. Tras haber leído 1 Nefi 3:7, el obispo testificó que el Señor no nos da ningún mandamiento sin preparar antes la vía para que lo cumplamos. Poco después, ella escribió una carta... en la que describía lo que había experimentado... 'Después del discurso del obispo, comencé a leer las Escrituras y a orar todos los días. Tomé la determinación de que debía prepararme para poder pedirle al Señor toda la ayuda que necesitaba. Ahora, *lo estoy* haciendo y estoy asombrada de la forma en la que han cambiado las cosas en mi vida. ¡Me encanta! Ya me siento más feliz y más confiada... No diré que nunca fallo, pero ya me siento mejor. Y sé que estoy logrando bastante progreso en muchos aspectos' " (véase *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro 1978–79*, pág. 8).

Existe la posibilidad de que, aun cuando sigamos cuidadosamente las sugerencias que se han dado para alcanzar nuestras metas, haya ocasiones en las que no las alcancemos satisfactoriamente. A veces, el Señor en Su sabiduría tiene para nosotras planes distintos de los que hemos escogido. La hermana Sandra Covey relató una experiencia de su hija adolescente:

"El ser elegida animadora de encuentros deportivos de su escuela secundaria era lo más importante de su vida. Practicó con ahínco durante varios meses casi todos los días las volteretas laterales, los vítores, etc...

"Todo parecía indicar que sería una de las cinco ganadoras.

"Se quedó totalmente anonadada cuando perdió; cierto es que perdió sólo por unos pocos votos, pero el hecho fue que perdió.

" 'Mamá, no tienes la menor idea de lo importante que era esto para mí', me dijo sollozando. 'Es una de las metas de mi vida. ¿Por qué me ha fallado el Señor si oré con tanto fervor?... He practicado durante seis meses. Me he esforzado tanto' ".

La hermana Covey dijo: "Le expliqué que debía de haber habido una buena razón y que por medio de la oración y del estudio, llegaría a entender el porqué.

"Al mes siguiente se le pidió que fuese uno de los oficiales de seminario de la escuela secundaria...

"Aquel año tuvo muchas y profundas experiencias espirituales. Hizo hondas y buenas amistades, y constituyó una influencia positiva para ayudar a varias personas a reintegrarse en la iglesia.

"Posteriormente me dijo que, por medio de fervientes oraciones y del estudio de las Escrituras, había llegado gradualmente a un entendimiento de sí misma. Me dijo: 'Quería ser animadora de encuentros deportivos más que cualquier otra cosa en el mundo. Pero el Señor sabía que yo necesitaba más esta experiencia. Necesitaba progresar más espiritualmente. Si bien fue difícil para mí no haber ganado, ahora sé muy dentro de mí que eso fue lo correcto' " (véase Stephen R. y Sandra Covey, "Cómo enseñar a nuestros hijos a comunicarse con su Padre Celestial", *Liahona*, diciembre de 1977, págs. 10–11).

Nos resultará más fácil alcanzar nuestras metas si eliminamos de nuestras vidas aquellas cosas que nos desalientan o que nos detienen. Los malos hábitos, las compañías indeseables y los pensamientos negativos como son las angustias, las dudas y los temores nos impiden lograr el cumplimiento de nuestros deseos justos.

Tener una actitud positiva nos ayudará a alcanzar las metas que nos fijemos. Al esforzarnos diariamente por mejorar, debemos disfrutar espontánea y plenamente de cada logro, por pequeño que sea. El élder Mark E. Petersen nos dio las siguientes palabras de aliento:

"Es mi creencia que, de muchas maneras, aquí en esta vida terrenal, podemos empezar a perfeccionarnos. Un cierto grado de perfección es alcanzable en esta vida...

"Sé con seguridad que uno de los grandes deseos del Señor nuestro Dios es que guardemos el gran mandamiento que dice: 'Sed, pues, vosotros perfectos...' (Mateo 5:48)" (*Toward a Better Life*, 1960, págs. 312–313).

- ¿Cómo explicaría usted el concepto del élder Petersen de que "un cierto grado de perfección es alcanzable en esta vida"?

El alcanzar nuestras metas justas tendrá lugar como resultado de la planificación, del esfuerzo y de la oración. Debemos tener presente que nunca habremos fracasado mientras nos esforcemos por alcanzar esas metas y por buscar comprender la voluntad de nuestro Padre Celestial para con nosotras. Hemos aceptado el Evangelio y nos hemos unido a la Iglesia para poder llegar a ser como nuestro Padre que está en los cielos.

Conclusión

Fijar metas nos servirá para cumplir con nuestros deseos dignos tanto en esta vida como en la venidera. Las metas personales nos guiarán para alcanzar triunfos personales. Las metas familiares nos guiarán de manera que lleguemos a ser familias unidas y exaltadas. Al esforzarnos por cumplir con nuestras metas rectas, nos esforzamos también por cumplir el mandamiento del Señor: "Sed, pues, vosotros perfectos" (Mateo 5:48).

Cometido

Reflexione sobre lo que desea usted lograr o alcanzar en esta vida terrenal y busque con oración llegar a conocer la voluntad de nuestro Padre Celestial para con usted. Entonces, fíjese metas realistas para cumplir con sus anhelos. Hable de sus metas con sus familiares. Seleccione primero una meta individual a la cual dedicarse y, luego, pregúntese: "¿Qué debo hacer para alcanzar esta meta que me he fijado?". Ponga por escrito lo que pueda hacer esta misma semana para alcanzar su meta. Al cabo de una semana, anote lo que pueda usted hacer la semana siguiente. Repita este proceso hasta que logre alcanzar su meta. Entonces, escoja otra meta personal y siga el mismo procedimiento hasta que también logre alcanzarla.

Juntamente con sus familiares, escojan una meta que los beneficie a todos y, en seguida, sigan el proceso mencionado anteriormente hasta que su familia haya logrado alcanzar la meta. Reconozca en forma especial a aquellos familiares suyos que alcancen metas personales que ellos mismos se hayan fijado.

Escrituras adicionales

- Marcos 9:23 (todas las cosas son posibles).
- Gálatas 6:7 (la ley de la siega o de la cosecha).
- Santiago 1:22–25 (seamos hacedores y también oidores).
- 1 Nefi 3:7 (el Señor nos ayudará a cumplir con Sus mandamientos).
- Los Artículos de Fe 13 (virtudes que debemos esforzarnos por obtener).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Conseguir cinco pelotas pequeñas u otros objetos pequeños para utilizar al hacer la demostración de la forma de alcanzar las metas paso a paso.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

EL CONTINUAR APRENDIENDO

Lección 33

El objetivo de esta lección es fortalecer nuestra comprensión de la necesidad de continuar aprendiendo a lo largo de toda la vida.

El aprender es necesario para progresar

"Son verdaderamente maravillosas las muchas cosas interesantes que nos rodean para ver, oír, sentir, aprender y disfrutar...

"Todo lo que tenemos que hacer es abrir las 'muchas ventanas' de nuestra alma y emplear con alegría los ojos, los oídos y la intuición; hacer uso de nuestros sentidos y de 'nuestra visión interior'. Podemos equipar nuestra mente con imágenes interesantes que mirar, cosas inspiradoras que oír y recuerdos felices con los cuales vivir" (Marion D. Hanks, *Improvement Era*, octubre de 1964, pág. 883).

Nuestro Padre Celestial nos ha proporcionado un mundo maravilloso en el cual vivir, aprender y progresar. Nuestra vida en la tierra es un periodo de instrucción durante el cual hemos de buscar conocimiento y comprensión de las cosas de Dios y del mundo que nos rodea.

Una de las enseñanzas fundamentales de la Iglesia es que el conocimiento que adquiramos en esta vida será una bendición para nosotros tanto ahora como en la existencia que sigue a la muerte: "...y si en esta vida una persona adquiere más conocimiento e inteligencia que otra, por medio de su diligencia y obediencia, hasta ese grado le llevará la ventaja en el mundo venidero" (D. y C. 130:19).

El aprendizaje es necesario para el progreso en cualquiera de las fases de nuestras vidas. El aprender constantemente es una parte importante del Evangelio. Para vivir de acuerdo con el Evangelio, debemos aprender sus verdades. Por consiguiente, los profetas nos han exhortado a estudiar regularmente las Escrituras. El élder William J. Critchlow, Jr., habló de dar las instrucciones especiales que se dieron a los maestros orientadores con respecto a la forma de motivar a los que visitaban a leer las Escrituras:

"Una vez, cuando era yo presidente de estaca, envié a los maestros orientadores a casa de los santos para que leyeran con ellos a modo de lección versículos de pasajes relacionados que se encuentran en los libros canónicos. Les di instrucciones expresas de que no llevaran sus libros, sino que pidieran prestados los de las respectivas familias que visitasen. El descubrimiento que hicieron fue sorprendente:

"—En muchas de las casas que visitamos, los hermanos tardaron un largo rato en buscar sus libros canónicos y en quitarles el polvo.

"—En general, los matrimonios jóvenes que habían contraído nupcias hacía poco no tenían en casa los libros de las Escrituras, a no ser que el marido hubiese cumplido con una misión.

"—Un buen hermano nos dijo: 'Cuando nos mudamos, guardamos todos los libros en un baúl que tenemos en la buhardilla, y no creo que me sea posible sacarlos de allí esta noche'. Cuando les preguntamos cuánto tiempo hacía que vivían allí, la esposa, haciendo acopio de valor, dijo: 'Hace siete años'.

"—Otra ama de casa dijo que no sabía por qué razón su marido nunca había comprado el libro de la Perla de Gran Precio. Nos dijo: 'Pero sí tenemos los otros libros. Se sintió algo abochornada cuando le dijimos que ese libro se encontraba junto con el de Doctrina y Convenios.

"—Otra hermana dijo: 'No creo que me cueste buscar la Biblia, ya que mi esposo la conserva en su cuarto de lectura'. La vimos dirigirse al cuarto de baño y salir de allí con la Biblia en la mano.

"Y bien, en realidad no nos importaba dónde nuestra gente leyera las Escrituras, lo importante era que las tuvieran a mano y en el salón o cuarto en el que la familia se reunía, a la vista de todos, de modo que de vez en cuando apagasen la radio o el televisor y se sentasen a leerlas" (*Gospel Insights*, 1969, págs. 87–88).

- ¿Cómo podemos adquirir el hábito de leer las Escrituras? (Véase La Mujer Santo de los Últimos Días, Parte A, lección 32: "Aprendamos el Evangelio en nuestro hogar").

- ¿Por qué es necesario el estudio regular de las Escrituras para progresar en el plan de nuestro Padre Celestial?

- Lean 2 Nefi 9:28–29. ¿Qué instrucción es la de mayor valor? Logramos progresar cuando aprendemos a emplear nuestro conocimiento de la manera correcta. El élder Sterling W. Sill dijo: "Después que ellos [Adán y Eva] hubieron comido [el fruto del árbol del conocimiento del bien y del mal], Dios dijo: 'He aquí el hombre es como uno de nosotros, sabiendo el bien y el mal'... La clase correcta de

conocimiento todavía surte ese efecto en la gente. Todavía sirve para lograr que tanto el hombre como la mujer lleguen a ser más como Dioses" ("Let's Talk About... Education", Church News, 16 de enero de 1971, pág. 14).

Las oportunidades de aprender son numerosas

Los miembros de la Iglesia contamos con tres importantes centros de aprendizaje: el hogar, las instituciones educativas y la Iglesia. Cada uno de ellos nos ofrece oportunidades de seguir aprendiendo.

El hogar

Nuestros hogares y nuestras familias deben proporcionar la base del aprendizaje. La hermana Aline R. Petit contó acerca de la forma en la que su madre instó a sus hijos a aprender:

"Conservábamos vívido el recuerdo de mamá ocupada en sus tareas hogareñas mientras recitaba una poesía preferida o un pensamiento especial, o un pasaje de las Escrituras que la hubiera impresionado. No sólo era una lectora voraz, sino que se aprendía las cosas de memoria. Cuando leía, tenía siempre a mano papel y lápiz, y cuando encontraba algo que despertaba su interés, lo copiaba, no para guardarlo, sino para memorizarlo. Como niños, nosotros no estábamos tan interesados como ella 'en aprender cosas de memoria', pero de todos modos se nos exigía que así lo hiciéramos. No solamente lavábamos la vajilla, sino que al mismo tiempo teníamos que aprender de memoria el pasaje que estuviera clavado a la pared sobre el lavaplatos (fregadero, pileta) de la cocina; lo mismo teníamos que hacer mientras planchábamos. Y parte de nuestra capacitación en 'dicción' suponía recitar delante del espejo del cuarto de baño a fin de poder adquirir las expresiones faciales y los gestos apropiados" (véase "Una hermosa jornada", *Revista de la Sociedad de Socorro*, mayo de 1970, pág. 324).

- ¿Qué podemos hacer nosotras para que nuestros hijos aprendan en casa?

Podemos emplear sabiamente nuestro tiempo, disponiendo las cosas de manera que podamos estudiar y aprender en el hogar. Podemos apartar algunas horas de quietud para el estudio y para el análisis. También podemos seleccionar con cuidado los programas de radio y de televisión, y disfrutar de buenos libros, así como de conversaciones interesantes. Además, podemos aprovechar las noches de hogar para aprender cosas nuevas. En nuestra función de amas de casa, podemos mejorar nuestros conocimientos prácticos por medio del estudio, de la lectura, del intercambio de ideas y del llevar a la práctica diversos métodos eficaces de economía doméstica.

La familia de Walter Gong es un buen ejemplo de lo que los miembros de una familia pueden hacer para aprender juntos:

"La educación es una tarea de índole tanto espiritual como escolar para la familia de Walter Gong, de la Estaca Los Altos, California. Sus tres hijos son líderes en la Iglesia y en las escuelas a que asisten...

"El hermano Gong es patriarca de la Estaca Los Altos, California y es profesor de ciencias naturales en la Universidad estatal de San José...

"[El hermano Gong, dijo:] 'Cuando la Iglesia llegó a formar parte de nuestras vidas (el hermano Gong y su esposa se convirtieron a la Iglesia hace muchos años), la educación académica adquirió una perspectiva aún más importante para nosotros al aprender la doctrina de "la gloria de Dios es la inteligencia" [véase D. y C. 93:36]'.

"Los Gong siempre han aprovechado la hora de la cena para enseñar a sus hijos al sentarse todos juntos a la mesa. 'Nos hemos propuesto que las horas de las comidas constituyan la ocasión en la que cada uno de los miembros de la familia exponga los sucesos del día. Es la hora a la que nuestros hijos pueden expresar su sentir con respecto a la familia y también en cuanto a sus actividades individuales'.

"El patriarca puso de relieve que la responsabilidad de los padres es asegurarse de que sus hijos puedan depender de la revelación personal para la época en la que dejen el hogar paterno. Dijo: 'la revelación personal supone tanto estudio como oración; por consiguiente, si los hijos aprenden en casa la importancia del estudio y también aprenden a orar, contarán con el fundamento indispensable para recibir la guía del Señor que les ayude en sus vidas personales' " ("Education Has Spiritual Meaning to Family", *Church News,* 29 de julio de 1978, pág. 15).

- ¿De qué modo pueden los hijos de una familia como la de los Gong beneficiarse con las enseñanzas de sus padres?

Debemos pensar en nuestros propios hogares y en nuestras familias, y formularnos las siguientes preguntas:

¿Se enseñan los miembros de mi familia los unos a los otros?

¿Disfrutamos juntos de la lectura, de la poesía, de la música, del dibujo o de la pintura?

¿Es el tiempo de que disponemos una pesada carga para nosotros, o es una oportunidad para hacer nuevas amistades, adquirir nuevos intereses, inventar y edificar?

Las instituciones educativas

La educación académica nos servirá para aumentar nuestras oportunidades de aprender.

"El señor [Conrad] Hilton dijo que una sencilla barra de hierro valía aproximadamente cinco dólares; que ese mismo hierro, convertido en herraduras, valdría 10,50 dólares; que si con él se fabricasen agujas, valdría 3,285 dólares; y que si de él se hiciesen resortes para relojes, valdría más de 250.000 dólares.

"Por lo visto, el valor del hierro bruto es solamente lo que cuesta para procesarlo; su mayor valor queda determinado por lo que se fabrica de él. Las personas son muy semejantes al hierro; ustedes o yo podemos permanecer como simple materia bruta, o podemos ser pulidos a un alto grado; nuestro valor quedará determinado según lo que hagamos de nosotros mismos" (véase Spencer W. Kimball, "Engañándote a ti mismo", *Liahona*, enero de 1973, pág. 12).

- Ponga a la vista la ayuda visual 33-a: "Una mujer aprendiendo una técnica".

- ¿Qué es la "materia bruta" o "materia prima", o potenciales que todos tenemos? ¿Cómo podemos incrementarla? ¿Por qué el asistir a alguna institución educativa nos servirá para aumentar nuestra valía personal?

La formación académica nos proporciona la oportunidad de prepararnos para satisfacer nuestras propias necesidades y las de nuestros familiares. Como hermanas, es preciso que adquiramos conocimientos prácticos que nos brinden la posibilidad de ayudar a cuidar de nuestras respectivas familias en el caso de que surja la necesidad de hacerlo.

"Toda persona joven Santo de los Últimos Días debe tomar seriamente el siguiente consejo de la Primera Presidencia de la Iglesia: "Desde hace largo tiempo la Iglesia ha instado a sus miembros, y en particular a sus jóvenes, a proseguir estudios universitarios o a aprender bien un oficio... e instamos enfáticamente a todos nuestros jóvenes a que [cuando sea posible] prosigan estudios en instituciones educativas de un tipo o del otro, una vez que terminen la escuela de segunda enseñanza" (William R. Siddoway, "Are Four Years of College Necessary?", *New Era*, diciembre de 1971, pág. 41).

El élder Stephen L. Richards dijo: "Deseamos que nuestros jóvenes se instruyan. Queremos que comprendan la historia del mundo y las leyes de la naturaleza. Deseamos que sean capaces de disfrutar de las mejores cosas que el Señor, en Su providencia, ha permitido que el hombre cultive. Queremos que ellos, contando con una base de educación académica, sean capaces de hacer evaluaciones inteligentes y de tomar decisiones acertadas, a fin de que lleven una vida útil y feliz" (*Where Is Wisdom?*, 1955, págs. 160–161).

Ese aprendizaje es valioso para todas nosotras.

33-a: Una mujer aprendiendo una técnica.

- Lean Doctrina y Convenios 88:78–79. ¿Qué debemos esforzarnos por aprender?

El presidente Brigham Young también nos aconsejó en este respecto, al decir: "Es nuestro deber cultivarnos en todas las ramas de la educación que se conocen entre el género humano" (citado por Harvey L. Taylor en: "Learning Is an Endless Process", *Improvement Era*, abril de 1964, pág. 298).

- ¿Qué oportunidades de adquirir conocimiento en diversos campos hay en la localidad en la que usted reside? ¿Por qué es importante que aproveche usted esas oportunidades?

La Iglesia

Durante el tiempo en que cursemos estudios en alguna institución educativa, no debemos descuidar el estudio del Evangelio ni tampoco nuestra actividad en la Iglesia. Durante ese tiempo, tenemos tanta necesidad de aprender acerca del Evangelio como en cualquiera otra etapa de nuestra vida.

El aprendizaje global comprende el obtener un conocimiento de Dios y de las verdades del Evangelio. El presidente J. Reuben Clark, Jr., dijo: "Hay un aprendizaje de lo espiritual tal como hay un aprendizaje de lo material, y ninguno de los dos es completo sin el otro; sin embargo, según mi propia opinión, si a mí se me diera a escoger sólo uno de los dos, escogería el aprendizaje de lo espiritual" (en "Spiritual Education", *Church News*, 29 de junio de 1974, pág. 16).

La Iglesia nos brinda muchas oportunidades de aprender y de progresar. Cuando aceptamos llamamientos para servir y asistimos a las diversas clases, aumentamos nuestros conocimientos en los campos de las relaciones humanas, del liderazgo y de la economía doméstica. La señora Rebecca Keale, de Maui, Hawai, dijo lo siguiente con respecto a la Sociedad de Socorro:

" 'Siempre llevo conmigo lo aprendido en mi Sociedad de Socorro... Mi aprendizaje vino por medio de esta organización...'

"Para la hermana Keale, todo lo de la Iglesia es emocionante. Trabaja con diligencia y es una persona muy organizada. Por ejemplo, tiene en su casa una habitación grande a la que llama 'el cuarto de los proyectos', en el suelo del cual coloca todos los proyectos de las labores que realiza, a fin de poder empezarlas y dejarlas en cuanto se la precise en algún otro lugar. Todos los días se levanta a las cinco de la madrugada y, si durante la noche se le ocurre alguna idea, se levanta y la apunta...

" 'Sé que cuanto más doy tanto más me bendice el Señor; por eso me mantengo ocupada', dice, y añade: 'he aprendido que la gente necesita

amor y por esa razón yo les digo a nuestras hermanas que "den", que tengan caridad. Las llevo a mi casa, donde siempre tengo un acolchado que hacer, porque ellas deben estar ocupadas al servicio a los demás. De ese modo tienen algo que dar...'

"[Además, la hermana Keale dice:] 'Porque las lecciones son muy buenas, la asistencia va aumentado tanto a las reuniones de líderes como a las de la Sociedad de Socorro' " ("Relief Society Skills Aid Hawaiian Leader", *Church News*, 2 de febrero de 1974, pág. 10).

El aprendizaje requiere esfuerzo

El aprendizaje requiere esfuerzo constante. Cuando no estudiamos nada se hace demasiado fácil para nosotras volvernos mentalmente perezosas.

- ¿Qué significa estudiar?

Como resultado del estudio, el cual requiere esfuerzo, no sólo ganamos conocimiento, sino que también aprendemos a conservar alerta nuestra mente. La hermana Aline R. Petit recordó que su madre nunca dejó de aprender ni de progresar aun cuando perdió gran parte de la facultad del oído y de la vista:

"El próximo mes de julio mamá cumplirá noventa años. El último día que fui a visitarla, se encontraba eufórica porque su "Camp of the Daughters of the Pioneers" [agrupación de hijas de los pioneros] había resuelto realizar sus reuniones en la clínica de reposo en la que se encuentra a fin de poder compartir con ella las lecciones.

" '¿Oyes algo cuando dan las lecciones, mamá?', le pregunté.

" 'No. No las oigo porque estoy casi completamente sorda, pero eso no me importa. Me han pedido que recite una poesía en cada una de las reuniones, y eso me llena de alegría.

" 'Pero, mamá', le dije, '¿cómo puedes leer estando tan corta de vista?'.

"Debí haberla conocido mejor y no haberle hecho esa pregunta.

" '¡Por supuesto que no leo los poemas! Una de las damas que hay aquí me los lee y yo los aprendo de memoria'.

" '¿Quieres decir que aprendes uno nuevo todos los meses?'.

" '¡Claro que sí!', me respondió. '¿Cómo podría estarme aquí sin hacer nada?' " (véase "Una hermosa jornada", *Revista de la Sociedad de Socorro*, mayo de 1970, pág. 328).

- ¿Cómo podía esa hermana continuar aprendiendo a pesar de sus discapacidades físicas?

La lectura constituye un modo excelente de aprender. La mayoría de nosotras tenemos buena vista y podemos leer. No obstante, es preciso

33-b: La lectura nos sirve para continuar aprendiendo.

tener presente que leer para aprender es diferente de leer sólo para entretenerse. Hay varias cosas que podemos hacer para aprender más de nuestra lectura.

- Muestre la ayuda visual 33-b: "La lectura nos sirve para continuar aprendiendo".
- Anote en la pizarra los siguientes conceptos e intercambien ideas sobre la manera de hacer cada uno.

1. Hacer una sabia elección de nuestro material de lectura.
2. Fijar una hora regular para la lectura.
3. Tener un objetivo definido al leer.
4. Tomar notas a medida que vayamos leyendo.
5. Conversar con otras personas de los conceptos que vayamos aprendiendo.

El conversar de ciertos conceptos con otras personas nos sirve para recordar lo que hemos leído. También nos sirve para comprender más claramente el asunto. Con determinación y autodisciplina, podremos aprender y progresar todos los días mejorando nuestros hábitos de lectura.

Esto requiere un esfuerzo y una determinación extras para las personas que deben trabajar fuera de casa a fin de mantenerse tanto a sí mismas como a los demás de su familia. Sin embargo, también ellas pueden continuar aprendiendo y aumentando sus conocimientos al apartar para el estudio ciertas horas al día o a la semana.

El presidente N. Eldon Tanner contó de un joven al que empleó como mensajero, el cual probó en diversas formas su buena disposición para aprender, así como para prestar servicio y para trabajar con diligencia:

"El muchacho nuevo, hijo de una viuda, era un joven muy inteligente que se interesaba en todo lo que sucedía y que siempre se mantenía alerta para ver en qué forma podía ser útil. Deseaba servir y ayudar a las demás personas, así como aprender todo lo que podía con respecto al negocio. No intentaba ser presidente de la empresa, pero se esforzaba por ser el mejor mensajero posible, y asistía a la escuela nocturna para mejorar su preparación escolar. Todos lo consideraban un muchacho agradable.

"Llevaba allí sólo unos pocos meses cuando... fue ascendido a un cargo de mayor responsabilidad. Antes de que el año llegara a su fin, tuvo otro ascenso, y continuará ascendiendo debido a la actitud que él tiene. Estaba preparado para hacer más de lo que se le requería. Se interesaba en la empresa para la cual trabajaba y deseaba ser servicial; además, era una persona digna de confianza en todos los aspectos" ("He Was Prepared to Go the Extra Mile", en Leon Hartshorn, compilador, *Outstanding Stories by General Authorities*, 3 tomos, 1970–1973, tomo I, pág. 212).

- ¿Cuáles fueron algunas de las formas en las que ese muchacho continuó aprendiendo?

No importa cuál sea el tipo de trabajo que realicemos, debemos intentar seguir aprendiendo y superándonos constantemente. Si se descubren nuevos métodos agrícolas, el agricultor juicioso se esforzará por aprender acerca de ellos, así como acerca de la forma en que podrían aplicarse a su trabajo. Cuando se dispongan nuevas maneras de conservar, de envasar y de almacenar alimentos, el ama de casa juiciosa las estudiará y tratará de aprovecharlas.

- ¿Qué podemos hacer para continuar aprendiendo y mejorando como amas de casa? ¿Cómo madres? ¿Cómo esposas? ¿Cómo estudiantes? ¿Cómo mujeres que trabajamos?

El aprendizaje embellece nuestra vida

"[Hace varios años en la Misión de Fiji,] en una pequeña rama a la cual asistían a la Sociedad de Socorro doce mujeres —diez de las cuales no eran miembros de la Iglesia— [la presidenta de dicha organización] les dio lecciones y luego las instó a mejorar sus propias vidas, así como el medio en que vivían. Les mostró la manera de mejorar sus viviendas levantando tabiques para hacer los cuartos más privados, y también les enseñó a plantar bonitas y atractivas enredaderas que pudiesen crecer sobre los tejados de paja; les enseñó a tejer con ganchillo (crochet), así como a limpiar de un modo más eficaz. Al principio, el jefe de la aldea no quería que esa hermana permaneciera en el poblado, pero cuando ella le llevó a hacer un recorrido por el pueblo y le mostró cuánto había éste mejorado, convino en que ella se quedara y en que las reuniones continuaran" (Janet Brigham y Herbert F. Murray, "The Saints in Fiji", *Ensign*, noviembre de 1973, pág. 28).

- ¿En qué forma mejoró la aldea al aprender aquellas hermanas cosas nuevas? ¿De qué manera es muy probable que el haber aprendido todas esas cosas haya cambiado en algo la vida de las mujeres de la aldea?

- ¿Cuáles serían otras formas en las que las personas podrían mejorar sus vidas por medio del aprendizaje?

En realidad, no importa dónde vivamos, ni qué edad tengamos ni cuáles sean nuestras circunstancias, nunca tendremos demasiada edad para aprender cosas nuevas que hagan nuestras vidas más abundantes haciéndolas más interesantes y útiles. Aun si una mujer mayor llegara a fracturarse una pierna, lo cual la hiciera permanecer en su casa durante varios meses, en ese tiempo ella podría profundizar sus conocimientos, leyendo buenos libros y reflexionando sobre los conceptos que éstos contengan. Posteriormente, podría incluso llegar a decir lo que dijo una mujer que se encontró en esas mismas circunstancias: "Esta experiencia me ha demostrado que la mente, cuando se utiliza en su mejor forma, y con un punto de vista más amplio, puede producir una nueva felicidad y una mayor utilidad. Ojalá hubiera podido lograr muchos años atrás el conocimiento que he adquirido ahora que tengo setenta y seis años de edad" (véase *Revista de la Sociedad de Socorro*, julio de 1967, pág. 550).

El conocimiento que ganemos no sólo nos beneficiará a nosotras mismas sino también a nuestras respectivas familias.

- ¿En qué forma podrían nuestros familiares ser bendecidos por medio de nuestro aprendizaje? Invite a las hermanas a compartir con las demás la forma específica en la que las cosas extras que hayan aprendido han constituido una bendición para su familia.

Conclusión

Nuestro Padre Celestial cuenta con que empleemos nuestra capacidad para aprender, a fin de edificar nuestras propias vidas y hacer el bien a nuestros semejantes. Cuando el profeta José Smith organizó la de Socorro para las mujeres de la Iglesia, dijo lo siguiente: "...Y ahora, en el nombre del Señor, doy vuelta a la llave para vuestro beneficio; y esta Sociedad se alegrará, y desde ahora en adelante descenderán sobre ella conocimiento e inteligencia. Éste es el principio de mejores días para los pobres y necesitados, y tendrán razón para alegrarse y pronunciar bendiciones sobre vuestra cabeza" (*Enseñanzas del Profeta José Smith*, pág. 279).

Cometido

Piense en algunas de las cosas específicas que pueda usted hacer para continuar aprendiendo. Aparte una hora especial para aprender todos los días algo nuevo y de utilidad. Piense en una manera de aumentar las oportunidades de aprendizaje en el hogar. Converse con sus familiares durante las noches de hogar sobre la importancia de aprender constantemente. Oriente a sus hijos de modo que ellos preparen un plan para los estudios que cursarán en el futuro.

Escrituras adicionales

- Proverbios 19:20, 27 (buscar el conocimiento que lleva a la rectitud).
- 2 Timoteo (toda la Escritura es útil para enseñar, para redargüir, para corregir y para instruir).
- Mateo 11:29 (aprended de mí).
- Doctrina y Convenios 19:23 (aprende de mí).
- Doctrina y Convenios 109:7 (buscad conocimiento, tanto por el estudio como por la fe).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Anotar en la pizarra las sugerencias que se dan en esta lección para mejorar nuestro empeño en aprender.
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

LA ORACIÓN PERSONAL Y LA ORACIÓN FAMILIAR

Lección 34

El objetivo de esta lección es inspirarnos a acercarnos más a nuestro Padre Celestial por medio de la oración.

Comuniquémonos con nuestro Padre Celestial

- Canten el himno: "¿Pensaste Orar?" (Himnos, Nº 81; o Principios del Evangelio, pág. 354).

En varias ocasiones el presidente Heber J. Grant se sintió poderosamente impresionado por la forma en la que el presidente Brigham Young hablaba con el Señor. El presidente Grant dijo: "Yo estaba familiarizado con el profeta Brigham Young. Me arrodillé una y otra vez en su hogar en la Casa del León en oraciones familiares, de niño y de joven; y doy testimonio de que, siendo niño pequeño, en más de una ocasión, por motivo de la inspiración del Señor a Brigham Young, mientras éste suplicaba a Dios que le guiara, yo levanté la cabeza y volví la mirada hacia el lugar donde Brigham Young estaba orando, para ver si el Señor estaba allí, pues me parecía que él hablaba con el Señor como una persona habla con otra" ("He Talked to the Lord", en Leon Hartshorn, compilador, *Classic Stories from the Lives of Our Prophets*, 1975, pág. 44).

Todas nosotras podemos comunicarnos con nuestro Padre Celestial, puesto que, cuando oramos, ya sea verbalmente o en silencio, con nuestros pensamientos, en realidad hablamos con Él. La oración es una forma de rendir culto a nuestro Dios.

En la oración expresamos nuestro agradecimiento y pedimos la orientación divina; confesamos nuestros pecados y nuestras debilidades, confiamos a nuestro Padre Celestial nuestros pensamientos, así como nuestros sentimientos, y le hablamos de nuestros éxitos y de nuestras desilusiones. Por medio de la oración, podemos pedir ayuda tanto para nosotras mismas como para otras personas.

- Muestre la ayuda visual 34-a: "El lenguaje de la oración".

El lenguaje de la oración

Nos dirigimos a:
"Nuestro Padre Celestial".

Le expresamos nuestro agradecimiento:
"Te damos gracias".

Le pedimos lo que deseemos pedirle:
"Te pedimos".

Terminamos:
"En el nombre de Jesucristo. Amén".

34-a: El lenguaje de la oración.

- Pida al miembro de la clase al que haya dado la asignación correspondiente que exponga en forma breve el modo como debemos orar. (Véase el capítulo 8 de Principios del Evangelio: "Debemos orar a nuestro Padre Celestial").

Se nos ha dicho: "te mando que ores *vocalmente* así como *en tu corazón*; sí, *ante el mundo* como también *en secreto*; así en público como en privado" (D. y C. 19:28; cursiva agregada). Para ayudarnos a cumplir este mandamiento, el Señor nos ha dado instrucciones al respecto, incluida la manera de orar en lo que se conoce como la Oración del Señor (véase Mateo 6:7–13 y 3 Nefi 13: 7–13).

- Lean Mateo 6:7 ó 3 Nefi 13:7. ¿Qué significa "vanas repeticiones"? ¿Cómo podemos evitarlas cuando oramos?

- Lean Mateo 6:9–13 ó 3 Nefi 13:9–13. ¿Qué aprendemos acerca de la oración del modelo de oración que el Salvador enseñó a Sus discípulos? ¿Por qué es importante aceptar la voluntad de nuestro Padre Celestial cuando oramos?

- Lean Doctrina y Convenios 88:62–64. ¿Qué instrucciones encontramos en esta Escritura con respecto a la oración? ¿Qué bendiciones se nos prometen en Doctrina y Convenios 88:63–64?

Con el fin de ayudarnos en nuestro empeño por acercarnos a Él, nuestro Padre Celestial nos ha aconsejado por medio de nuestros líderes en cuanto a la manera de orar. El obispo H. Burke Peterson sugirió lo siguiente:

"Para cuando sientan la necesidad de confiar sus cosas al Señor o de mejorar la calidad de su conversación con Él... quisiera sugerirles algunos pasos que pueden seguir: Retírense a algún lugar donde puedan estar solos, donde puedan pensar, donde puedan arrodillarse, vayan a donde puedan hablarle en voz alta... en seguida, imagínense verle con los ojos del alma; piensen en la Persona a la cual están hablando, dominen sus pensamientos sin dejarlos vagar; diríjanse a Él como a su Padre y su amigo. A continuación, díganle lo que en verdad deseen decirle, no palabras trilladas que tengan poco o ningún significado, sino tengan con Él una conversación sincera y profunda. Confíen en Él, pídanle perdón, suplíquenle, regocíjense de su comunicación con Él, denle gracias, exprésenle su amor y luego presten oídos a lo que Él les conteste. El escuchar es una parte fundamental de la oración. Las respuestas del Señor se manifiestan de un modo apacible y muy delicado. De hecho, pocos son los que oyen Sus respuestas con sus oídos. Tenemos que escucharlas con mucha atención o nunca las reconoceremos ni las captaremos. La mayoría de las respuestas del Señor las sentimos en el cora-

zón al experimentar una sensación de calidez, o se manifiestan como pensamientos en nuestra mente. Las respuestas llegan a los que están preparados y que son pacientes" (en *Conference Report*, octubre de 1973, pág. 13; o *Ensign*, enero de 1974, pág. 19).

Nuestro Padre Celestial nos escucha cuando le hablamos.

- Lean 1 Juan 5:14–15.

Nuestro Padre Celestial contestará nuestras oraciones si somos humildes y si pedimos de acuerdo con Su voluntad.

- Lean Doctrina y Convenios 112:10.

Cómo satisfacer nuestras necesidades personales por medio de la oración

Para que podamos comunicarnos de un modo significativo con nuestro Padre Celestial por medio de la oración, debemos dedicarle tiempo.

"Un maestro de religión sugirió a sus alumnos que dedicaran al menos quince minutos al día a la oración personal. ¡Pero muchos miembros de la clase consideraron esos quince minutos un tiempo irrazonablemente largo! Después de la clase, una de las alumnas se acercó a él y le dijo: 'Yo no creo que pueda pensar en tantas cosas que decir'.

"El maestro le preguntó: 'Dígame, ¿no dedica usted por lo menos un tiempo igual a ése todos los días conversando con su mejor amiga?'.

" 'Desde luego que sí', le contestó la joven.

" 'Entonces, reflexione un poco', le dijo el maestro, 'sobre la razón por la cual tiene usted más asuntos que conversar con su amiga que los que tiene para conversar con el Señor' " (Karen Lynn, "Prayer: The Heart of the Sabbath", *Ensign*, enero de 1978, pág. 31).

- ¿Por qué el meditar calladamente en sus bendiciones y en sus necesidades llevaría a esa joven a encontrar más asuntos de los cuales hablar en sus oraciones?

- ¿Por qué es importante que aprendamos a satisfacer nuestras necesidades por medio de la oración?

- Lean Alma 37:37. ¿Cómo nos bendice el Señor cuando oramos?

No debemos limitarnos a establecer un número de temas para la oración; antes bien, debemos tratar con nuestro Padre Celestial todo lo que se relacione con nuestra vida personal: nuestro trabajo, nuestra familia y nuestros conflictos interiores.

- Lean Alma 34:17–28.

Debemos orar para que saber de qué hablar en nuestras oraciones. Durante la visita del Salvador al Continente Americano, los nefitas fueron inspirados en sus oraciones. "...les era manifestado lo que debían suplicar" (3 Nefi 19:24). Si oramos con la guía del Espíritu Santo, Él nos manifestará muchos pensamientos y sentimientos.

Nuestro Padre Celestial conoce nuestras verdaderas necesidades mejor de lo que nosotros las conocemos. Él sabe lo que es para nuestro bien y lo que debemos superar. Si le buscamos, Él nos ayudará a saber cómo resolver nuestros conflictos y satisfacer nuestras necesidades. Una hermana de edad avanzada que se encontraba sumamente afligida pidió una bendición del sacerdocio; durante la esa bendición, el obispo le dio el siguiente consejo:

" 'Todos los días, en algún momento, ponte de rodillas ante tu Padre Celestial y exprésale tu agradecimiento. No le pidas nada, sino que alábalo por todo lo que Él te da'.

"La congoja de esa hermana derivaba de los serios problemas que le creaban las circunstancias que la rodeaban. Aun cuando ella pensaba que tenía gran necesidad de pedir muchas cosas, aceptó la idea de orar diariamente dedicándose únicamente a alabar al Padre.

"La primera vez que se arrodilló para orar como se le había indicado, se sorprendió al sentir la gratitud que emanaba de su corazón. Ni siquiera tuvo que esforzarse por pensar de qué cosas se sentía agradecida.

"Las circunstancias que al presente la rodeaban la habían alejado de sus antiguas amistades y de la compañía de éstas, pero sí recibía cartas de esos amigos del vecindario en que antes había vivido. Ahora ya nadie dependía de ella, sino sólo su marido, pero todavía lo tenía a él a su lado. Echaba de menos el contemplar las puestas de sol desde el otro lado del prado de su antigua residencia, pero todavía contaba con la facultad de la vista para percibir el mundo exterior y hacer muchas cosas agradables y necesarias...

"Y los gratos recuerdos no se habían desvanecido: la alegría de ir al templo del Señor y de reunirse allí con otros hermanos todavía era real. Podía revivir en la memoria aquellas mañanas gloriosas impregnadas todavía del fresco rocío de la noche cuando ella salía a recorrer los campos acompañada por su perro. Y todavía rememoraba los rostros conmovidos de sus alumnos de la Escuela Dominical, los grupos de investigación genealógica, la gente joven de la Mutual y las hermanas de la Sociedad de Socorro a las que había enseñado...

"Y no importaba dónde viviese ahora, o si tenía o no un cargo en la Iglesia, el hecho cierto era que seguía siendo hija de Dios...

"Con el correr de los días, esa acongojada hermana esperaba anhelosamente el momento de sus oraciones de acción de gracias, las cuales eran mucho más largas que las de sus peticiones. Descubrió que tenía más cosas por las cuales dar gracias que por las que pedir. Por medio de sus oraciones de alabanza, recibió cada vez más bendiciones" (Wilma Logan, "Prayers of Praise", *Instructor*, diciembre de 1970, pág. 461).

- ¿De qué modo las oraciones de acción de gracias llevaron a esa hermana a satisfacer sus necesidades? ¿De qué manera nos ayudará el expresar nuestro agradecimiento a nuestro Padre Celestial por las bendiciones que nos da?

Al orar debemos tener siempre presente la sabiduría de nuestro omnisciente y perfecto Padre Celestial y aprender a aceptar Su voluntad en todas las cosas. A veces, en Su sabiduría, Él da respuesta a nuestras oraciones de maneras que no esperamos. Esto se pone de relieve en la siguiente experiencia relatada por el presidente N. Eldon Tanner:

"Me sentí profundamente impresionado con la actitud de mi hija y de su esposo, que tenían un hijo que sufría de leucemia; los médicos diagnosticaron que el niño no viviría más de un año o dos. Recuerdo la gran angustia que eso significó para ellos y cómo le rogaron al Señor, asistieron al templo, ayunaron y oraron a fin de que el niño pudiera sanar; y lo que más me impresionó fue el hecho de que siempre concluían sus oraciones con: 'Pero que no se haga nuestra voluntad sino la Tuya; y danos fortaleza para aceptar Tu voluntad para con nosotros'.

"El niño vivió mucho más tiempo del que el médico había anunciado, pero finalmente fue llevado de esta vida, y fue vivamente conmovedor para mí oír a sus padres agradecerle al Señor el privilegio que habían tenido de criarlo durante el tiempo que lo tuvieron y porque había sido una criatura tan hermosa, y después suplicarle al Señor que los hiciera dignos de reunirse con él y vivir juntos en el más allá" (véase "La importancia y eficacia de la oración", *Liahona*, agosto de 1972, pág. 1).

- ¿En qué forma satisficieron esos padres su necesidad de sentir conformidad por medio de la oración? (Fueron bendecidos con la fortaleza que necesitaban para aceptar la voluntad del Señor).

- ¿Por qué es importante pedir en oración que se haga la voluntad del Señor? (El Señor en Su infinita sabiduría sabe lo que es mejor para nosotros).

Además de orar por las necesidades de nuestros familiares y por las nuestras, debemos orar por las necesidades de las demás personas. Como miembros de la Iglesia, podemos unirnos en oración y pedir por aquellas personas que tengan necesidades especiales.

Muchas veces se nos brinda la oportunidad de orar en nuestras reuniones de la Iglesia. En cuanto a eso, un miembro de ella dijo: "Siempre agradezco en forma especial el poder sentarme delante de la congregación antes de ofrecer una oración por todos los que la integran. Recorro con la mirada los rostros de todos ellos y trato de lograr percibir qué necesitan pedir al Señor y por qué razón se sienten más agradecidos. Ruego al Señor que me ayude a ponerme en armonía con las oraciones que ellos tienen en el corazón" (citado por Karen Lynn, en *Ensign*, enero de 1978, pág. 32).

- ¿Por qué el ofrecer una oración de la forma en la que se ha expresado anteriormente contribuye a satisfacer las necesidades de los demás?

Fortalezcamos nuestras familias mediante la oración

- Muestre la ayuda visual 34-b: "Una familia ora de rodillas".

- Lean 3 Nefi 18:21.

Una hermana expresó sus sentimientos con respecto a la oración familiar diaria: "Hubo un tiempo en el que hubiera considerado la 'hora de la oración familiar'... como algo sin ningún significado para mí. Sin embargo, ahora que soy madre de una familia numerosa, pienso de otra manera. Creo que una de las armas espirituales más importantes de mi familia es la hora prevista para la oración, nuestras horas regulares de las oraciones de las mañanas y de las noches... destacan momentos espirituales que sabemos que tendrán lugar no importa qué distracciones o preocupaciones nos traigan los afanes de cada día. Al ofrecer nuestras oraciones, evitamos las formas ritualistas, sencillamente sabemos que las oraciones se ofrecerán, sabemos cuándo y dónde; y ellas constituyen una verdadera fortaleza de protección al elevarnos con el Espíritu. El corazón se me llena de regocijo al ver a mi familia reunida para orar" (citado por Karen Lynn, en *Ensign*, enero de 1978, pág. 32).

- ¿Por qué era importante la oración familiar para esa hermana?

Es importante que reunamos a nuestras respectivas familias para orar todas las mañanas y todas las noches. Todos los miembros de la familia, aun los más pequeñitos, deben orar por turnos. Todos los integrantes de la familia deben tener el privilegio de expresar su agradecimiento por las bendiciones que haya recibido la familia. Cuando cualquiera de sus miembros tenga una responsabilidad o un problema que afrontar, la familia entera debe pedir bendiciones especiales para aquél en la oración familiar. Esto los unirá con lazos más estrechos al mismo tiempo que contribuirá a mejorar sus mutuos sentimientos de afecto. Cuando los hijos oran unos por otros, se sienten más cerca entre

34-b: Una familia arrodillada en oración.

sí a la vez que se sienten parte más importante de sus vidas. Cuando nos encontramos de rodillas, nos sentimos movidos a olvidar nuestras diferencias y pensamos en las cosas buenas de los demás; fuera de eso, sentimos deseos de orar por el bienestar de ellos y de pedir fortaleza para vencer nuestras propias debilidades.

Catherine Marshall, en su libro *A Man Called Peter*, expresó hermosamente el poder de la oración para fortalecer a un matrimonio: "Aun cuando como toda pareja normal, Peter y yo estábamos a veces en desacuerdo, descubrimos que esas diferencias nuestras nunca pudieron volverse graves ni amargas mientras pudiéramos orar juntos. Aprendimos tan bien esa lección que llegó a constituir uno de los consejos más importantes que Peter siempre daba a las parejas cuyos matrimonios estaban al borde de la ruptura: 'Si se ponen de rodillas los dos juntos', les decía, 'sus dificultades no tardarán en resolverse, ya que es imposible orar juntos y seguir enfadados el uno con el otro' " (1951, págs. 119–120).

- ¿En qué forma puede ayudar la oración familiar a nuestras respectivas familias?

El amor y la unidad florecerán en el hogar al arrodillarse juntos los miembros de la familia para hablar con nuestro Padre Celestial. Es indispensable que oren unos por otros para que sean fortalecidos en sus cargos y responsabilidades tanto en el hogar como en la Iglesia y en el colegio. Por medio de la oración familiar diaria, los miembros de la familia se fortalecerán para combatir las tentaciones.

El presidente N. Eldon Tanner habló del efecto que surtió en su vida la oración familiar: "Al mirar hacia el pasado cuando acostumbrábamos arrodillarnos en familia para orar todas las mañanas y todas las noches, comprendo lo que significaba para nosotros cuando, de niños, oíamos a nuestro padre llamar al Señor y en verdad hablar con Él, expresándole su gratitud y suplicándole Sus bendiciones sobre sus cultivos y sus animales y sobre todas las cosas. Siempre nos infundió una mayor fortaleza para hacer frente a la tentación el recordar que a la noche daríamos cuenta de nuestras acciones al Señor" ("The Power of Prayer", *Prayer*, 1977, pág. 129).

- ¿Por qué el saber que al llegar la noche rendiremos cuentas de nuestros actos al Señor influye en la forma en que actuamos durante el día?

- ¿Cómo puede la oración ayudarnos tanto a nosotras como a nuestro marido y a nuestros hijos a resistir la tentación? (Véase 3 Nefi 18:15).

Por medio de la oración, los niños aprenderán principios que llegarán a ser una fortaleza para ellos a lo largo de todas sus vidas. En nuestras oraciones, podemos mencionar las metas y los ideales que nos estemos esforzando por alcanzar. Por ejemplo, los padres pueden instar a sus hijos a prepararse para una misión, diciendo al Padre: "Bendice a Juan para que él siga alimentando su fe y su testimonio de la veracidad del Evangelio y se prepare para ser misionero. Ayúdanos, a toda la familia, a apoyarlo en ese empeño". También se puede animar a los hijos a conservarse puros y dignos de casarse en el templo. En las oraciones familiares, los padres pueden enseñar a sus hijos que nuestro Padre Celestial los ama.

- ¿Qué otras cosas pueden enseñar los padres a los hijos por medio de la oración? ¿Por qué las oraciones de los padres por cada uno de sus hijos les ponen a éstos de manifiesto el cariño de sus progenitores?

Conclusión

"La oración es algo que lleva a nuestra alma a la humildad, que ensancha nuestra comprensión de las cosas, que despierta la mente. La oración nos acerca más a nuestro Padre Celestial... Tenemos necesidad de Su ayuda... Necesitamos la guía de Su Santo Espíritu... Nos hace falta avivar nuestro entendimiento por medio de la inspiración que proviene de Él, y por esas razones oramos a Él, para que nos ayude a vivir de tal manera que lleguemos a conocer Su verdad y podamos andar en Su luz, cumpliendo así con los muchos mandamientos que nos han sido dados para que, por medio de nuestra fidelidad y obediencia, podamos volver nuevamente a Su presencia" (José Fielding Smith, *Take Heed to Yourselves*!, 1966, pág. 344).

Es consolador saber que Dios está atento a todos nuestros pasos y que está presto a responder cuando ponemos en Él nuestra confianza y hacemos lo correcto.

"En cuanto a mí, a Dios clamaré; y Jehová me salvará.

"Tarde y mañana y a mediodía oraré y clamaré, y él oirá mi voz" (Salmos 55:16–17).

Cometido

Piense en alguna prueba difícil con la que se esté enfrentando en estos momentos. Al decir sus oraciones, dé gracias al Señor por todas las bendiciones en que pueda usted pensar. En seguida, pídale al Señor que le ayude al esforzarse por resolver sus problemas. Al orar, recuerde seguir los pasos que se mencionan en D. y C. 88:62–64 y recuerde las bendiciones que se prometen.

Escrituras adicionales

- Santiago 5:16 (la oración eficaz del justo puede mucho).
- Alma 10:23 (las oraciones de los justos).
- 3 Nefi 12:44 (orad por los que os desprecian y os persiguen).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Dar a uno de los miembros de la clase la asignación de exponer en forma breve el modo como debemos orar, para lo cual debe utilizar la información que se encuentra en el capítulo 8: "Debemos orar a nuestro Padre Celestial", en *Principios del Evangelio*.
2. Planear comenzar la clase con el himno "¿Pensaste Orar?" (*Himnos*, Nº 81; o *Principios del Evangelio*, pág. 354).
3. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

CULTIVEMOS LA GRATITUD

Lección 35

El objetivo de esta lección es ayudarnos a cultivar la importante cualidad de la gratitud y a manifestarla en nuestra relación con los demás.

Expresemos nuestra gratitud a nuestro Padre Celestial

Solemos sentirnos profundamente conmovidas de gratitud por favores sencillos. Al recibir tales servicios, es indispensable expresar nuestras gracias con toda sinceridad a las personas que nos han prestado servicio. La única manera de que las demás personas se enteren de nuestra gratitud es expresar nuestro agradecimiento con palabras. Se precisa algo más que mera cortesía; es imprescindible poner de manifiesto nuestro sincero agradecimiento y reconocimiento.

El obispo H. Burke Peterson contó el siguiente suceso acerca del presidente Spencer W. Kimball y su capacidad para expresar afecto y agradecimiento:

"Hace dos semanas, me encontré con el presidente Kimball mientras nos dirigíamos apresuradamente a una reunión; el Presidente se detuvo, me tomó la mano, me miró a los ojos y, olvidándose de todos sus otros importantes asuntos, me dijo sencillamente: 'Es lamentable que a veces estemos tan ocupados. No creo que últimamente le haya dicho cuánto le aprecio y le amo'.

"Yo sentí su espíritu, le creí, y mi espíritu se elevó a alturas hasta entonces ignoradas" (véase "Una diaria porción de amor", *Liahona*, octubre de 1977, pág. 57).

Con respecto a nuestra necesidad de expresar reconocimiento y gratitud a nuestro Padre Celestial, el presidente Kimball dijo: "Tantas veces aceptamos las bendiciones de que disfrutamos sin otorgarles ningún reconocimiento: como el sol, el aire, la salud, las oportunidades que se nos presentan. O aceptamos favores, honores y privilegios día tras día... sin manifestar palabra alguna de agradecimiento. Damos las gracias a la persona que en el autobús nos da el asiento, a la persona que cortésmente nos lleva en su automóvil a algún lugar, al amigo que nos paga

una comida en el restaurante, a la persona que cuida a nuestros hijos pequeños cuando tenemos que salir, y al muchacho que se encarga de cortarnos el césped, pero, ¿le expresamos agradecimiento a Él, que nos da todas las cosas?" (*Faith Precedes the Miracle*, 1972, pág. 202).

- Muestre la ayuda visual 35-a: "Los diez leprosos".

- Lean Lucas 17:11–19. El Señor dijo: "Y los nueve, ¿dónde están?". ¿Por qué hizo esa pregunta? ¿Qué espera el Señor de nosotros por las innumerables bendiciones que recibimos de Él?

Refiriéndose a la historia de los diez leprosos, el élder Howard W. Hunter también puso de relieve nuestra necesidad de expresar las gracias a nuestro Padre Celestial: "De los diez hombres que fueron sanados, sólo uno de ellos volvió sobre sus pasos para expresar su agradecimiento. Eso debe de haber constituido una decepción para el Maestro. Hay muchos que reciben bendiciones, muchos que son dotados de cosas buenas en la vida y que, sin embargo, nunca dedican un tiempo ni hacen el esfuerzo de expresar gratitud al benefactor ni de expresar agradecimiento a Dios. La felicidad y el regocijo que acompañan a las bendiciones nunca serán completos, sino hasta que adquiera cuerpo dentro de nosotros un profundo sentimiento de gratitud que nos mueva a exteriorizar una expresión de agradecimiento" (tomado de un discurso pronunciado en la Conferencia de Área de Dinamarca, Finlandia, Noruega y Suecia, 1974, pág. 27).

Es significativo que aun el Salvador expresara gratitud al Padre por Sus bendiciones (véase 3 Nefi 19:20, 28).

- Lean Doctrina y Convenios 59:7. ¿Qué significa dar las gracias a Dios en todas las cosas?

Cómo expresar gratitud por nuestras bendiciones

A lo largo de todas las Escrituras se nos recuerda que hemos de dar gracias a Dios en todas las cosas. El consejo que dio Amulek a los zoramitas, el cual se hace constar en el Libro de Mormón, también se aplica a nosotros en la actualidad: "...que... adoraseis a Dios... y que vivieseis cada día en acción de gracias por las muchas misericordias y bendiciones que él confiere sobre vosotros" (Alma 34:38). Si, al reconocer Su mano en nuestra vida, expresamos gratitud por las muchas bendiciones que recibimos, nuestra gratitud aumentará.

- ¿Por cuáles bendiciones debemos expresar gratitud a nuestro Padre Celestial? (Anote en la pizarra las respuestas que den los miembros de la clase.)

35-a: Los diez leprosos © Providence Lithograph Co.

Debemos a nuestro Señor Jesucristo una deuda especial de gratitud por el sacrificio expiatorio que llevó a cabo por todos nosotros. Nunca podremos comprender de un modo cabal el sufrimiento que padeció por nosotros en el jardín de Getsemaní y en la cruz, pero al menos podemos expresar nuestro agradecimiento por esa gran dádiva en todas las cosas que digamos y que hagamos.

- Lean Mosíah 2:19–22. ¿De qué modo nos dice esa Escritura que manifestemos nuestra gratitud a nuestro Padre Celestial?

En Doctrina y Convenios 136:28, se nos dice: "...alaba al Señor con cantos, con música, con baile y con oración de alabanza y acción de gracias". Algunas de nuestras oraciones han de ser gozosas oraciones de alabanzas y de acción de gracias; éstas no tienen que ser de elocuentes palabras, sino sencillas, explícitas y sinceras expresiones de gratitud por las bendiciones que recibimos todos los días.

- ¿Por qué una actitud alegre constituye una manifestación de nuestro agradecimiento a nuestro Padre Celestial?

El expresar gratitud por los golpes de la adversidad

También debemos sentirnos agradecidas por las tribulaciones, por la adversidad y por las aflicciones. A veces es difícil expresar gratitud cuando nos hallamos sobrecargadas de pesares y, sin embargo, en esas circunstancias solemos adquirir nuestro mayor progreso espiritual. Esto lo ilustra particularmente bien un suceso que relató el élder Marion D. Hanks acerca de un joven y su madre, los cuales conocían la importancia de expresar gratitud:

"Estuve en una conferencia de estaca en la cual un ex misionero expresó su testimonio ante la congregación. El muchacho no contaba más que con unos pocos minutos y escogió expresar algo que era muy especial para él: Dio gracias a Dios por su extraordinaria y humilde madre, y, en seguida, explicó las razones de ello; dijo que cuando cursaba sus estudios en la escuela secundaria, había sufrido las más penosas tribulaciones por causa de la enfermedad y posteriormente la muerte de su hermanita menor a la cual había cobrado un profundo y entrañable cariño; y, dado que la niña era la menor de los hermanos, era la preferida de todos. El padre ya había muerto. La pequeñita cayó enferma y se agravó, y a pesar de las oraciones, las bendiciones de salud, el ayuno y el intenso cuidado que todos le prodigaron, la niña empeoró y murió durante la noche. Al irse la hermanita de esta vida, el muchacho fue a encerrarse con llave en su habitación y, una vez allí, dio rienda suelta a su dolorido corazón, expresando su congoja entre sollozos a las paredes, porque no tenía la voluntad ni el deseo de dirigirse a Dios, a quien sinceramente ya no podía hablarle. En su

sublevación y enojo para con un Dios —de cuya existencia llegó aun a dudar—, que había permitido que una cosa semejante les pasara a ellos, clamó con dolor, llorando su rebelión; dijo que no volvería a orar jamás, que nunca más iría a la Iglesia, y que nunca jamás volvería a tener confianza alguna en un Dios que había permitido que tal cosa sucediera. Y, en su inmaduro, pero sincero pesar, se hizo algunas promesas más bien serias. Permaneció despierto durante el resto de la noche, sintiendo aprensión ante lo que sabía que le esperaba: era costumbre de su familia, como lo es para muchos —aunque no suficientes— Santos de los Últimos Días, arrodillarse todas las mañanas y todas las noches, los hijos alrededor de la madre, para dar gracias a Dios por Sus bondades y Sus bendiciones.

"El joven aguardaba ese momento con temor, sabiendo lo que había resuelto decir. Cuando la madre llamó a sus hijos, él dijo categóricamente: 'No; yo no voy'.

" 'Arrodíllate, hijo', le instó la madre.

" 'No; no me arrodillaré. Nunca más volveré a ponerme de rodillas', le dijo él.

"Si recuerdo bien las palabras del joven cuando relataba eso, y yo me sentía intensamente conmovido tal como lo estaba el resto de la congregación, él continuó contando lo que su madre le había dicho: 'Hijo mío, tú eres el mayor de tus hermanos, y eres el único hombre de la casa; nunca, como en estos momentos, he necesitado el apoyo de un verdadero hombre... ponte de rodillas'.

"El muchacho se arrodilló, sintiendo que la rebeldía todavía seguía consumiéndole el alma; pero lo hizo porque su madre, el ídolo de su corazón, lo necesitaba, y por primera vez se le ocurrió pensar que ella también tenía el corazón destrozado de dolor y de pesar. Por eso lo hizo, pero en su fuero interno se dijo: 'Me pregunto qué cosa va mamá a agradecer a Dios ahora...'. Y la madre, sabiendo, como indudablemente lo sabía, las dudas que conturbaban el alma del muchacho, así como las de los otros hijos, aquella mañana, de rodillas ante Dios, enseñó el Evangelio a sus vástagos. Dio gracias al Altísimo por el conocimiento que tenía la familia de la bendición de los lazos eternos, así como del propósito, la orientación y las convicciones con respecto al futuro. Expresó las gracias a Dios de que hubiesen ellos sido bendecidos con esa niña angelical que tantas alegrías y tantas cosas buenas y bellas les había brindado, y que pertenecía y seguía perteneciendo a la familia para siempre jamás. Y, de ese modo, esa madre, desde el fondo de su corazón, en aquellos momentos de desesperación y desconsuelo, enseñó a sus hijos por qué cosas había que dar gracias a Dios en tan tristes y desoladoras circunstancias.

"Y así, aquel muchacho, un Santo de los Últimos Días fiel y dedicado, que había cumplido honorablemente su misión bajo grandes dificultades, dio gracias a Dios ante la congregación por su señora madre que era una verdadera heroína" (*Heroism*, "Brigham Young University Speeches of the Year", 25 de marzo de 1959, págs. 3–4).

- ¿De qué modo ayudó al muchacho la oración de gratitud que su madre elevó a nuestro Padre Celestial?

Cuando expresamos nuestro testimonio también reconocemos públicamente las bondades del Señor para con nosotras. Esa expresión de gratitud es agradable para nuestro Padre Celestial al mismo tiempo que fortalece a nuestros hermanos y a nuestras hermanas de la Iglesia.

El presidente Howard W. Hunter observó: "...la vida de todos está llena de altibajos. En verdad, vemos... muchas bendiciones que no siempre se ven ni se sienten como bendiciones" ("Cuando una puerta se cierra, otra se abre", *Liahona*, enero de 1988, pág. 58).

- ¿Ha tenido alguna experiencia adecuada que pueda compartir y que ilustre la forma en que haya aprendido que las bendiciones "no siempre se ven ni se sienten como bendiciones"? ¿Por qué es importante que expresemos gratitud en épocas de prueba?

Expresemos nuestro agradecimiento a los demás

El élder Henry D. Taylor, explicó, en la anécdota que se menciona a continuación, que aun las personas desconocidas pueden expresarse afecto y agradecimiento la una a la otra:

"La policía del Distrito de Columbia puso un día viernes en subasta pública unas cien bicicletas perdidas que nadie había reclamado. '¡Un dólar!', dijo un niño de once años cuando se ofreció la primera bicicleta. Sin embargo, la cantidad ofrecida subió muchísimo más. '¡Un dólar!', repetía el chico, esperanzado, cada vez que se ofrecía otra de las bicicletas.

"El que conducía la subasta, que [había] estado en el oficio de subastar bicicletas robadas desde hacía 43 años, advirtió que la cara del muchachito se iluminaba llena de esperanza cada vez que se ofrecía una bicicleta de carrera.

"Quedaba la última bicicleta de carrera y la cantidad ofrecida no tardó en subir a 8 dólares. '¡Vendida a este jovencito por 9 dólares!', dijo el subastador. En seguida, procedió a sacar 8 dólares de su propio bolsillo y le pidió al muchachito que pusiera su único dólar. El jovencito sacó entonces una cantidad de moneditas, y después, tomó su bicicleta y se alejó; pero avanzó sólo unos pocos metros, aparcó cuidadosamente su nueva posesión, y, volviendo sobre sus pasos, lleno de gratitud, lanzó

los brazos al cuello del subastador y comenzó a llorar" (en *Conference Report*, abril de 1959, pág. 57).

Todos tenemos necesidad de que se nos reconozca y se nos exprese agradecimiento. Charles M. Schwab, industrial estadounidense, dijo: "Todavía no he encontrado al hombre, cualquiera que sea su situación en la vida, que no haga un trabajo mejor y que no despliegue mayores esfuerzos bajo un espíritu de aprobación de lo que jamás podría lograr bajo un espíritu de crítica" (*Richard Evans' Quote Book*, 1971, pág. 117). Cuando expresamos agradecimiento, reconocimiento y aprobación a las demás personas, aumentamos su confianza en nosotras, al mismo tiempo que les brindamos un aliciente para superarse.

El élder Richard L. Evans, Jr., escribió lo siguiente con respecto a la necesidad de expresar de gratitud:

"Hasta esta mañana, yo pensaba que se había abusado en extremo de mi buena voluntad. Hace unos días que, a costa de considerables sacrificios e inconveniencias, hice un difícil servicio a un amigo que me lo pidió de un modo apremiante e insistente. De lo que yo sabía, desde entonces él no había hecho intento alguno por ponerse en contacto conmigo: ni una sola palabra de agradecimiento, ninguna evidencia de reconocimiento, ninguna alusión a que mis servicios hubieran sido satisfactorios, sólo un absoluto silencio.

"Silencio, sí, hasta la mañana de hoy, en que recibí de él una sincera y satisfactoria nota de agradecimiento. Y en los segundos que tardé en leerla, experimenté en el corazón una sensación de calidez... y cambió completamente mi actitud con respecto al asunto. A él, escribir la nota le costó sólo un poco de tiempo; pero para mí, recibirla y leerla, significó una satisfacción inmensa" (*Richard L. Evans—The Man and His Message*, 1973, pág. 285).

- ¿Por qué la expresión de agradecimiento cambió el modo de sentir del élder Evans?

- ¿Por qué es importante expresar nuestra gratitud a los demás? ¿Qué cosas hacen otras personas por nosotras y por las cuales debemos sentirnos agradecidas? ¿De qué maneras podemos expresar esa gratitud tanto en la Iglesia como en casa, así como en el vecindario y en la localidad en la que vivimos?

El Salvador nos dio un principio importante que suele llamarse la Regla de Oro, cuando dijo: "Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos" (Mateo 7:12). Todos necesitamos y anhelamos recibir expresiones de agradecimiento.

Enseñemos la gratitud en nuestro hogar

"Una madre de familia que se sentía descontenta confió a una vecina el hecho de que ninguno de sus familiares reconocía lo que ella hacía por ellos; nunca hacían comentario alguno por lo que se sacrificaba para conservar la casa limpia, así como para decorarla para los días festivos y para mantenerles la ropa limpia y planchada; nunca le daban las gracias por las comidas que les preparaba, ni por las veces que los llevaba al colegio o al trabajo... Le fastidiaba el que ellos no supiesen valorarla.

"La vecina le dijo: 'Marianne, usted siempre tiene su casa limpia y bonita; sus hijos van a la escuela con la ropa pulcra y bien presentada. Es excelente cocinera, y no hay nadie más fiel que usted para cumplir los llamamientos de la Iglesia.

" 'Estoy segura de que tanto su marido como sus hijos reconocen que sus sacrificios son dignos de encomio. Es probable que otros miembros de su familia sientan el mismo desaliento que usted sencillamente porque no han adquirido ustedes el hábito de expresarse mutuamente el agradecimiento que sienten' " (véase el Mensaje 6 de las Maestras Visitantes en *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro* 1976–77).

- ¿Qué hizo ver aquella vecina a Marianne con más claridad?

A fin de cultivar y de enseñar la gratitud a nuestros familiares es preciso, en primer lugar, despertar en nuestro propio interior la actitud de sentirnos agradecidas y de manifestarlo. "Es tan importante para nuestros familiares aprender a expresarse agradecimiento los unos a los otros como lo es recibirlo de unos y de otros. Si nosotras no enseñamos a los demás a expresar su agradecimiento y reconocimiento por medio de nuestro propio ejemplo, así como mediante nuestra instrucción, es posible que ellos no aprendan este importante hábito de cortesía... Si deseamos que otras personas continúen haciendo lo que al momento hacen, la mejor medida que podemos llevar a la práctica es manifestarles cuánto agradecemos y reconocemos lo que ellas hacen" (véase el Mensaje 6 de las Maestras Visitantes en *Cursos de Estudio de la Sociedad de Socorro* 1976–77).

Cuando nuestros hijos son pequeños, debemos comenzar a enseñarles a expresar agradecimiento por los presentes que reciban, así como a dar las gracias a las personas que les manifiesten bondades. El élder A. Theodore Tuttle relató una experiencia que tuvo lugar mientras él se hallaba alojado en casa de unos hermanos de la Iglesia durante una visita a una conferencia de estaca:

"Hoy se encuentra entre nosotros un joven en cuya casa fui huésped durante una conferencia de estaca. Debido a que hacía poco que él se había alejado del hogar paterno para cursar sus estudios en la

Universidad [la Universidad Brigham Young], yo había de dormir en su habitación el sábado por la noche. Cuando su amabilísima mamá me acompañó hasta la habitación, abrió el armario de la ropa, en el cual vi una carta escrita a mano y pegada con cinta adhesiva a la vara del armario, la cual decía lo siguiente:

" 'Mamá:

" 'Muchas gracias por todo lo que te has esforzado por hacer de este verano una *temporada especial* para mí. Eres una *mamá muy especial*, y le doy gracias al Señor por la bendición de ser *tu* hijo.

" 'Te quiero mucho y te agradezco todo lo que haces por mí. Nos vemos en noviembre. Un abrazo fuerte,

" 'Paul'.

"Después de permitirme ella unos momentos para que leyera aquella nota, me dijo: 'Espero que no le importe colgar su ropa en este otro lado, ya que esa nota es todavía algo precioso para mí; ¿sabe usted?, cada vez que abro este armario vuelvo a leerla, y lo cierto es que me gustaría dejarla allí durante un tiempecito más' " (*What Kind of Thanks?*, "Brigham Young University Speeches of the Year" [26 de noviembre de 1968], pág. 5).

- ¿En qué forma expresó ese hijo su gratitud a su madre? ¿Cómo la hizo sentirse? ¿En qué otras formas pueden los hijos expresar su agradecimiento a sus familiares? ¿A sus maestros en la escuela y en la Iglesia? ¿A las demás personas?

Podemos enseñar a nuestros hijos a sentirse agradecidos por todas las creaciones de nuestro Padre Celestial. Podemos hacerles ver la belleza de las flores, de las estrellas, de las puestas de sol y de todos los demás aspectos de la naturaleza al llevarlos a pasear, a dar caminatas, cuando ello sea posible, indicándoles toda la belleza de la Creación. El cambio de las estaciones nos proporciona oportunidades de llamar la atención de nuestros hijos hacia las bendiciones de Dios para con nuestra familia. Si deseamos que nuestros hijos reconozcan esas dádivas de Dios, debemos tomarnos el tiempo para mostrarles nuestro propio agradecimiento y reconocimiento para con ellos.

El hacer participar a nuestros hijos en servicios que la familia entera preste a los demás nos servirá a todos para darnos cuenta de un modo más palpable de nuestras bendiciones. Por medio de esos actos de servicio, podremos mostrar nuestra gratitud por las bendiciones que nos permiten prestar ese servicio a nuestros semejantes.

Es importante que ofrezcamos oraciones de alabanzas y de acción de gracias con nuestra familia. Al presidente N. Eldon Tanner le recordó

este principio una de sus hijas: "Un día me sentí profundamente conmovido después de nuestra oración familiar cuando una de nuestras pequeñas hijas me dijo: 'Papá, yo no creo que debamos pedir más bendiciones. El Señor ha sido muy bueno con nosotros; creo que debemos pedirle que nos ayude a ser dignos de las bendiciones que recibimos'. Desde aquel entonces nos hemos esforzado con mayor diligencia por expresar nuestra gratitud a nuestro Padre Celestial" (*Seek Ye First the Kingdom of God*, 1973, págs. 159–160).

- ¿Por qué el expresar nuestro agradecimiento en la oración enseña a nuestros familiares a ser más conscientes de sus bendiciones?

Conclusión

La gratitud es un sentimiento que debemos poner de manifiesto en todos los aspectos de nuestra vida, tanto en forma individual como en 0familia. Hemos sido sumamente bendecidas por nuestro Padre Celestial y debemos expresarle constantemente nuestra gratitud por Sus bendiciones. Si expresamos nuestra gratitud a nuestro Padre Celestial, así como a las demás personas, contribuiremos a cultivar la gratitud en nuestros hijos. Veremos que aumenta el amor dentro de nuestra familia. Nuestro Padre Celestial nos ha prometido: "Y el que reciba todas las cosas con gratitud será glorificado; y le serán añadidas las cosas de esta tierra, hasta cien tantos, sí, y más" (D. y C. 78:19).

Cometido

Piense en las personas que hacen buenas obras por usted (amigos, maestros, líderes del sacerdocio, padres, familiares, personas que van a hacer reparaciones en su casa, etc)., y piense en las formas en las que puede usted manifestarles su gratitud.

En la noche de hogar, intercambie ideas con sus familiares acerca de la gratitud. Oriente a sus hijos para que ellos expresen agradecimiento a las otras personas. Aumente las expresiones de gratitud que haga en sus oraciones familiares. Escoja a alguna de las personas para con las cuales usted se sienta agradecida, y haga algo esta misma semana para manifestarle su gratitud.

Escrituras adicionales

- Salmos 100 (salmo de alabanza).
- 1 Tesalonicenses 5:18 (dar gracias en todo).
- 1 Timoteo 2:1 (exhortación a que se hagan acciones de gracias).
- Apocalipsis 7:12 (los ángeles proclaman alabanzas a Dios).
- Mosíah 2:23–25 (somos deudores ante Dios).

- Alma 7:23 (demos gracias a Dios por las cosas que recibimos).
- Alma 37:37 (rebose tu corazón de gratitud hacia Dios).
- Doctrina y Convenios 46:32 (den gracias a Dios por cualquier bendición con que sean bendecidos).
- Doctrina y Convenios 88:33 (la importancia de regocijarnos por las dádivas que recibimos de Dios).

Preparación de la maestra

Antes de presentar esta lección, deberá usted:

1. Estudiar la letra del himno "Cuenta tus bendiciones" (*Himnos*, Nº 157; o en *Principios del Evangelio*, pág. 316).
2. Dar a miembros de la clase la asignación de presentar los relatos, las Escrituras o las citas que usted desee.

ÍNDICE

A

Abastecimiento para un año, almacenamiento en el hogar, 246

Aborto, líderes de la Iglesia hablan del, 127

Accidentes
prestar ayudar al ocurrir, 217
prevención de, 209–217

Actitud, la, es importante cuando se pagan los diezmos y las ofrendas, 54–57

Actos, los pensamientos influyen en los, 76–77

Administración de los recursos, 164–165

Adversidad (véase "Tribulaciones y adversidad")

Aflicciones (véase "Tribulaciones y adversidad")

Agua, almacenamiento de, 248

Albedrío y responsabilidad
albedrío, el, requiere escoger, 13–14
influencia de Satanás en el, 13–14
Jesús basó su liderazgo en el, 285
lección sobre el, 12–18
lo que se escoge hacer tiene sus consecuencias, 14–17
principio eterno, 12–13
responsabilidad de las decisiones que se tomen, 17–18

Alimentos
almacenamiento de, 165, 246–250
cantidad adecuada de los diversos, 195–199
para la madre y para el bebé, 202–208
que debemos consumir, 39, 195
que evitar, 39–41
y el ejercicio físico, 165

Almacenamiento en el hogar, el
abastecimiento para un año, 246
de agua, 248
de alimentos, 246–248
de combustible, 249
de ropa, 249
lección sobre, 243–251
necesidad de tenerlo, 243–245
y la autosuficiencia, 161

Almas, el valor de las
amar a nuestros semejantes como a nosotras mismas, 93–94
asemejarnos más a Cristo en la forma de tratar a los demás, 94–96
Jesucristo conoce, 94
lección sobre, 91–96
nuestro divino nacimiento, 91–93
y la orientación familiar, 152–155

Amor (afecto)
de Cristo lo ejercemos cuando perdonamos, 65–69
de Jesús, por la gente que Él guía, 285
lo trae consigo la diversión en familia, 254–257
mostrarlo a los demás, objetivo de la organización de la Iglesia, 108–109
por los bebés, 06
por los padres, 143–147
se requiere de nosotros mostrarlo a los demás, 93–94

Antepasados, el recordar a, 184–185

Anunciación, La: El ángel Gabriel aparece a María, sección de láminas 5

Aprender
a actuar con honradez, 60–62
conocimientos prácticos en, 169
embellece nuestra vida, 331
en el hogar, 323–328
en instituciones educativas, 324–325
en la Iglesia, 327–328
lección sobre, 321–332
necesario para progresar, 321–322
oportunidades de, son numerosas, 323–329
requiere esfuerzo, 328–331

Armas de Satanás, 59, 124–126

Asemejarnos a Cristo en la forma de tratar a los demás, 93–96

Asistencia a la Iglesia
aprendizaje mediante la, 327–328
conocer a Jesucristo mediante la, 5–6
día de reposo, el 29–32

Atragantarse, qué hacer si alguien se atraganta, 222

Autoridades Generales [y a los líderes locales] el seguir a
lección sobre, 112–129
llamados por Dios, 118–121
recibimos ayuda personal de, 121
responsabilidad de adquirir un testimonio de las revelaciones, 113–118
se conoce la voluntad del Señor mediante, 112–113, 121

Autosuficiencia, el cultivarla
bendiciones de la, 161
lección sobre la, 161–171
seis aspectos de, 143–148

Ayuda, el recibirla de los líderes del sacerdocio, 121

Ayudar
a los demás a observar la Palabra de Sabiduría, 44–48
a los maestros orientadores, 156

Ayuno, para ayudarnos en las pruebas, 137

B

Barrio, en la estructura de la Iglesia, 105–106

Bebés, el cuidado de los (véase "El cuidado de la madre y del bebé")

Bendiciones
del actuar con honradez, 62–64
del obedecer la Palabra de Sabiduría, 42–44
del pago de los diezmos y de las ofrendas, 51–52
del santificar el día de reposo, 28–29
se reciben después de la tribulación, 306

Bienes personales
edificar el reino de Dios con, 85–87
utilización prudente de los, 164–165

C

Cabeza de familia y los maestros orientadores, 156–157

Calidad directiva, cómo perfeccionarla
al seguir el ejemplo de Jesús, 289–290
cualidades del buen líder, 285–289
en el hogar, 285–290
Jesús es el líder ideal, 285–289
lección sobre, 282–292
necesidad de buenos líderes, 282–285
necesidad de buenos seguidores, 282–285

Capacidad, las actividades deben ser adecuadas para la capacidad de cada miembro de la familia, 259–261

Combustible, almacenamiento de, 249

Comidas
cantidades adecuadas de alimentos en las, 195–197
grupos de alimentos, 195, 196–198
ideas para preparar, saludables, 199–200
lección sobre las, 194–201
ordenadas y metódicas, 195

Comunicación con nuestro Padre Celestial mediante la oración, 334–335

Conmoción, cómo atender a la víctima de, 231–233

Consecuencias, lo que se escoge hacer tiene, 14–17

Contrarrestar las maldades (véase "Maldades, el contrarrestar las")

Control de la natalidad, líderes de la Iglesia hablan del, 129

Control de nuestros pensamientos, 77–81

Convenios, renovarlos es uno de los objetivos de la organización de la Iglesia, 108

Creación, La: los seres vivientes, sección de láminas 1

Creencia en la honradez, 58–59

Cristo se aparece a los nefitas, sección de láminas 12

Cuaderno de notas, personal, 177–178

Cualidades del buen líder, 285–289

Cuerpo temporal, el cuidado del, 209

Cuidado de la madre y del bebé, el
bebé, 206–207
de la madre después del parto, 205
de la mujer embarazada, 202–205
lección sobre el, 202–208
parto, el, 205

Cuidado de, el
bebé, el (véase "El cuidado de la madre y del bebé")
hogar, el (véase "Hogar")
madre, la, que acaba de tener un hijo (véase "El cuidado de la madre y del bebé")
mujer embarazada, la (véase "El cuidado de la madre y del bebé")

Cuidado del bebé (véase "El cuidado de la madre y del bebé")

Cultivar la autosuficiencia (véase "Autosuficiencia, el cultivarla")

D

"Declaración de la Sociedad de Socorro" XI

Delegación (véase "Responsabilidades, delegarlas")

Descarga eléctrica, qué hacer cuando una persona recibe una, 233

Diezmo, ley del (véase "Diezmos y ofrendas")

Diezmos y ofrendas
bendiciones que se reciben por el pago de, 51–52
definición de la ley del diezmo, 49
definición de las ofrendas, 53–55
la actitud es importante al pagarse el, 55–56
lección sobre, 49–57

Dinero, utilización prudente del, 164–165, 200

Discapacidades, la participación de miembros con, VI–VII

Distrito, en la estructura de la Iglesia, 105

Divorcio, líder habla del, 128

Dones del Espíritu
el recibirlos, 20
lección sobre, 20–27
para disfrutar de los, 21–27
preparación para recibirlos, 21

Dones espirituales (véase "Dones del Espíritu")

Drogas, líder habla de las, 128

E

Ejemplo
los demás seguirán nuestro, 282–285
sigamos el, de Jesús, 289–290

"El Cristo viviente", VIII

El día de reposo
adoración en, 32–36
bendiciones del, 28–29
descansar en, 29–31
lección sobre, 32–36
por qué debemos santificarlo, 32–36
preparación para, 29–32
prestar servicio en, 34
santificarlo, 29–34

El entorno influye en nuestros pensamientos, 75–76

Empleo, preparación para conseguir, 161–164

Enseres necesarios de primeros auxilios, 217–218

Envenenamiento, qué hacer en los casos de, 229–230

Escoger hacer
albedrío requiere el, 13–14
principio eterno, 12–13
responsabilidad de lo que se escoge hacer, 17
tiene sus consecuencias, 14–17

Escrituras, estudio de las
conocer a Jesucristo mediante, 5
continuar aprendiendo, 321
nos alientan en las tribulaciones, 137

Esfuerzo, el, necesario para aprender, 328

Espíritu Santo
nos ayuda a conservar puros los pensamientos, 81
nos ayuda a contrarrestar la maldad, 132
nos ayuda a cumplir nuestros llamamientos, 277–280

Espíritu
en el hogar, 267–269
véase también "Espíritu Santo"

Estaca, en la estructura de la Iglesia, 105

Estructura de la Iglesia, 105–107

F

Fallecidos, proporcionarles las ordenanzas, 184

Falta de honradez
armas, una de las, de Satanás, 59
comienza por cosas pequeñas, 60

Familia, diversión en
adecuadas a las necesidades, a los intereses y a la capacidad de, 259–260
conlleva amor y unidad, 254–256
lección sobre, 252–261
necesidad de la, 252–254
requiere planificación, 257–259

Familia
cabeza de, y los maestros orientadores, 156–158
diversión (véase "Familia, diversión en")
en la estructura de la Iglesia, 105
historias de la (véase "Historia, La, personal y la de la familia")
maestros orientadores, responsabilidades de, para con la, 152–156
metas de la (véase "Metas, personales y familiares")
oración de la (véase "Oración, personal y familiar")
oración, la, fortalece a la, 340–343
y las ordenanzas, 184
registros, contenido de, 174–178
"Una proclamación para el mundo", X

Fe
don, el, de la, 24–25
en Jesucristo, nos sostiene en las aflicciones, 136–137

Función de la mujer, líder habla de la, 129

G

Genealogía (véase "Historia familiar y del templo, responsabilidades de")

Gratitud
a los padres, 144–151
al Señor, 345–350
el enseñarla en el hogar, 352–354
expresarla a los demás, 350–351
expresarla mediante la oración, 345–350
lección sobre, 345–355

Grupos de alimentos, 195, 196–198

H

Hacer frente a las tribulaciones y a la adversidad, 135–139

Heridas (véase "Primeros Auxilios")

Historia familiar y del templo, responsabilidades de,
antepasados, el recordarlos, 184–185
asistencia al templo, 182–184
formas de participar, 187–189
lección sobre, 181–189
ordenanzas por los antepasados fallecidos, 184
ordenanzas, las, son necesarias para la salvación, 181
pautas, 185–188
recibir, el, las ordenanzas, 181–182
recomendación para el templo, la, 182–184
registrar, el, su información, 185

Historia, La, personal y la de la familia
cómo comenzarla, 178–179
contenido de un registro familiar, 175–178
importancia, la, de llevarla, 172–174
lección sobre, 172–179

Hogar, almacenamiento (véase "Almacenamiento en el hogar, el")

Hogar
aprendizaje, el, en el, 323–324
conservar la vivienda limpia y ordenada, 262–264
enseñar la gratitud en el, 352–354
lección sobre, 262–271
llevar espiritualidad al, 267–269
mejorarlo, 264–267
perfeccionar la calidad directiva en el, 282–283

Homosexualidad, exposición de los líderes sobre la, 129

Honradez
bendiciones que se reciben por ser honrados, 62–63
lección sobre la, 58–64
los miembros creen en ser honrados, 58–59
se puede aprender a actuar con, 60–62
Satanás intenta disuadirnos de ser honrados, 59

Honrar a los padres (véase "Padres, honrar a los")

Huesos, qué hacer cuando se fracturan, 237

I

Iglesia, organización de la
estructura de la, 105–107
Jesucristo dirige la, 100
lección sobre, 100–111
profetas, los, revelan la voluntad del Señor con respecto a la, 100–104, 112–13
propósito de la, 108–110

Información, historia familiar, cómo registrarla, 185–187

Inmoralidad sexual, líder habla de la, 127

Instrucción académica (véase "Aprender")

Intereses, acomodar las diversiones familiares a los, de sus miembros, 259–260

J

Jesucristo
cómo asemejarnos más a, 9
cómo seguir el ejemplo de, 94–96, 289–290
conoce el valor de las almas, 93
conocerle al poner en práctica Sus enseñanzas, 6–9
es cabeza de la Iglesia, 100
es el líder ideal, 285–289
la fe en, nos ayuda en nuestras dificultades, 136
lección sobre, 2–11
llama a los líderes, 118–121
maneras de conocerle, 5–10
modelo de la delegación de responsabilidades, 295–296
por qué es necesario conocer a, 4
por qué le necesitamos, 2–4
revela Su voluntad mediante Sus profetas, 100–104, 112–113, 121

Jesús purifica el templo, por Carl Bloch, sección de láminas 8

L

La huida a Egipto, sección de láminas 6

Lecciones
instrucciones para la maestra, V–VI
utilización de las, V

Lehi y su gente llegan a la tierra prometida, sección de láminas 10

Lenguas, don de, 22–23

Ley
de salud (véase "Palabra de Sabiduría, La")
del diezmo (véase "Diezmos y ofrendas")

Líderes hablan acerca de
aborto, el, 127
control de la natalidad, el, 129
divorcio, el, 128
drogas, las, 128
función de la mujer, la 129
homosexualidad, la, 129
inmoralidad sexual, la, 127
matrimonio, el, 128
pornografía, la, 128

Líderes
cualidades de los buenos, 285–287
necesidad de buenos, 282–285
nos brindan ayuda personal, 121
nos prestan ayuda en nuestros llamamientos, 277–278
son llamados por Dios, 118–119

Limpia y ordenada, mantener nuestra casa, 262–263

Llamamientos (véase "Servicio en la Iglesia")

Los anti–nefi–lehitas enterrando sus espadas, sección de láminas 11

Los presidentes de la Iglesia, retratos de, 102

M

Madre, cuidado de (véase "El cuidado de la madre y del bebé")

Maestros orientadores
ayudar a los, 155
lección sobre, 152–160
responsabilidades de los, 155–156, 157–160
y el cabeza de familia, 155–156

Maldades, el contrarrestar las
Espíritu Santo, el, nos ayuda en el empeño de, 132
lección sobre, 124–133
resolvámonos a vencer el mal, 131–132
Satanás, los poderes, los propósitos y las supercherías de, 124–126
maneras de, 126–132

Manual
objetivo del, V
utilización del, V–VI

María y el Señor resucitado, sección de láminas 9

Matrimonio, líderes de la Iglesia hablan del, 128

Metas, familia (véase "Metas, personales y familiares")

Metas, personales y familiares
el fijarnos, 310–314
lección sobre, 309–320
necesidad de fijarnos, 309–310
para alcanzarlas, 310–319

Misión, en la estructura de la Iglesia, 107

Moisés y la serpiente de bronce, sección de láminas 3

Mormón se despide de lo que antes era una gran nación, sección de láminas 13

Mujer embarazada, cuidado de la (véase "El cuidado de la madre y del bebé")

N

Nacimiento, nuestro divino, 91–93

Necesidades
acomodar las diversiones familiares a las, 259–260
oración, la, satisface las, 337–340
organización, la, de la Iglesia satisface las, 108–109

O

Obediencia
a la Palabra de Sabiduría, bendiciones de la, 41–44
Jesús fue firme y constante en Su, 289
necesaria para recibir los dones del Espíritu, 20

Ofrendas (véase "Diezmos y ofrendas")

Oportunidades de aprender son numerosas, 323–328

Oración personal (véase "Oración, personal y familiar")

Oración, en familia (véase "Oración, personal y familiar")

Oración, personal y familiar
conocer a Jesús por medio de la, 6
fortalecer a la familia por medio de la, 340–343
lección sobre la, 334–344
nos comunicamos con el Padre Celestial mediante la, 334–337
para pedir ayuda antes de tomar una decisión, 304–305
para pedir ayuda en las tribulaciones, 137–138
satisfacer las necesidades personales por medio de la, 337–340

Orden, conservar la vivienda en, 262–264

Ordenanzas
efectuarlas, el, propósito de la organización de la Iglesia, 108
necesarias para la salvación, 181
por los fallecidos, 184
recibirlas, el, 181–182

Organización, Iglesia (véase "Iglesia, organización de la")

Organizaciones auxiliares, las, en la estructura de la Iglesia, 107

P

Padre Celestial
expresar gratitud a nuestro, 345–350
oramos para comunicarnos con nuestro, 234–237
todos somos hijos de nuestro, 91–93

Padres, honrar a los
lección sobre, 142–151
maneras de, 143–151
por qué debemos honrarlos, 142–143

Palabra de Sabiduría, La
alimentos que debemos consumir, 39
ayudar a los demás a observarla, 44–48
bendiciones de la obediencia a, 42–44
lección sobre, 38–48
revelación sobre, 38
sustancias que se han de evitar, 38–42

Parto, nacimiento de una criatura, 181

Pensamientos
el Espíritu Santo nos ayuda a dirigir nuestros, 80
el mundo que nos rodea influye en nuestros, 75–76
influyen en nuestras acciones, 76–77
lección sobre, 75–82
para controlar nuestros, 77–81

Pérdida de sangre, cómo detenerla, 227–229

Perdón, el
lección sobre, 65–74
necesario para progresar, 71–72
pone de manifiesto el amor de Cristo, 66–70
se nos requiere perdonar, 70–71

Personal, personales
cuadernos (véase "Cuaderno de notas, personal")
historias (véase "Historia, La, personal y la de la familia")
metas (véase "Metas, personales y familiares")

Plan de salvación, aprender acerca del, propósito de la organización de la Iglesia, 107–108

Planificación, necesaria para la diversión familiar, 257–259

Poderes de Satanás, 124–126

Pornografía, líder habla acerca de la, 128

Preparación
de comidas saludables, 199–200
ejemplo de Jesús con respecto a la, 285

mediante los llamamientos de la Iglesia, 262–264
para el día de reposo, 28–36
para proporcionar los primeros auxilios, 220
para recibir los dones del Espíritu, 21

Presidentes de la Iglesia, láminas de los, 102

Primeros Auxilios
atragantarse, qué hacer si alguien se atraganta, 222
calma y buen juicio al ocurrir un accidente, 216
conmoción, estado de, qué hacer ante el, 231–235
cuidado, el, de nuestro cuerpo temporal, 209
descarga eléctrica, qué hacer cuando alguien haya recibido una, 233
enseres necesarios para, 216–219
envenenamiento, qué hacer en los casos de, 229–230
huesos, qué hacer cuando se fracturan, 237
lecciones sobre, 220–242
pérdida de sangre, cómo detenerla, 227
preparación para prestar los, 220
prevenir los accidentes, como, 209–216
quemaduras, qué hacer cuando se produzcan, 234–237
reanimación cardiopulmonar (RCP), cómo restituirla, 220–226
respiración, cómo restituirla, 220–227
trasladar a la víctima, 237–241

Profecía, don de, 20

Profetas
aprendemos acerca de Jesucristo al leer las palabras de los, 6
Señor, el, revela Su voluntad por medio de Sus, 100–104, 112–113
responsabilidad de adquirir un testimonio de las revelaciones del Señor a Sus, 113–116

Progreso
aprender, el, necesario para el, 321–322
perdón, el, es necesario para el, 71–72

Propósito
de honrar a los padres, 142–143
de la organización de la Iglesia, 107–110
de las tribulaciones y de la adversidad, 134–135
del manual, V
del tomar decisiones, 300–302

Propósitos de Satanás, 124–126

Q

Quemaduras, qué hacer cuando se produzcan, 234–237

Quórumes del sacerdocio, en la estructura de la Iglesia, 107

R

Rama, en la estructura de la Iglesia, 105

RCP (véase “Reanimación cardiopulmonar”)

Reanimación cardiopulmonar (RCP), cómo restituirla, 220–226

Rebeca junto al pozo, sección de láminas 2

Recomendación para el templo (véase “Templo”, recomendación para el)

Registros
familiares, contenido de los, 172–177
historia familiar, 185–187

Reino de Dios, el, edificar el
con bienes personales, 85–87
con el tiempo, 83–84

con los talentos, 84–85
lección sobre, 83–90
por medio del sacrificio, 84–89

Respiración, cómo restituirla, 220–227

Responsabilidad (véase "Albedrío y responsabilidad")

Responsabilidad
de los maestros orientadores, 152–160
del templo y de historia familiar, 181–189
para con los padres (véase "Padres, honrar a los")

Responsabilidades, delegarlas
importancia de, 293–294
lección sobre, 293–299
modelo de Jesús de, 295–297
para cumplir nuestras propias, 297–298

Revelación
don de la, personal, 22
sobre el sacerdocio, 103
sobre la salud, 38

Revelaciones, responsabilidad de adquirir un testimonio de las, 113–117

Ropa, almacenamiento de, 248–249

Ruth recoge espigas en el campo, sección de láminas 4

S

Sacerdocio
apoyar a los líderes del, 118–121
bendiciones del, cuando pasamos tribulaciones, 138
los líderes del, nos prestan ayuda, 121
se otorga a todos los varones dignos, 103

Sacrificio, la ley de, 84–85

Sala de las novias del Templo de Washington, D. C., sección de láminas 17

Salud emocional, 165–166

Salud espiritual, 165–166

Salud física, 165

Salud, en el aspecto social, 165–166

Salud
cuidado de la madre y del bebé, 205–206
espiritual, emocional y social, 165–166
física, 165
ley de (véase "Palabra de Sabiduría, La")

Salvación, plan de (véase "Plan de salvación")

Satanás, las supercherías, los poderes, los propósitos y las armas de que se vale, 124–126

Se calma la tempestad, sección de láminas 7

Se salva el Libro de Mandamientos, sección de láminas 14

Seguidores, necesidad de que haya buenos, 282–285

Seguridad personal, prevención de accidentes, 206–219

Semejantes, nuestros,
asemejarnos más a Cristo al tratar a, 94–97
ayudar a, a observar la Palabra de Sabiduría, 44–47
debemos amar a, 93–94
expresemos agradecimiento a, 350–351

Servicio en la Iglesia
la forma en que somos llamados a prestar, 274–276

lección sobre el, 274–276
numerosas oportunidades de prestar, 274–276
recibir ayuda para cumplir llamamientos, 276–277
responsabilidad con respecto a los llamamientos, 277–278

Servicio
en el día de reposo, 32–35
en la Iglesia (véase "Servicio en la Iglesia")
es uno de los propósitos de la organización de la Iglesia, 108–109
para hallar alivio en las propias tribulaciones, 139

Sobrellevar bien nuestras aflicciones, 139–140

Supercherías de Satanás, 124–126

T

Talentos
cultivarlos, propósito de la organización de la Iglesia, 108
edificar el reino de Dios con los, 84–87

Templo de Anchorage, Alaska, sección de láminas 16

Templo, responsabilidades (véase "Historia familiar y del templo, responsabilidades de")

Templo
asistencia al, 182–184
recomendación para el, 182–184

Testimonio
de las revelaciones, 113
de los profetas, 113–117

Tiempo, edificar el reino de Dios al dedicar, 83–84

Tomar decisiones, el
con sabiduría, 304–306
lección sobre, 300–306
no cejar en el empeño de, 306–307
objetivo de, 300–302
sabias y acertadas, 302–303

Traducción, don de, 21–22

Tres jóvenes prestan auxilio a la compañía de carros de mano de Martin, sección de láminas 15

Tribulaciones y adversidad
bendiciones se reciben después de, 139–140
de qué sirven las, 134–135
hacer frente a las, 135–140
lección sobre las, 134–141

U

Unidad
deriva de la diversión familiar, 254–257
deriva del prestar servicio, 91–93

V

Valor de las almas (véase "Almas, el valor de las")

Víctima, de un accidente, cómo trasladarla, 239–241

Vida, se embellece mediante el aprendizaje, 331

Voluntad del Señor, la revela por medio de Sus profetas, 100–104, 112–113

SECCIÓN DE LÁMINAS

Esta sección contiene láminas seleccionadas del "Juego de láminas: Las bellas artes del Evangelio" (34730 002). Estas láminas podrán utilizarse como materiales de consulta adicionales para el estudio y la enseñanza del Evangelio tanto en la Iglesia como en el hogar.

Antiguo Testamento

1. La Creación: los seres vivientes
   Génesis 1:20–25; Moisés 2:20–25; Abraham 4:20–25.
2. Rebeca junto al pozo
   Génesis 24.
3. Moisés y la serpiente de bronce
   Números 20:17, 21; 21:4–9; Juan 3:14–15; 1 Nefi 17:41; Alma 33:19–20; Helamán 8:14–15.
4. Ruth recoge espigas en el campo
   Ruth 1–4.

Nuevo Testamento

5. La Anunciación: El ángel Gabriel aparece a María
   Isaías 7:14; Lucas 1:26–38; Mosíah 3:8; Alma 7:10.
6. La huida a Egipto
   Mateo 2:13–15, 19–23
7. Se calma la tempestad
   Mateo 8:23–27; Marcos 4:36–41; Lucas 8:22–25.
8. Jesús purifica el templo (por Carl Bloch. Utilizado con permiso del Museo Histórico Nacional de Frederiksborg de Hillerød).
   Mateo 21:12–15; Marcos 11:15–17; Lucas 19:45–46; Juan 2:13–16
9. María y el Señor resucitado
   Juan 20:10–18

Libro de Mormón

10. Lehi y su gente llegan a la tierra prometida
    1 Nefi 18:5–24

11. Los anti-nefi-lehitas entierran sus armas de guerra
    Alma 23–24

12. Cristo se aparece a los nefitas
    3 Nefi 8:12, 20–23; 11:1–12

13. Mormón se despide de lo que antes era una gran nación
    Mormón 6–7; 8:2–3

Historia de la Iglesia

14. Se salva el Libro de Mandamientos
    Our Heritage: A Brief History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 41

15. Tres jóvenes prestan auxilio a la compañía de carros de mano de Martin
    Nuestro Legado: Una breve historia de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, págs. 39–41

Láminas de templos

16. Templo de Anchorage, Alaska.

17. Sala de las novias (Templo de Washington, D. C).