Ven, sígueme

Mujeres Jóvenes 1

Recursos de aprendizaje para los jóvenes

Mujeres Jóvenes

Enero – Marzo 2013

Acerca de este manual

Las lecciones de este manual están organizadas en unidades en las que se tratan doctrinas básicas del evangelio restaurado de Jesucristo. Cada lección se centra en preguntas que las jóvenes podrían hacerse y en principios doctrinales que pueden ayudarles a encontrar las respuestas. Las lecciones se han diseñado con el fin de ayudarla a prepararse espiritualmente al aprender la doctrina por usted misma y luego planificar maneras de hacer participar a las jóvenes en experiencias de aprendizaje impactantes.

Más en internet

Encontrará otros recursos e ideas para la enseñanza de cada una de estas lecciones en lds.org/youth/learn. Las lecciones en línea incluyen:

- Vínculos a las enseñanzas más recientes de los profetas y apóstoles vivientes, y otros líderes de la Iglesia. Esos vínculos se actualizan con regularidad, así que consúltelos con frecuencia.
- Vínculos a videos, imágenes y otros recursos multimedia que puede utilizar para prepararse espiritualmente y para enseñar a las jóvenes.
- Videos que muestran la manera de enseñar eficazmente para mejorar su capacidad de ayudar a las jóvenes a convertirse.
- Más ideas para la enseñanza.

Publicado por La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

© 2012 por Intellectual Reserve, Inc.
Todos los derechos reservados

Aprobación del inglés: 9/12
Aprobación de la traducción: 9/12
Traducción de *Come, Follow Me: Learning Resources for Youth, Young Women 1–3*
Spanish
10698 002

Índice de temas

Enero: La Trinidad

¿Qué sabemos acerca de la naturaleza de la Trinidad?

¿Cómo puedo conocer a mi Padre Celestial?

¿Por qué Jesucristo es importante en mi vida?

¿Cuáles son las funciones del Espíritu Santo?

¿Quién soy y quién puedo llegar a ser?

Febrero: El Plan de Salvación

¿Qué es el Plan de Salvación?

¿Qué ocurrió en la vida preterrenal?

¿Cuál es el propósito de la vida?

¿Por qué son importantes las decisiones que tomo?

¿Por qué tenemos adversidades?

¿Cómo puedo hallar consuelo cuando muere un ser querido?

¿Por qué debo tratar mi cuerpo como un templo?

Marzo: La expiación de Jesucristo

¿En qué consiste la expiación de Jesucristo?

¿Qué significa tener fe en Jesucristo?

¿Cómo me ayuda el arrepentimiento cada día?

¿Qué es la gracia?

¿Por qué necesito perdonar a los demás?

¿Qué es la Resurrección?

¿Cómo me puede fortalecer la Expiación durante mis padecimientos?

RESEÑA DE LA UNIDAD

Enero: La Trinidad

"Nosotros creemos en Dios el Eterno Padre, y en su Hijo Jesucristo, y en el Espíritu Santo" (Artículos de Fe 1:1).

Las reseñas de esta unidad ayudarán a las jóvenes a entender la verdadera naturaleza de los miembros de la Trinidad y las funciones que tiene cada uno para cumplir con el Plan de Salvación de nuestro Padre Celestial. Ese conocimiento les ayudará a llegar a comprender mejor su identidad divina y su propósito como hijas de Dios.

Reseñas de aprendizaje

Procure la inspiración del Espíritu al seleccionar de las siguientes reseñas. Utilice como guía las preguntas y los intereses de las jóvenes cuando decida las partes que va a enseñar de esta unidad y cuánto tiempo dedicará a cada tema.

La finalidad de estas reseñas no es indicarle lo que tiene que decir y hacer en la clase, sino que han sido diseñadas para ayudarle a aprender la doctrina y preparar experiencias de aprendizaje adaptándolas a las necesidades de las jóvenes a las que enseña.

¿Qué sabemos acerca de la naturaleza de la Trinidad?
¿Cómo puedo conocer a mi Padre Celestial?
¿Por qué Jesucristo es importante en mi vida?
¿Cuáles son las funciones del Espíritu Santo?
¿Quién soy y quién puedo llegar a ser?

Prepararse espiritualmente

Para ayudar a las jóvenes a aprender la doctrina de la Trinidad, usted debe comprenderla y ponerla en práctica. Estudie las Escrituras y los demás recursos que se ofrecen en las reseñas de aprendizaje y busque las citas, los relatos o los ejemplos que sean realmente relevantes o inspiradores. Luego, utilice las reseñas de aprendizaje para planificar la manera de ayudar a las miembros de la clase a descubrir esas verdades por sí mismas, a obtener un testimonio de ellas y a vivir de acuerdo con lo que aprendan. Considere compartir algunos de los discursos o videos con las jóvenes antes de la clase.

Deliberar en consejo

Delibere en consejo con la presidencia de la clase y con otros maestros y líderes acerca de las jóvenes. ¿Qué preguntas y necesidades tienen las jóvenes? ¿Qué están aprendiendo acerca de la Trinidad en otros lugares, tales como el hogar, seminario o la Escuela Dominical? ¿De qué manera influirá esa información en su preparación para enseñar esta unidad? (Si durante estas conversaciones se compartiera información delicada, por favor manténgala confidencial.)

Visite lds.org/youth/learn para ver esta unidad en línea.

La Mutual

Muchos de los temas de las lecciones y las actividades de aprendizaje de esta unidad serían adecuados para las actividades de la Mutual. Trabaje con las presidencias de la clase en la selección y planificación de actividades apropiadas para reforzar lo que las jóvenes aprenden los domingos.

Progreso Personal

Las siguientes actividades del Progreso Personal están relacionadas con las lecciones de esta unidad:

Experiencia 5 con el valor Fe

Experiencias 1, 2 y 6 con el valor Naturaleza divina

Experiencia 1 con el valor Valor individual

Nota para la maestra

A lo largo de esta unidad, tal vez desee recordarle a las jóvenes que los nombres de la Deidad son sagrados (véase D. y C. 63:61). Invítelas a utilizar estos nombres con reverencia y respeto.

ENERO: LA TRINIDAD

¿Qué sabemos acerca de la naturaleza de la Trinidad?

La Trinidad incluye a Dios el Eterno Padre, el Salvador Jesucristo y el Espíritu Santo. Aunque los miembros de la Trinidad son seres individuales, con misiones diferentes, son uno en propósito. Están perfectamente unidos con el fin de llevar a cabo el Plan de Salvación del Padre Celestial.

Prepararse espiritualmente

¿Cómo le ayuda la comprensión de la Trinidad a saber quién es usted? ¿Cómo se diferencia nuestro conocimiento de la Trinidad de las creencias de otras religiones?

¿Entienden las jóvenes cómo trabajan juntos los miembros de la Trinidad? ¿Cómo cree que ayudará a las jóvenes el comprender la naturaleza de la Trinidad?

¿Qué pasajes de las Escrituras y discursos ayudarán a las jóvenes a comprender la naturaleza de la Trinidad y la función que desempeña en sus vidas?

Génesis 1:27 (El hombre fue creado a imagen de Dios)

Mateo 3:16-17; Juan 14:16; Hechos 7:55–56; 3 Nefi 11:4–11; José Smith—Historia 1:17; Artículos de Fe 1:1 (Hay tres miembros en la Trinidad)

Lucas 24:39; Juan 1:14; D. y C. 130:22 (Dos miembros de la Trinidad tienen un cuerpo físico)

Juan 17:21; 1 Juan 5:7; Alma 11:44; D. y C. 20:28 (Los miembros de la Trinidad son uno en perfecta unidad)

"Trinidad", *Leales a la fe*, 2004, pág. 195

Gordon B. Hinckley, "Creo en estos Tres", *Liahona*, julio de 2006, págs. 3–8.

Robert D. Hales, "Cómo obtener un testimonio de Dios el Padre, de Su Hijo Jesucristo y del Espíritu Santo", *Liahona,* mayo de 2008, págs. 29–32

Jeffrey R. Holland, "El único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien Él ha enviado", *Liahona,* noviembre de 2007, págs. 40–42.

Video: "La Restauración"; véase también *Ayudas visuales de Doctrina y Convenios* en DVD

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las siguientes ideas, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Escriba en la pizarra, "¿Qué que sabemos acerca de la naturaleza de la Trinidad?". Invite a las mujeres jóvenes a leer el Artículo de Fe 1:1 o Doctrina y Convenios 130:22 para buscar respuestas a esta pregunta.

- Escriba las palabras que se encuentran en Doctrina y Convenios 130:22 en la pizarra, dejando espacios en blanco en el lugar de varias palabras clave. Invite a las jóvenes a pensar acerca de las palabras que pertenecen a los espacios en blanco y luego llenarlos como clase.

- Invite a las mujeres jóvenes a hacer una dramatización de cómo sería enseñar a alguien que no sea de nuestra fe acerca de los tres diferentes miembros de la Trinidad. ¿Qué pasajes de las Escrituras usarían? ¿Por qué sienten que ese conocimiento es tan importante?

Aprender juntas

Sugerencia para la enseñanza

Puede utilizar las actividades de aprendizaje de esta sección para determinar lo que las mujeres jóvenes ya saben acerca de la doctrina y lo que necesitan aprender. Esté preparada para ajustar su plan de la lección para cubrir las necesidades de ellas, si fuera necesario.

Cada una de las actividades siguientes ayudará a las jóvenes a entender la naturaleza de la Trinidad. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Escriba "Dios el padre", "Jesucristo" y "el Espíritu Santo" en la pizarra. Elija secciones del artículo del presidente Gordon B. Hinckley "Creo en estos Tres" que ayuden a las jóvenes a comprender la Trinidad. Asigne una sección a cada joven para que lea en silencio y haga un resumen en sus propias palabras para el resto de la clase. Mientras ella hable, pídale que escriba en la pizarra, bajo el encabezamiento adecuado, lo que aprendió acerca de que los miembros de la Trinidad. ¿Por qué cree que es importante que las jóvenes comprendan estas verdades acerca de la Trinidad? ¿Cómo explicarían sus creencias a aquellos que tienen una visión diferente de la Trinidad?

- Invite a cada joven a leer "Trinidad" en *Leales a la fe.* Pida a una de las jóvenes que comparta lo que aprenda de lo que leyó. A continuación, pida a otra jovencita que reafirme lo que dijo la primera joven y que comparta algo que aprendió ella misma. Repita el proceso hasta que cada joven haya

tenido la oportunidad de hablar. Pregunte a las jóvenes cómo puede diferir nuestra visión de la Trinidad de las opiniones de otras religiones. ¿Cómo puede bendecir a las jóvenes el tener una visión clara de la Trinidad?

- Como clase, lean la descripción del élder Jeffrey R. Holland de otras creencias cristianas acerca de la Trinidad (en su discurso "El único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien Él ha enviado"). Muestre a las jóvenes la escena de la Primera Visión en el video "La Restauración" o muéstreles una imagen de la Primera Visión (véase *Libro de obras de arte del Evangelio*, 90). ¿Qué aprendió José acerca de la Trinidad? ¿En qué difería lo que aprendió de lo que creían otros cristianos? ¿Por qué es importante lo que aprendió? ¿Cómo creen las jóvenes que esta experiencia cambió lo que José creía de sí mismo?

- Escriba tres encabezamientos en la pizarra: "Hay tres miembros de la Trinidad", "Los miembros de la Trinidad son uno en perfecta unidad" y "El Padre Celestial y Jesucristo tienen un cuerpo físico". Anote en tarjetas pequeñas referencias de las Escrituras acerca de la Trinidad (tales como las que se encuentran en esta reseña). Invite a las jóvenes a tomar una tarjeta a la vez, a leer el pasaje de las Escrituras en voz alta y a escribir la referencia bajo el encabezado correspondiente de la pizarra (algunas de las Escrituras pueden ir en más de un encabezamiento). ¿Cómo puede bendecir a las jóvenes el saber estas verdades acerca de la Trinidad? Aliente a las jóvenes a conservar una lista de las referencias de las Escrituras para usarlas para enseñar a otras personas acerca de la Trinidad.

- Entregue a las jóvenes un papel con las siguientes preguntas: "¿Cómo obtuvo el élder Hales un testimonio de la Trinidad?", "¿Cómo puedes adquirir tu propio testimonio?", "¿Cómo podría el tener un testimonio de la Trinidad afectar las decisiones que tomes cada día?". Invítelas a meditar en estas preguntas conforme vean, escuchen o lean el discurso del élder Robert D. Hales "Cómo obtener un testimonio de Dios el Padre, de Su Hijo Jesucristo y del Espíritu Santo". Deles tiempo para escribir sus respuestas e invítelas a compartir lo que escribieron.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden la naturaleza de la Trinidad? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador se preparó para enseñar al buscar la guía del Padre Celestial. ¿Qué puede hacer usted para buscar la guía de nuestro Padre Celestial a fin de prepararse para enseñar con el Espíritu?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Memorizar y meditar en el primer artículo de fe y compartirlo con alguien.
- Completar la experiencia 2 con el valor Naturaleza divina del *Progreso Personal.*
- Enseñar una lección de la noche de hogar sobre la Trinidad usando las Escrituras que estudiaron durante esta lección.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

"Trinidad", Leales a la Fe, *2004, pág. 195*

El primer Artículo de Fe dice: "Nosotros creemos en Dios el Eterno Padre, y en Su Hijo Jesucristo, y en el Espíritu Santo". Esos tres seres componen la Trinidad y presiden este mundo y todas las demás creaciones de nuestro Padre Celestial.

La verdadera doctrina de la Trinidad se perdió con la apostasía que ocurrió después del ministerio terrenal del Salvador y de la muerte de Sus apóstoles. Esa doctrina comenzó a restaurarse cuando el joven José Smith, de catorce años, tuvo la Primera Visión (véase José Smith—Historia 1:17). Por el relato del Profeta sobre la Primera Visión, y por sus otras enseñanzas, sabemos que los miembros de la Trinidad son tres seres separados. El Padre y el Hijo tienen cuerpos tangibles de carne y huesos, y el Espíritu Santo es un personaje de espíritu (véase D. y C. 130:22).

Aunque los miembros de la Trinidad son seres distintos con diferentes funciones, son uno en propósito y en doctrina; y están perfectamente unidos en el propósito de llevar a cabo el divino plan de salvación de nuestro Padre Celestial.

Extracto de "El único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien Él ha enviado", por Jeffrey R. Holland, Liahona, *noviembre de 2007,* págs. *40–42.*

En el año 325 d. de C., el emperador romano Constantino convocó el Concilio de Nicea para tratar —entre otras cosas— el asunto que se hacía cada vez mayor sobre la supuesta "trinidad en la unidad" de Dios. Lo que resultó de los argumentos contenciosos de clérigos, filósofos y dignatarios eclesiásticos se llegó a conocer (después de otros 125 años y tres grandes consejos más) como el Credo de Nicea, con redacciones posteriores como el Credo de Atanasio. Estas diversas evoluciones y versiones de credos —y otras que se han creado a lo largo de los siglos— declaraban que Padre, Hijo y Espíritu Santo eran abstractos, absolutos, trascendentes, inmanentes, consustanciales, coeternos, incomprensibles, sin cuerpo, partes ni pasiones, que moran fuera del tiempo y el espacio. En esos credos, los tres miembros son personas distintas, pero constituyen un solo ser, lo que suele considerarse como el "misterio de la trinidad". Son tres personas distintas, sin embargo, no son tres Dioses, sino uno. Las tres personas son incomprensibles, es decir, es un Dios que es incomprensible.

ENERO: LA TRINIDAD

¿Cómo puedo conocer a mi Padre Celestial?

Somos hijas de nuestro Padre Celestial; Él nos ama y desea que nos acerquemos a Él. Nos ha dado la oportunidad de orarle a Él y nos ha prometido que escuchará y contestará nuestras oraciones. También podemos llegar a conocerlo al estudiar las Escrituras y las palabras de los profetas de los últimos días, así como al esforzarnos por llegar a ser más como Él al seguir Su plan.

Prepararse espiritualmente

¿Qué pasajes de las Escrituras y otros recursos ayudarán a las jovencitas a conocer a nuestro Padre Celestial?

Juan 17:3 (La importancia de conocer a nuestro Padre Celestial)

1 Juan 2:3–5; 4:7–8; Enós 1:1–7; Mosíah 4:9–12; 5:13; D. y C. 88:63–65; 93:1 (Cómo llegamos a conocer a nuestro Padre Celestial)

Richard G. Scott, "Utilizar el don supremo de la oración", *Liahona*, mayo de 2007, págs. 8–11

Robert D. Hales, "El procurar conocer a Dios, nuestro Padre Celestial, y a Su Hijo Jesucristo", *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 29–32

Jeffrey R. Holland, "La grandiosidad de Dios", *Liahona*, noviembre de 2003, págs. 70–73

Video: "La oración"

"Dios vive", *Himnos*, Nº 199; "Oh mi Padre", *Himnos*, Nº 187

Piense en su relación con su Padre Celestial. ¿Cuándo se ha sentido más cerca de Él? ¿Qué estaba haciendo que le permitió sentirse más cerca de Él?

¿Cómo se sienten las jovencitas de su clase con respecto a sí mismas? ¿Cómo cree que el tener una relación estrecha con nuestro Padre Celestial podría fortalecer la autoestima de ellas? ¿Cómo puede ayudar a las jóvenes a fortalecer esa relación?

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Canten "Dios vive" (*Himnos*, Nº 199) u "Oh mi Padre" (*Himnos*, Nº 187). Analice con las jóvenes lo que nos enseñan esos himnos acerca de nuestro Padre Celestial y de cómo podemos llegar a conocerlo.

- Con la autorización del obispo, invite al padre de una de las jovencitas a que comparta los sentimientos que tenga respecto a ser padre. Podría hablar acerca de lo que siente por su hija, lo que espera que logre en la vida y cómo la ayudará para que tenga éxito. Pida a las jóvenes que comparen lo que dijo este padre con lo que su Padre Celestial siente por ellas.

- Escriba las siguientes preguntas en la pizarra: ¿Cuándo se han sentido más cerca de nuestro Padre Celestial? ¿Qué estaban haciendo que les permitió sentirse más cerca de Él? Pida a las jovencitas que escriban sus respuestas y las compartan si se sienten cómodas al respecto.

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jovencitas comprender cómo pueden llegar a conocer mejor a su Padre Celestial. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Muestre objetos que representen la oración, el Espíritu Santo y las palabras de los profetas (tales como un teléfono celular, una linterna y un mapa). Diga a las jóvenes que cada uno de esos objetos representa algo que nuestro Padre Celestial nos ha dado para ayudarnos a conocerlo mejor. Invítelas a sugerir lo que podrían representar esos objetos. Como clase, lean clase el discurso del élder Robert D. Hales "El procurar conocer a Dios, nuestro Padre Celestial, y a Su Hijo Jesucristo". (Considere invitar a las jovencitas a leer este discurso antes de la clase). Invite a las jóvenes a buscar frases que les enseñen la manera en que la oración, el Espíritu Santo y las palabras de los profetas pueden ayudarlas a conocer a nuestro Padre Celestial. ¿Qué más encuentran en este discurso que las inspire a querer conocer mejor a nuestro Padre Celestial? Invítelas a compartir los sentimientos que tengan acerca de nuestro Padre Celestial.

- Asigne a cada jovencita uno de los siguientes pasajes de las Escrituras: 1 Juan 2:3–5; 4:7–8; Enós 1:1–7; Mosíah 4:9–12; 5:13; D. y C. 88:63–65; 93:1. Pídales que los estudien y que busquen maneras de llegar a conocer a nuestro Padre Celestial. Invítelas a compartir lo que hayan aprendido, así como

Sugerencia para la enseñanza

"Después de que alguien haya contestado una pregunta o expresado una idea, invite a los demás para que agreguen un comentario o expresen una opinión diferente. Cuando alguien haga una pregunta, diríjasela a los demás en vez de contestarla usted mismo. Por ejemplo, podría decir: '¿Quiere alguno de ustedes responder a esa pregunta?'" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, pág. 72).

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador se preparó para enseñar dedicando tiempo a solas a la oración y al ayuno, y procuró la guía de Su Padre Celestial. Al prepararse para enseñar a las jóvenes cómo pueden llegar a conocer a nuestro Padre Celestial, siga el ejemplo del Salvador y dedique tiempo a orar y ayunar, así como a procurar la guía de nuestro Padre Celestial. Durante su preparación, esfuércese por acercarse a Él y comparta su testimonio acerca de nuestro Padre Celestial con las jovencitas.

cualquier experiencia que hayan tenido para llegar a conocer a nuestro Padre Celestial de esa manera.

- Invite a las jovencitas a leer Juan 17:3 y pídales que expliquen la diferencia entre *saber* acerca de alguien y *conocer* a alguien. Invítelas a pensar en alguien a quien conocen muy bien. ¿Qué han hecho para llegar a conocer a esa persona? Escriba las respuestas en la pizarra. ¿Qué métodos similares podemos utilizar para conocer a nuestro Padre Celestial? Invite a la mitad de la clase a leer Enós 1:1–7 e invite a la otra mitad a leer las dos primeras secciones del discurso del élder Richard G. Scott "Utilizar el don supremo de la oración". Pida a las jóvenes que busquen maneras diferentes de mejorar su comunicación con nuestro Padre Celestial. Después de analizar lo que hayan encontrado, invítelas a meditar durante unos minutos sobre su relación con nuestro Padre Celestial y a reflexionar en lo que pueden hacer para mejorarla.

- Escriba en la pizarra: "Nuestro Padre Celestial nos ama y desea que nos acerquemos a Él; nos ha dado la oportunidad de orarle". Pida a una jovencita que lea estas frases en voz alta e invite a la clase a compartir experiencias que hayan tenido con la oración. Muestre el video "La oración". ¿Qué fue lo que las conmovió más del testimonio del presidente Monson? ¿Qué aprendieron acerca de la relación de la hermana Ogando con nuestro Padre Celestial? ¿Qué función desempeñó la oración en esa relación? Concédales unos minutos para reflexionar en su relación con nuestro Padre Celestial y en cómo pueden mejorarla.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Comprenden cómo pueden llegar a conocer mejor a nuestro Padre Celestial? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Escribir en sus diarios algo que piensen hacer para mejorar su relación con nuestro Padre Celestial y llevar a cabo su plan.
- Completar la experiencia 1 del valor Valor individual del *Progreso Personal*.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "Utilizar el don supremo de la oración", por el élder Richard G. Scott, Liahona, *mayo de 2007,* págs. *8–11.*

El don de la oración

La oración es el don supremo que nuestro Padre Celestial ha dado a toda alma. Piensa en ello: el absoluto Ser Supremo, el Personaje más omnisciente, el más omnipresente y el más poderoso nos alienta a ti y a mí, insignificantes como somos, a conversar con Él como nuestro Padre. En realidad, en virtud de que sabe con cuánto apremio necesitamos Su guía, Él ordenó: "…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).

Sin importar cuáles sean nuestras circunstancias, ya sea que seamos humildes o arrogantes, pobres o ricos, libres o esclavos, eruditos o iletrados, amados o ignorados, todos podemos dirigirnos a Él. No tenemos que pedir turno. Nuestra súplica puede ser breve o durar todo el tiempo que se requiera. Puede ser una larga expresión de amor y de gratitud o un ruego apremiante para solicitar ayuda. Él ha creado universos incontables y los ha poblado con mundos. Aún así, tú y yo podemos hablar con Él personalmente, y Él siempre nos contestará.

¿Cómo debemos orar?

Oramos a nuestro Padre Celestial en el sagrado nombre de Su Amado Hijo Jesucristo. La oración es más efectiva cuando nos esforzamos por ser puros y obedientes, tenemos motivos dignos y estamos dispuestos a hacer lo que Él pide. La oración sincera y humilde brinda dirección y paz.

No te preocupes si expresas con torpeza lo que sientes, sólo habla a tu compasivo y comprensivo Padre. Tú eres Su preciado hijo a quién Él ama plenamente y desea ayudar. A medida que ores, ten en cuenta que el Padre Celestial está cerca y te escucha.

Para mejorar tu forma de orar, aprende a hacer las preguntas correctas. En lugar de pedir lo que tú quieres, busca honradamente lo que Él desea para ti. Entonces, a medida que aprendas Su voluntad, ora para obtener la fortaleza para cumplirla.

Si alguna vez te has sentido distanciado de nuestro Padre Celestial, las razones podrían ser muchas. Sin importar la razón, a medida que sigas suplicando ayuda, Él te guiará para que hagas aquello que restaurará en ti la certeza de que está cerca. Ora aun cuando no tengas el deseo de hacerlo. En ocasiones, al igual que un niño, no te has comportado bien y piensas que no debes acercarte a tu Padre para plantearle un problema. Ése es el momento en el cual tienes que orar más. Nunca pienses que eres indigno de orar.

ENERO: LA TRINIDAD

¿Por qué Jesucristo es importante en mi vida?

Jesucristo fue escogido para ser nuestro Salvador. Su expiación hace posible que resucitemos, nos arrepintamos y seamos perdonados para poder regresar a la presencia de nuestro Padre Celestial. Además de salvarnos de nuestros pecados, Jesucristo, nuestro Salvador, también nos ofrece paz y fortaleza en tiempos de pruebas. Él establece el ejemplo perfecto para nosotros, y Sus enseñanzas son el fundamento de la felicidad en esta vida y la vida eterna en el mundo venidero.

Prepararse espiritualmente

Repase algunas de sus Escrituras favoritas acerca del Salvador y reflexione en cuanto a su testimonio de Él. ¿Cómo ha llegado a conocerlo? ¿Qué experiencias le han hecho estar agradecida por Jesucristo y Su sacrificio expiatorio?

¿Cómo podría bendecir a las jóvenes un firme testimonio de Jesucristo? ¿Qué podrían hacer para confiar más plenamente en las enseñanzas y la expiación del Salvador?

¿Qué pasajes de las Escrituras y otros recursos ayudarán a las jóvenes a comprender a Jesucristo y Su influencia en su vida diaria?

Juan 14:6 (Jesucristo es el camino, la verdad y la vida)

Juan 15:4–5 (Sin Jesucristo no podemos hacer nada)

Mosíah 3:17; Helamán 14:15–18; D. y C. 18:11–12; 76:41–42 (Cristo venció el pecado y la muerte)

Isaías 41:10, 13; Mateo 11:28–30; Juan 14:27; Filipenses 4:13; Mosíah 24:14–15; Alma 7:11–12; 36:3, 27; Éter 12:27 (La expiación de Cristo ofrece paz y fortaleza en pruebas o tentaciones)

"El Cristo viviente: El testimonio de los Apóstoles", *Liahona,* abril de 2000, págs. 2–3 (véase también *Leales a la fe,* págs. 106–108; *Progreso Personal,* pág. 102)

Dallin H. Oaks, "Las enseñanzas de Jesús", *Liahona,* noviembre de 2011, págs. 90–93

Jeffrey R. Holland, "El primer y grande mandamiento", *Liahona,* noviembre de 2012

Videos: "Él te brindará ayuda", "Recuperado"

Videos: "El Señor aligera nuestras cargas", "Él vive", "El único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien Él ha enviado" (descarga no disponible)

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las siguientes ideas, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Muestre láminas del Salvador ayudando a los demás (véase *Libro de obras de arte del Evangelio*, 36–60). Otorgue unos minutos a las mujeres jóvenes para que mediten y compartan las distintas formas en que el Salvador las ha ayudado a ellas, a sus familias y a otras personas que conozcan. Invítelas a compartir sus sentimientos acerca del Salvador.

- Pida a las jóvenes que reflexionen sobre la vida y enseñanzas del Salvador al cantar o escuchar un himno acerca de Jesucristo (tal como "Yo sé que vive mi Señor", *Himnos*, Nº 73). Invite a cada una de ellas a escribir su respuesta a la pregunta "¿Por qué es Jesucristo importante en mi vida?".

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes ayudará a las jóvenes a entender por qué Jesucristo es importante en sus vidas. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Muestre una lámina del Salvador. Escriba en la pizarra las siguientes preguntas: "¿Quién es Jesucristo?", "¿Qué ha hecho por nosotros?", "¿Cómo sabemos que Él vive en la actualidad?". Invite a las jóvenes a escudriñar "El Cristo viviente: El testimonio de los Apóstoles" para encontrar las respuestas. Pídales que compartan lo que hayan encontrado e invite a algunas de ellas a explicar cómo obtuvieron su testimonio de Jesucristo. ¿Cómo les afecta en la vida cotidiana el testimonio que tienen?

- Invite a las jóvenes a buscar "Jesucristo" en la Guía para el Estudio de las Escrituras y revisar la lista de subtítulos bajo el encabezado. Pídales que busquen palabras y frases que

Sugerencia para la enseñanza

"Debe tener cuidado de no hablar más de lo necesario o de no expresar su propia opinión con demasiada frecuencia. Tales acciones pueden resultar en que sus alumnos pierdan el interés. Piense en usted como si fuera el guía de una excursión de aprendizaje que intercala comentarios apropiados para mantener a los participantes en el sendero correcto" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, pág. 69).

describan las funciones y la misión de Cristo. ¿Qué aprenden acerca de Jesucristo al repasar esta lista? ¿Cómo se sienten acerca de Él después de repasar lo que ha hecho por nosotras?

• Pida a cada joven que lea uno de los pasajes de las Escrituras que se sugieren en esta reseña. Pídale que explique en sus propias palabras la ayuda que ofrece Jesucristo a quienes lo siguen. Considere animarlas a memorizar las Escrituras. Muestre "El Señor aligera nuestras cargas" u otro video apropiado. Invite a las jóvenes a compartir ejemplos de cómo han sido testigos de la paz y fortaleza del Salvador en sus vidas o en la vida de los demás.

• Coloque en la pared los testimonios de Jesucristo de parte de los miembros de la Primera Presidencia del ejemplar que contenga la conferencia más reciente de la revista *Liahona* (con frecuencia, estos testimonios aparecen al final de los discursos). Invite a las jóvenes a leer esos testimonios o a ver el video "Él vive". Pregúnteles cómo se sienten cuando escuchan o leen los testimonios de los testigos especiales del Salvador. Pregúnteles cómo influye su testimonio de Cristo en sus acciones diarias. Deles tiempo suficiente para que los miembros de la clase expresen su amor por Jesucristo y testifiquen de Él.

• Lea el párrafo bajo el título "Lo que Él hizo por nosotros" en el discurso del élder Dallin H. Oaks "Las enseñanzas de Jesús". ¿Cómo responderían las jóvenes a la pregunta de la mujer: "¿Qué ha hecho Él por mí?". Escriba en la pizarra los siguientes nueve encabezados del discurso (desde "La Vida del mundo" hasta "La Expiación"). Invite a las jóvenes a escoger uno o varios de esos encabezamientos y a preparar una o dos frases que utilizarían para enseñar a la mujer lo que Jesucristo ha hecho por ella. Pueden utilizar el discurso del élder Oaks, Escrituras relacionadas (tales como las sugeridas en esta reseña) y sus propias experiencias y testimonios. Invítelas a compartir lo que hayan preparado.

• Invite a las jóvenes a buscar "Jesucristo" en el índice de "Temas" del himnario para encontrar un himno que enseñe acerca de lo que Jesucristo ha hecho por ellas. Pídales que compartan frases de los himnos que eligieron. Considere cantar uno de los himnos como clase. Pida a las jóvenes que lean los últimos cuatro párrafos del discurso del élder Jeffrey R. Holland "El primer y grande mandamiento" mientras meditan en la pregunta: "¿Qué puedo hacer para mostrar cuán importante es Jesucristo en mi vida?". Invítelas a anotar sus pensamientos y permítalas que compartan lo que escribieron si se sienten cómodas haciéndolo.

• Muestre el video "Recuperado". ¿Qué aprenden las jóvenes del video acerca de lo que Jesucristo puede hacer por ellas? ¿Cómo podrían utilizar el mensaje de este video para ayudar a las personas que están pasando por dificultades para perdonarse a sí mismas o que sienten que están más allá del alcance de la ayuda del Salvador? ¿Qué pasajes de las Escrituras compartirían? (véase, por ejemplo: Isaías 1:18; Alma 36:3, 27; Éter 12:27; D. y C. 58:42–43).

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Comprenden por qué Jesucristo es importante en sus vidas? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Completar la experiencia 5 del valor Fe del *Progreso Personal*.
- Esforzarse por vivir más como el Salvador y compartir sus experiencias en una clase futura.
- Pensar en alguien que podría beneficiarse de saber lo que el Salvador ha hecho por nosotros y planificar maneras de compartir su testimonio con esa persona.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador invitó a Sus discípulos a testificar de la verdad, y a medida que lo hacían el Espíritu tocaba sus corazones. Al invitar a las jóvenes a compartir su testimonio de Cristo y la función de Él en sus vidas, el Espíritu puede testificar de la veracidad de lo que dicen. Las jóvenes también pueden fortalecer sus testimonios escuchando a otras personas testificar del Salvador (especialmente a sus compañeras).

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

1 de enero de 2000

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

ENERO: LA TRINIDAD

¿Cuáles son las funciones del Espíritu Santo?

El Espíritu Santo, un miembro de la Trinidad, da testimonio del Padre Celestial y de Jesucristo. Él es la fuente del testimonio personal y la revelación; nos puede guiar en nuestras decisiones y nos protege del peligro físico y espiritual. Se le conoce como el Consolador y puede calmar nuestros temores y llenarnos de esperanza. Por medio de Su poder, somos santificados al arrepentirnos, recibir las ordenanzas salvadoras y guardar nuestros convenios. Es por medio de la influencia del Espíritu Santo que recibimos el conocimiento de nuestro Padre Celestial y de Jesucristo, y sentimos Su poder, bondad y amor.

Prepararse espiritualmente

¿Qué experiencias le han enseñado acerca de las funciones del Espíritu Santo?

¿Cómo puede el Espíritu Santo ayudar a las jóvenes en todos los aspectos de la vida? ¿Cómo puede usted ayudarlas a reconocer Su influencia?

¿Qué pasajes de las Escrituras y otros recursos ayudarán a las jóvenes a entender las funciones del Espíritu Santo?

1 Reyes 19:11–12; Helamán 5:30; D. y C. 85:6 (El Espíritu Santo habla con una voz apacible y delicada)

Juan 14:26 (El Consolador puede enseñarnos y traer todas las cosas a nuestra memoria)

Romanos 8:16 (El Espíritu testifica que somos hijas de Dios)

Gálatas 5:22-23 (Pablo describe los frutos del Espíritu)

2 Nefi 32:5 (El Espíritu Santo nos mostrará lo que deberemos hacer)

3 Nefi 27:20 (La recepción del Espíritu Santo nos santifica)

Moroni 8:26 (El Espíritu Santo nos llena de esperanza y amor)

Moroni 10:5 (El Espíritu Santo nos enseña la verdad)

D. y C. 42:17; Moisés 1:24 (El Espíritu Santo da testimonio del Padre y del Hijo)

Craig C. Christensen, "Un inefable don de Dios", *Liahona,* noviembre de 2012

"Las funciones del Espíritu Santo", *Leales a la fe*, 2004, págs. 72–73

Video: "La voz del Espíritu"

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Invite a las jóvenes a escribir acerca de un momento en el que hayan sentido la influencia del Espíritu Santo. ¿Qué hicieron para recibir Su influencia? ¿Qué diferencia supuso el sentir Su influencia? Si es apropiado, pida a varias de ellas que compartan sus experiencias.

- Invite a las jóvenes a cantar "Deja que el Espíritu te enseñe" (*Himnos*, Nº 77) y a compartir lo que les enseña la letra del himno acerca de las funciones del Espíritu Santo.

Sugerencia para la enseñanza

"Al prepararse para enseñar con espíritu de oración… podría ser inspirado a destacar ciertos principios, podría obtener una comprensión de cómo presentar mejor determinadas ideas y encontrar algunos ejemplos, lecciones prácticas y relatos inspiradores de las actividades simples de la vida. También podría recibir la impresión de invitar a alguna persona en particular para que le ayude a presentar la lección. Tal vez recuerde alguna experiencia personal que pueda compartir con la clase" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, pág. 52).

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes ayudará a las jóvenes a entender las funciones del Espíritu Santo. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Invite a las jóvenes a buscar "Espíritu Santo" en el índice de "Temas" del himnario para encontrar un himno que enseñe acerca de cómo nos puede ayudar el Espíritu Santo. Pídales que compartan frases de los himnos que eligieron. Considere cantar uno de los himnos como clase.

- Divida a las jovencitas en grupos pequeños. Pida a cada grupo que lea algunas Escrituras acerca del Espíritu Santo (por ejemplo, las que se sugieren en esta reseña). Invite a una joven de cada grupo a compartir con el resto de la clase lo que enseñan las Escrituras de su grupo acerca de las funciones del Espíritu Santo. Invite a las jóvenes a compartir experiencias personales que hayan tenido en las que el Espíritu Santo les haya ayudado en cualquiera de estas maneras.

• Invite a cada joven a estudiar la sección titulada "¿Cuál es la misión del Espíritu Santo?" del discurso del élder Craig C. Christensen "Un inefable don de Dios" y a prepararse para compartir con la clase lo que aprenda en cuanto al Espíritu Santo. Invítelas a relatar experiencias en las que el Espíritu Santo les haya ayudado de las maneras que describe el élder Christensen.

• Muestre el video "La voz del Espíritu" y pida a las jóvenes que estén atentas a las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Por qué necesitamos el Espíritu Santo? y ¿Cómo nos puede ayudar el Espíritu Santo? Comparta experiencias apropiadas que haya tenido usted al escuchar al Espíritu Santo e invite a las jóvenes a compartir algunas experiencias que hayan tenido. Como clase, hagan una lista de las cosas que pueden hacer para escuchar mejor los susurros del Espíritu Santo.

• Invite a las jóvenes a leer "Las funciones del Espíritu Santo" en *Leales a la Fe* (págs. 72-73). Pida a cada joven que seleccione una de las funciones del Espíritu Santo y busque Escrituras o relatos de las Escrituras que enseñen acerca de esa función. Invítelas a compartir entre ellas lo que encuentren. Aliéntelas a compartir experiencias en las que el Espíritu Santo las ayudó de esa manera. ¿Cuáles son algunas situaciones futuras en las que necesitarán la ayuda del Espíritu Santo?

• Busque algunos relatos en los discursos de la conferencia general reciente que ilustren las diferentes funciones del Espíritu Santo (algunos ejemplos de la *Liahona* de mayo de 2012 incluyen los relatos acerca de la nieta de Cheryl A. Esplin, Ashley, en "Enseñar a nuestros hijos a comprender", págs. 10–11; la hija del élder Larry Y. Wilson en "Conforme a los principios de la rectitud", págs. 104–105; y el joven Dieter F. Uchtdorf cuando se le llamó como presidente del quórum de diáconos en "El *por qué* del servicio en el sacerdocio", pág. 58). Invite a cada joven a leer una de las historias, a contarla a la clase con sus propias palabras y determinar qué función estaba llevando a cabo el Espíritu Santo en ese relato. Anime a las jóvenes a compartir experiencias propias en las que el Espíritu Santo les haya ayudado en cualquiera de esas maneras.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Entienden las funciones del Espíritu Santo? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador amaba a los que enseñaba. Oró por ellos y les sirvió continuamente. ¿Cómo puede aumentar su amor por las jóvenes a las que enseña?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Determinar una manera en la que se podrían preparar mejor para escuchar la voz apacible y delicada del Espíritu Santo.
- Anotar las impresiones que reciban del Espíritu Santo durante la semana y actuar conforme a ellas.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

"Las funciones del Espíritu Santo", Leales a la Fe, *2004, pág. 72.*

El Espíritu Santo obra en perfecta unión con nuestro Padre Celestial y con Jesucristo, y cumple con Sus diversas funciones para ayudarte a vivir con rectitud y recibir las bendiciones del Evangelio.

Él "da testimonio del Padre y del Hijo" (2 Nefi 31:18) y revela y enseña "la verdad de todas las cosas" (Moroni 10:5). Únicamente por medio del poder del Espíritu Santo recibirás un testimonio seguro de nuestro Padre Celestial y de Jesucristo. Lo que Él le comunique a tu espíritu te dará mucha más certeza que cualquier otra comunicación que recibas por medio de los sentidos naturales.

Al esforzarte por seguir en el sendero que conduce a la vida eterna, el Espíritu Santo te "mostrará todas las cosas que [debes] hacer" (véase 2 Nefi 32:1–5); Él puede guiarte en sus decisiones y protegerte de peligros físicos y espirituales.

Por medio de Él, puedes recibir dones del Espíritu para tu propio beneficio y para el beneficio de las personas a las que amas y sirves (véase D. y C. 46:9–11).

Él es el Consolador (Juan 14:26). Así como la voz afable de una madre amorosa puede tranquilizar a un niño que llora, la voz del Espíritu calma tus temores, apacigua las preocupaciones irritantes de la vida y te consuela cuando sufres. El Espíritu Santo puede llenarte "de esperanza y de amor perfecto" y enseñarte "las cosas apacibles del reino" (Moroni 8:26; D. y C. 36:2).

Es por medio de Su poder que eres santificado(a) si te arrepientes, recibes las ordenanzas del bautismo y de la confirmación, y permaneces fiel a tus convenios (véase Mosíah 5:1–6; 3, Nefi 27:20; Moisés 6:64–68).

Él es el Santo Espíritu de la promesa (véase Efesios 1:13; D. y C. 132:7, 18–19, 26) y, como tal, confirma que las ordenanzas del sacerdocio que hayas recibido y los convenios que hayas hecho son aceptables ante Dios. Esa aprobación depende de que continúes siendo fiel.

ENERO: LA TRINIDAD

¿Quién soy y quién puedo llegar a ser?

Somos hijas espirituales de Padres Celestiales que nos aman y, como tales, tenemos una naturaleza y un destino divinos. Por designio divino, tenemos dones y talentos únicos que nos ayudarán a cumplir con nuestro destino como hijas de Dios. Saber quiénes somos le da un propósito a nuestra vida y nos ayuda a tomar decisiones correctas.

Prepararse espiritualmente

¿Qué significa para usted ser una hija de Dios? ¿Cómo la bendice e influye en sus decisiones el tener el conocimiento de que es una hija de Dios?

¿Cómo puede ayudar a las jóvenes a comprender la importancia de saber que son hijas de Dios? ¿Cómo afecta el saber esto en las decisiones que toman, la manera como se sienten sobre sí mismas y la visión de su futuro?

¿Qué pasajes de las Escrituras y discursos ayudarán a las jóvenes a entender quiénes son y quiénes pueden llegar a ser?

Génesis 1:26–27 (Fuimos creadas a imagen de Dios)

Salmos 82:6; Moisés 1:39; Abraham 3:22–26 (Nuestro potencial divino es heredar la vida eterna)

Lucas 15:4–6, 11–32; Juan 3:16; D. y C. 18:10–15 (El valor de un alma es grande)

Dieter F. Uchtdorf, "Ustedes son importantes para Él", *Liahona*, noviembre de 2011, págs. 19–22

Dieter F. Uchtdorf, "Ser felices para siempre", *Liahona,* mayo de 2010, págs. 124–127

Susan W. Tanner, "Hijas de nuestro Padre Celestial", *Liahona,* mayo de 2007, págs. 106–109

"Mensaje de la Primera Presidencia para los jóvenes", *Para la Fortaleza de la Juventud*, 2011, págs. II–III

Videos: "Significativo en todo sentido", "Nuestra verdadera identidad"

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Escriba los nombres de las jovencitas en diferentes trozos de papel. Pida a cada joven que seleccione al azar uno de los papelitos e identifique una cualidad divina que posee la jovencita cuyo nombre está en el papel. Señale otras cualidades divinas que haya visto en las jovencitas.

• Escriba en la pizarra: "¿Quién soy y quién puedo llegar a ser?". Invite a las jóvenes a buscar respuestas a estas preguntas en el lema de las Mujeres Jóvenes. ¿Cómo les hace sentir este lema acerca de su relación con nuestro Padre Celestial?

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Aprender juntas

Cada una de las actividades a continuación ayudará a las mujeres jóvenes a comprender quiénes son y quiénes pueden llegar a ser. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

• Asegúrese de que cada mujer joven tiene un ejemplar de *Para la Fortaleza de la Juventud.* Pida a una de las jóvenes que lea el mensaje de la Primera Presidencia (páginas II–III), mientras el resto de la clase busca y subraya las frases que describan quiénes son y quiénes pueden llegar a ser. Pídales que compartan lo que hayan encontrado. Invite a las mujeres jóvenes a compartir los sentimientos que tengan acerca de lo que dice la Primera Presidencia sobre ellas. ¿Qué dice la Primera Presidencia que deberían hacer para cumplir con la obra que Dios tiene para ellas?

• Muestre una semilla a las jóvenes y pregúntenles qué planta creen que llegará a ser. Muestre la planta (o una imagen de la planta) que la semilla produce. Pregunte a las mujeres jóvenes cómo, como hijos de Dios, somos como la semilla. Invítelas a buscar la última sección del discurso del presidente Dieter F. Uchtdorf "Ustedes son importantes para Él" (o lea algunas de las siguientes Escrituras: 1 Juan 3:1–3; D. y C. 84:37–38; 88:107; 132:20) y compartir las cosas que descubran que les enseñan acerca de quiénes son y quiénes pueden llegar a ser. Invítelas a compartir cómo este conocimiento afecta sus decisiones y la manera en que tratan a otros hijos de Dios. Como parte de esta conversación, considere la posibilidad de compartir la siguiente declaración del presidente Gordon B. Hinckley: "El propósito cabal del evangelio es conducirnos hacia adelante y hacia arriba, hacia logros más elevados, incluso hasta que lleguemos a ser dioses" ("No dejemos caer la pelota", *Liahona*, enero de 1995, pág. 48).

Sugerencia para la enseñanza

"La cantidad de material que usted presente es menos importante que la influencia que ejerza en la vida de sus alumnos. Siendo que demasiados conceptos a la vez podrían confundirlos o extenuarlos, por lo general es mejor concentrarse en uno o dos principios primordiales"(Véase *La enseñanza, el llamamiento más importante*, 1999, págs. 111--112).

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador ayudó a los demás a aprender, a crecer espiritualmente y a convertirse a Su evangelio. Él sabía quiénes eran y lo que podían llegar a ser. Al enseñar a las jóvenes, ayúdelas a comprender que son hijas de Dios y que pueden llegar a ser como Él y volver a vivir con Él.

- Divida a las jóvenes en grupos de dos o tres, e invite a cada grupo a hacer una búsqueda en el discurso de Susan W. Tanner, "Hijas de nuestro Padre Celestial" de maneras en que pueden saber que son hijas de nuestro Padre Celestial y que Él las ama. Pídalas que compartan su párrafo favorito con la clase y que expliquen por qué es importante para las mujeres jóvenes comprender las verdades de ese párrafo.

- Pida a las jóvenes que hagan una lista de los mensajes que el mundo da a la mujer sobre quiénes somos y qué cualidades nos hacen importantes. Muestre el video "Significativo en todo sentido" o "Nuestra verdadera identidad", y pida a las mujeres jóvenes que comparen los mensajes en estos videos con los mensajes del mundo. Invítelas a encontrar pasajes de las Escrituras, incluso relatos de las Escrituras, que les enseñan acerca de su valor como hijas de Dios (como las Escrituras sugeridas en esta reseña). ¿Qué pueden hacer las mujeres jóvenes para apoyarse mutuamente, mientras se esfuerzan por vivir de acuerdo con su verdadera identidad como hijas de Dios?

- Como clase, lean la sección titulada "El Evangelio es el camino hacia el 'ser felices para siempre' ", del discurso del presidente Dieter F. Uchtdorf "Ser felices para siempre", y pida a las jóvenes que reflexionen acerca de cómo podría ser la historia de su vida. Invítelas a escribir un párrafo o dos acerca de lo que "felices para siempre" sería en la historia de la vida de ellas. A continuación, pídales que hagan una lista de algunas decisiones que pueden hacer ahora que les conduzcan a este final feliz. Permita que algunas de las mujeres jóvenes compartan lo que escribieron si se sienten cómodas al hacerlo.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Comprenden quiénes son y quiénes pueden llegar a ser? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Sería útil dedicar más tiempo a este tema?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Completar las experiencias 1, 2 o 6 con el valor Naturaleza divina del *Progreso Personal*.

- Memorizar Salmos 82 y repetirlo con frecuencia para recordar su potencial divino.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "Ser felices para siempre", por Dieter F. Uchtdorf, Liahona, *mayo de 2010,* págs. *124–127.*

El Evangelio es el camino para "ser felices para siempre"

Entiendo que, a veces, algunas personas podrían preguntarse por qué asisten a las reuniones de la Iglesia o por qué es tan importante leer las Escrituras regularmente u orar al Padre Celestial a diario. Aquí está mi respuesta: Ustedes hacen esas cosas porque son parte del sendero que Dios tiene para ustedes; y ese sendero las llevará hasta su destino de "ser felices para siempre".

"Ser felices para siempre" no es algo que encontramos sólo en los cuentos de hadas. ¡Ustedes pueden tenerlo! ¡Está a su disposición! Pero deben seguir el mapa del Padre Celestial.

Hermanas, ¡por favor, abracen el evangelio de Jesucristo! Aprendan a amar a su Padre Celestial con todo su corazón, mente y fuerza. Llenen sus almas de virtud, y amen la bondad. Esfuércense siempre por manifestar lo mejor de ustedes y de los demás.

Aprendan a aceptar los valores de las Mujeres Jóvenes y a ejercitarlos. Vivan las normas de *Para la Fortaleza de la Juventud*. Estas normas las guiarán y dirigirán para "ser felices para siempre". Vivir estas normas las preparará para hacer convenios sagrados en el templo y establecer su propio legado de bondad en sus circunstancias personales. "Permane[zcan] en lugares santos y no se[an] movid[as]" (D. y C. 87:8), a pesar de las tentaciones o las dificultades. Les prometo que las generaciones futuras les agradecerán y alabarán su nombre por su valor y fidelidad durante esta época crucial de su vida.

Mis queridas jóvenes hermanas, a ustedes que defienden la verdad y la rectitud, que buscan la bondad, que han entrado en las aguas del bautismo y andan en los caminos del Señor, nuestro Padre que está en los cielos ha prometido que ustedes "levantarán las alas como águilas; correrán y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán" (Isaías 40:31). "No será[n] engañad[as]" (JS — H 1:37). Dios las bendecirá y las prosperará. "Las puertas del infierno no prevalecerán contra [ustedes]; sí, y Dios el Señor dispersará los poderes de las tinieblas de ante [ustedes], y hará sacudir los cielos para [su] bien y para la gloria de su nombre" (D. y C. 21:6).

Hermanas, las amamos. Oramos por ustedes. Sean fuertes y de buen ánimo. Ustedes son en verdad hijas espirituales de la realeza del Dios Todopoderoso. Son princesas, destinadas a ser reinas. Su propio relato maravilloso ya ha comenzado. Su "érase una vez" es ahora.

Como apóstol del Señor Jesucristo, les dejo mi bendición y les prometo que, en la medida en que acepten y vivan los valores y principios del evangelio restaurado de Jesucristo, "estar[án] preparadas para fortalecer el hogar y la familia, hacer convenios sagrados y cumplirlos, recibir las ordenanzas del templo y gozar de las bendiciones de la exaltación" (*Mujeres Jóvenes Progreso Personal,* pág. 3). Y vendrá el día en que, al llegar a las últimas páginas de su propio y glorioso relato, leerán y experimentarán el cumplimiento de esas benditas y maravillosas palabras: "y vivieron felices para siempre". De esto testifico en el sagrado nombre de Jesucristo. Amén.

RESEÑA DE LA UNIDAD

Febrero: El Plan de Salvación

"Ésta es mi obra y mi gloria: Llevar a cabo la inmortalidad y la vida eterna del hombre" (Moisés 1:39).

Muchas de las decisiones que afrontan las jovencitas resultan más fáciles de tomar si comprenden el Plan de Salvación. El hecho de saber que vivieron con nuestro Padre Celestial antes de nacer y que Él las envió a la tierra con un propósito divino puede ayudarles a ver sus padecimientos y desafíos desde una perspectiva eterna. El saber que ser mujer es parte de su identidad eterna puede ayudarlas a desarrollar sus dones divinos y a prepararse para el futuro. Saber que el albedrío es un don y que tendrán que rendir cuentas de sus actos las puede inspirar a tomar decisiones basadas en principios eternos, en lugar de en modas pasajeras o por ceder a la presión de las amistades.

Reseñas de aprendizaje

Procure la inspiración del Espíritu al seleccionar de las reseñas siguientes. Utilice como guía las preguntas y los intereses de las jóvenes cuando decida lo que va a enfatizar de esta unidad y cuánto tiempo dedicará a cada tema.

La finalidad de estas reseñas no es indicarle lo que tiene que decir y hacer en la clase, sino que han sido diseñadas para ayudarle a aprender la doctrina y preparar experiencias de aprendizaje adaptándolas a las necesidades de las jóvenes a las que enseña.

¿Qué es el Plan de Salvación?
¿Qué ocurrió en la vida preterrenal?
¿Cuál es el propósito de la vida?
¿Por qué son importantes las decisiones que tomo?
¿Por qué tenemos que enfrentar adversidades?
¿Cómo puedo hallar consuelo cuando muere un ser querido?
¿Por qué debo tratar mi cuerpo como un templo?

Visite lds.org/youth/learn para ver esta unidad en línea.

Prepararse espiritualmente

Para ayudar a las jovencitas a aprender el Plan de Salvación, usted misma debe comprender y poner en práctica esta doctrina. Estudie las Escrituras y los demás recursos que se mencionan en las reseñas de aprendizaje. Guarde en su mente esas verdades eternas y, al hacerlo, busque las citas, los relatos o los ejemplos que guarden relación con el tema o que inspiren a las jóvenes a las que enseña. Luego, utilice las reseñas de aprendizaje para planificar la manera de ayudar a las jóvenes a descubrir esas verdades por sí mismas, a obtener un testimonio de ellas y a vivir de acuerdo con lo que aprendan. Considere compartir algunos de los discursos o videos con las jóvenes antes de la clase.

Deliberar en consejo

Delibere en consejo en cuanto a las jóvenes de su clase con la presidencia de la clase y con los demás maestros y líderes. ¿Qué preguntas y necesidades tienen las jóvenes? ¿Qué están aprendiendo en cuanto al Plan de Salvación en otros lugares tales como el hogar, seminario o la Escuela Dominical? ¿De qué manera influirá esa información en su preparación para enseñar esta unidad? (Si durante estas conversaciones se compartiera información delicada, por favor manténgala confidencial.)

La Mutual

Muchos de los temas de las lecciones y las actividades de aprendizaje de esta unidad serían adecuados para las actividades de la Mutual. Trabaje con las presidencias de clase en la selección y planificación de actividades apropiadas para reforzar lo que las jóvenes aprenden los domingos.

Progreso Personal

Las siguientes actividades del *Progreso Personal* están relacionadas con las lecciones de esta unidad:

Experiencia 1 del valor Valor individual

Experiencias y proyectos con el valor Elección y responsabilidad

Experiencias 1 y 2 con el valor Virtud

Nota para la maestra

Considere invitar a las jóvenes a hacer un diagrama o un gráfico del Plan de Salvación al comienzo de esta unidad. Podrían referirse a él a lo largo de la unidad y agregar pasajes de las Escrituras o ideas que obtengan a medida que estudien el Plan de Salvación.

FEBRERO: EL PLAN DE SALVACIÓN

¿Qué es el Plan de Salvación?

Nuestro Padre Celestial preparó un plan que nos permite llegar a ser como Él. Éste incluye la Creación, la Caída, la expiación de Jesucristo y todas las leyes, ordenanzas y doctrinas del Evangelio. Este plan hace posible que nos perfeccionemos mediante la Expiación, que recibamos una plenitud de gozo y que vivamos para siempre en la presencia de Dios.

Prepararse espiritualmente

¿Cómo ha influido en sus decisiones y en su perspectiva de la vida su conocimiento del plan de nuestro Padre Celestial? ¿De qué aspectos del Plan de Salvación desea aprender más?

¿Cómo puede la comprensión del Plan de Salvación ayudar a las jovencitas a tomar decisiones importantes?

Estudie con espíritu de oración los siguientes recursos y pasajes de las Escrituras. ¿Qué puede ayudar a las jóvenes a entender el Plan de Salvación?

1 Corintios 15:20–22 (Todos los hombres morirán)

Hebreos 12:9 (Dios es el Padre de nuestros espíritus)

Apocalipsis 20:12–13; 2 Nefi 9:10–11; Alma 5:15–21 (Todos los hombres resucitarán y comparecerán ante Dios para ser juzgados)

2 Nefi 2:22–25 (La caída de Adán dio comienzo a la vida terrenal)

Alma 34:32–33 (Esta vida es el tiempo para arrepentirse)

Alma 40:11–14 (El estado de los hombres después de morir)

Alma 42:5–15 (Alma enseña a su hijo Coriantón sobre el Plan de Salvación)

D. y C. 76:30–113 (Descripción de los reinos de gloria)

Thomas S. Monson, "La carrera de la vida", *Liahona,* mayo de 2012, págs. 90–93

"Plan de salvación", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 143–146

Video: "Desmayará el corazón de los hombres"

Video: "El Plan de Salvación"; véase también *Doctrina y Convenios - Ayudas visuales en DVD*

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Escriba en la pizarra: "¿Qué es el Plan de Salvación?". Pida a las jóvenes que sugieran maneras de responder a esa pregunta. Aliéntelas a seguir pensando en sus respuestas mientras aprenden sobre el Plan de Salvación en la lección de hoy.

- Lleve a la clase tres fotografías u objetos que representen la Creación, la Caída y la Expiación (por ejemplo, arcilla para la Creación, una manzana para la Caída y un vasito de la Santa Cena para la Expiación). Pida a las jóvenes que compartan lo que saben acerca de esos acontecimientos y por qué son importantes.

Aprender juntas

Sugerencia para la enseñanza

"Su preparación espiritual contribuye en gran manera al ambiente para aprender tanto en el hogar como en el salón de clases. Al prepararse espiritualmente, usted demostrará un espíritu de paz, de amor y de reverencia. Aquellos a quienes enseñe se sentirán más seguros al meditar y analizar las cosas de valor eterno" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, pág. 87).

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes aprender sobre el Plan de Salvación. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Con unos días de antelación, pida a varias jóvenes que vengan preparadas para enseñar a la clase acerca de un aspecto del Plan de Salvación (tal como la vida preterrenal, la vida terrenal, el mundo de espíritus y así sucesivamente) usando *Predicad Mi Evangelio* o *Leales a la Fe.* Dibuje una representación del Plan de Salvación en la pizarra (por ejemplo, véase *Predicad Mi Evangelio,*pág. 54) e invite a cada joven a enseñar el tema asignado. Pregunte a las jóvenes qué diferencia supone en sus vidas el saber acerca del Plan de Salvación.

- Asigne a cada joven uno o más de los pasajes de las Escrituras de esta reseña. Pídales que lean sus pasajes para determinar a qué parte del Plan de Salvación se refiere. Invítelas a compartir lo que aprendieron de sus pasajes. ¿Cómo creen que el saber acerca del plan afecta a la forma en que nos vemos a nosotras mismas, a los demás y al mundo que nos rodea?

- Como clase, lean Alma 12:30 y Alma 42:13–15. Invite a las jóvenes a buscar las frases que se utilizan para describir el Plan de Salvación. ¿Qué enseñan esas frases sobre el plan? Muestre el video "Desmayará el corazón de los hombres" y pida a las jóvenes que busquen la manera en que el conocimiento del Plan de Salvación ha bendecido al élder Russell M. Nelson. Invítelas a compartir cómo las ha bendecido a ellas ese conocimiento.

- Invítelas a leer Alma 42:5–15 buscando las frases que Alma utiliza

para describir el plan de Dios para Sus hijos. Cuando encuentren una frase, pídales que la escriban en la pizarra. ¿Qué nos enseñan estas frases sobre el plan de nuestro Padre Celestial?

- Asegúrese de que todos en la clase tengan un ejemplar de *Leales a la Fe* y asigne a cada joven un número entre el 1 y el 3. Pida a quienes tengan el número 1 que aprendan todo lo que puedan de *Leales a la Fe* acerca de la vida preterrenal (págs. 144–145); a aquéllas con el número 2 que aprendan sobre la vida terrenal (pág. 145); y a las que tengan el número 3 que aprendan acerca de la vida después de la muerte (pág. 145). Permítales trabajar en grupos, según sus números asignados, a fin de preparar un breve resumen de lo que aprendieron y presentarlo al resto de la clase. Invite a las jóvenes a imaginar cómo sería la vida sin ese conocimiento del Plan de Salvación.

- Pida a las jóvenes que utilicen el discurso del presidente Thomas S. Monson, "La carrera de la vida", y las Escrituras para preparar una respuesta a una de las siguientes preguntas: ¿De dónde venimos? ¿Por qué estamos aquí? ¿Adónde vamos después de dejar esta vida? Invítelas a compartir sus respuestas como si hablaran con un amigo de otra religión. ¿Por qué es importante conocer las respuestas a estas preguntas?

Enseñar a la manera del Salvador

Las preguntas del Salvador hacían que aquellos a quienes enseñaba tuvieran que pensar profundamente. Él estaba sinceramente interesado en sus respuestas. ¿Cómo puede utilizar las preguntas para ayudar a las jóvenes a reflexionar acerca de las verdades del Evangelio?

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor el Plan de Salvación? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jóvenes a pensar en cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Compartir su gratitud por el Plan de Salvación.

- Enseñar a un amigo o familiar algo de lo que aprendieron acerca del Plan de Salvación. Al hacerlo, podrían utilizar una gráfica o un diagrama que hayan creado del plan.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "Plan de salvación", Leales a la Fe, *2004, págs. 143–146.*

La vida premortal

Antes de nacer en la tierra, vivías en la presencia de nuestro Padre Celestial como uno de Sus hijos espirituales. En esa existencia preterrenal, participaste en un concilio con los demás hijos espirituales de nuestro Padre Celestial en el que presentó Su gran plan de felicidad (véase Abraham 3:22–26).

En armonía con el plan de felicidad, Jesucristo, el Hijo Primogénito del Padre en el espíritu, en su estado preterrenal, hizo convenio de ser el Salvador (véase Moisés 4:2; Abraham 3:27). A los que siguieron a nuestro Padre Celestial y a Jesucristo se les permitió venir a la tierra para experimentar la condición de seres mortales y progresar hacia la vida eterna. Lucifer, otro hijo espiritual de Dios, se rebeló contra el plan y "pretendió destruir el albedrío del hombre" (Moisés 4:3). Él llegó a ser Satanás, y él y sus seguidores fueron expulsados del cielo y se les negaron los privilegios de recibir un cuerpo físico y de experimentar la vida terrenal (véase Moisés 4:4; Abraham 3:27–28).

Durante tu vida preterrenal, cultivaste tu identidad y aumentó tu capacidad para todo lo espiritual. Bendecido(a) con el don del albedrío, tomaste decisiones importantes, tales como la de seguir el plan de nuestro Padre Celestial. Esas decisiones afectaron tu vida en ese entonces y también ahora; progresaste en inteligencia y aprendiste a amar la verdad, y te preparaste para venir a la tierra, donde podías seguir progresando.

La vida terrenal

Ahora experimentas la vida terrenal. Tu espíritu y tu cuerpo están unidos, lo que te da oportunidades de progresar y desarrollarte en formas que no eran posibles en la vida preterrenal. Esta parte de tu existencia es un período de aprendizaje en el que puedes demostrar tu fidelidad, decidir venir a Cristo y prepararte para ser digno(a) de la vida eterna. También es una época en la que puedes ayudar a otras personas a encontrar la verdad y obtener un testimonio del Plan de Salvación.

La vida después de la muerte

Cuando mueras, tu espíritu entrará en el mundo de los espíritus para esperar la resurrección, momento en que se reunirán tu espíritu y tu cuerpo, y serás juzgado(a) y recibirás un reino de gloria. La gloria que heredes dependerá de la profundidad de tu conversión y de tu obediencia a los mandamientos del Señor y dependerá de la manera en que hayas "[recibido] el testimonio de Jesús" (D. y C. 76:51; véanse también los vers. 74, 79, 101).

FEBRERO: EL PLAN DE SALVACIÓN

¿Qué ocurrió en la vida preterrenal?

Antes de nacer vivíamos con nuestro Padre Celestial como Sus hijas espirituales. En el concilio de los cielos, el Padre nos presentó Su Plan de Salvación y Jesucristo fue escogido para ser nuestro Salvador. Satanás intentó modificar el plan, quitándonos nuestro albedrío, y tanto él como sus seguidores fueron expulsados. Nosotros aceptamos el plan del Padre y escogimos seguir a Jesucristo.

Prepararse espiritualmente

A medida que se prepara, estudie con Espíritu de oración estos recursos y pasajes de las Escrituras. ¿Qué cree que sería lo más significativo para las jóvenes a las que enseña?

Apocalipsis 12:7–9, 11 (En la vida preterrenal vencimos a Satanás mediante nuestro testimonio de Jesucristo)

D. y C. 138:55–56; Abraham 3:22–26 (Se escogió a espíritus nobles en la vida preterrenal y se les preparó para hacer la obra de Dios en esta vida)

Moisés 4:1–4 (Satanás procura destruir el albedrío del hombre y es expulsado)

"La Familia: Una Proclamación para el Mundo", *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 129

Dieter F. Uchtdorf, "La influencia de una mujer justa", *Liahona*, septiembre de 2009, págs. 5–9

"Plan de salvación", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 143–146

Piense en las decisiones correctas que ha tomado en su vida. ¿Cómo ha influido en usted el tomar decisiones correctas? ¿Cómo influirán esas decisiones en su destino eterno? ¿De qué manera influye en sus decisiones el conocimiento que tiene de la vida premortal?

Piense en las jóvenes de su clase. ¿Qué decisiones están tomando? ¿Cómo podría influir en ellas el entendimiento de la vida preterrenal para tomar decisiones correctas en esta vida?

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Escriba en la pizarra: "¿Qué pasó en nuestra vida preterrenal?". Invite a las jóvenes a anotar tantas respuestas como puedan y agregarlas a su lista mientras aprenden más acerca de la vida preterrenal durante la lección.

- Pida a las jóvenes que piensen en las decisiones correctas que hayan tomado en el pasado y en cómo bendicen sus vidas en el presente. Luego pídales que mencionen una decisión que tomaron antes de nacer. ¿Cómo ha influido esa decisión en sus vidas?

Aprender juntas

Sugerencia para la enseñanza

"Tenga especial cuidado de no hacer preguntas que promuevan altercados o que destaquen temas sensacionales. No haga preguntas que provoquen dudas o que lleven a un análisis que no sea edificante. Asegúrese de que sus preguntas conduzcan a sus alumnos hacia la unidad de la fe y el amor"(véase *La enseñanza: El llamamiento más importante*, pág. 75).

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes aprender acerca de la vida preterrenal. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Invite a las jóvenes a estudiar los pasajes de las Escrituras de esta reseña, ya sea en grupos pequeños o de forma individual. Pídales que compartan lo que aprendan acerca de la vida preterrenal y por qué es importante para ellas. Comparta también sus pensamientos y puntos de vista.

- Pida a las jóvenes que lean los tres primeros párrafos de "La Familia: Una Proclamación para el Mundo" y que determinen qué aprenden acerca de su identidad eterna. Invítelas a leer la sección "Una identidad femenina singular" del discurso del presidente Dieter F. Uchtdorf "La influencia de una mujer justa" y pídales que compartan cualquier impresión que reciban acerca de su identidad como hijas de Dios.

- Invite a las jóvenes a leer la sección titulada "Vida preterrenal" en *Leales a la Fe* (páginas 144–145) y a escribir preguntas que podrían contestarse con la información que contiene esa sección. Pídales que intercambien preguntas entre ellas y que busquen las respuestas. Invítelas a compartir algunas de las ideas que encuentren.

- Invite a las jóvenes a trabajar, ya sea de forma individual o en grupos, en la experiencia 1 del valor Valor individual del *Progreso Personal*. Invite a cada una de las jóvenes a hacer un cartel con varias verdades importantes que hayan aprendido sobre lo que significa ser una hija de Dios. Permita que compartan los carteles con la clase.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor la vida premortal? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jóvenes a pensar en cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Enseñar lo que hayan aprendido a sus hermanos y hermanas menores, o a un amigo o amiga que no sepa acerca de la vida preterrenal.
- Analizar la siguiente pregunta: ¿Cómo puede el conocimiento de la vida preterrenal afectar las decisiones que tomamos en esta vida? Sugiera a las jóvenes que escriban sus respuestas en sus diarios personales.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador dijo: "Mi doctrina no es mía, sino de aquel que me envió" (Juan 7:16). Él enseñó la doctrina que aprendió de Su Padre. ¿Cómo puede asegurarse de estar enseñando doctrina verdadera?

Recursos seleccionados

Extracto de "La influencia de una mujer justa", por Dieter F. Uchtdorf, Liahona, *septiembre de 2009, págs. 5–9*

Una identidad femenina singular

La vida de las mujeres de la Iglesia es un fuerte testimonio de que los dones espirituales, las promesas y las bendiciones del Señor son para todos los que sean dignos de ellos, "para que se beneficien todos" (D. y C. 46:9; véanse los versículos 9–26). Las doctrinas del Evangelio restaurado crean una maravillosa y "singular identidad femenina que alienta a la mujer a desarrollar sus aptitudes" como hija verdadera y literal de Dios ("Women, Roles of: Historical and Sociological Development" ["El papel de la mujer en el desarrollo histórico y sociológico"], citado por Daniel H. Ludlow, ed., *en Encyclopedia of Mormonism,* 5 Tomos, 1992, Tomo 4, pág. 1574). Al prestar servicio en las organizaciones de la Sociedad de Socorro, las Mujeres Jóvenes y la Primaria, sin mencionar sus actos privados de amor y servicio, la mujer siempre ha tenido y siempre tendrá una función importante para ayudar a "sacar a luz y establecer la causa de Sión" (D. y C. 6:6); cuida del pobre y del necesitado, cumple misiones proselitistas, de bienestar, humanitarias y de otros tipos; enseña a los niños, jóvenes y adultos; y contribuye de muchas otras maneras al bienestar temporal y espiritual de los santos.

Por ser tan grande su potencial para el bien y sus dones tan diversos, es posible que la mujer se encuentre cumpliendo funciones que varíen según las circunstancias de la vida; de hecho, algunas deben desempeñar varias al mismo tiempo. Debido a esto, se alienta a la mujer Santo de los Últimos Días a obtener una preparación académica y capacitación que la califiquen tanto para atender sus labores domésticas y criar una familia recta como para ganarse el sustento fuera de su hogar si la situación así lo exigiera.

Vivimos en una época grandiosa para todas las mujeres de la Iglesia. Hermanas, ustedes son una parte esencial del plan de nuestro Padre Celestial para la felicidad eterna y se les ha investido con un patrimonio divino. Dondequiera que vivan son las verdaderas edificadoras de naciones, porque un hogar fuerte donde reinen el amor y la paz es lo que brinda seguridad a cualquier nación. Espero que ustedes entiendan eso y que los hombres de la Iglesia también lo comprendan.

Lo que ustedes hagan hoy, hermanas, determinará la forma en que los principios del Evangelio restaurado influirán mañana en las naciones de la tierra; determinará cómo los rayos divinos del Evangelio alumbrarán toda nación en el futuro.

Aun cuando muchas veces hablamos de la influencia de la mujer en las generaciones futuras, les pido que no subestimen la que ustedes pueden ejercer en la actualidad. El presidente David O. McKay (1873–1970) dijo que la razón principal por la que se organizó la Iglesia es para "que hoy la vida sea agradable, para que hoy se regocije el corazón, para traer salvación hoy…

"Algunos tenemos la expectativa puesta en un tiempo futuro, la salvación y la exaltación en el mundo venidero, pero el hoy es parte de la eternidad" (David O. McKay, *David O. McKay, Pathways to Happiness ["Los caminos hacia la felicidad"],* comp. por Llewelyn R. McKay, 1957, págs. 291–92.)

FEBRERO: EL PLAN DE SALVACIÓN

¿Cuál es el propósito de la vida?

Durante esta vida obtenemos un cuerpo físico y somos probadas para ver si obedecemos los mandamientos de Dios. Vinimos a la tierra con el objeto de prepararnos para tener una familia eterna, bendecir a los hijos de Dios y edificar Su reino. Nuestras experiencias durante la vida terrenal tienen como propósito ayudarnos a llegar a ser más semejantes a nuestro Padre Celestial.

Prepararse espiritualmente

¿Cómo ha hallado gozo en esta vida? ¿Qué experiencias le han ayudado a madurar espiritualmente?

¿Qué están haciendo las jóvenes para llegar a ser como nuestro Padre Celestial?

Estudie con espíritu de oración los siguientes recursos y pasajes de las Escrituras. ¿Qué le inspira el Espíritu a compartir con las jóvenes?

2 Nefi 2:25 (Fuimos creados para tener gozo)

Alma 12:25; 34:32; 42:4; Abraham 3:25–26 (Esta vida es un tiempo para ser probados y prepararnos para comparecer ante Dios)

3 Nefi 12:3–12 (El Salvador mencionó varios atributos divinos)

3 Nefi 12:48 (El Padre Celestial desea que lleguemos a ser perfectas como Él)

D. y C. 138:53–56 (Estamos aquí para contribuir a edificar el reino de Dios)

"La Familia: Una Proclamación para el Mundo", *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 129

Thomas S. Monson, "La carrera de la vida", *Liahona,* mayo de 2012, págs. 90–93

Dieter F. Uchtdorf, "Lamentos y resoluciones", *Liahona*, noviembre de 2012

Dieter F. Uchtdorf, "Ser felices para siempre", *Liahona,* mayo de 2010, págs. 124–127

"Plan de salvación", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 143–146

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Escriba en la pizarra: "¿Cuál es el propósito de la vida?". Pida a las jóvenes que sugieran algunas maneras en las que las personas podrían responder esta pregunta si no tuvieran la plenitud del Evangelio. ¿Cómo difieren esas respuestas de las que se encuentran en el evangelio de Jesucristo?

- Muestre una cuerda larga con un nudo en el medio y analice cómo el nudo representa esta vida, mientras que todo lo que está hacia un lado del nudo representa la vida preterrenal y todo lo que está del otro lado representa la vida después de la muerte. ¿De qué manera las decisiones que tomamos antes de esta vida afectan la vida terrenal? ¿Cómo afectan nuestras decisiones en esta vida a nuestro futuro aquí y en la eternidad?

Aprender juntas

Sugerencia para la enseñanza

"Emplee el contacto visual como un método para atraer a sus alumnos a la lección. Al hacerlo, concentrará su atención en aquellos a quienes enseña y no en el material de la lección. El hacer contacto visual mientras escucha los comentarios y las preguntas de los miembros de la clase les indicará que está interesado en lo que desean decir" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, pág. 77).

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes aprender acerca del propósito de la vida. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Invite a las jóvenes a leer las Bienaventuranzas en 3 Nefi 12:3–12 y a buscar los atributos que nuestro Padre Celestial quiere que desarrollemos durante nuestra vida terrenal. Pídales que piensen en personas de las Escrituras o de sus propias vidas que ejemplifiquen esos principios. ¿Cómo les ayudan estas enseñanzas del Salvador a comprender nuestro propósito como mujeres?

- Asigne a cada joven que lea acerca de uno de los lamentos que se menciona en el discurso del presidente Dieter F. Uchtdorf "Lamentos y resoluciones" buscando lo que aprenda acerca del propósito de la vida. Pídales que encuentren a alguien de la clase que haya leído acerca de otro "lamento". Invítelas a compartir unas con otras lo que aprendieron y pida a algunas jóvenes que compartan con el resto de la clase. Aliéntelas a considerar lo que deben hacer para evitar tener esos "lamentos" en sus vidas.

- Divida los discursos "La carrera de la vida" o "Ser felices para siempre" en secciones e invite a las jóvenes a estudiar una sección y compartir lo que encuentren que les ayude a comprender el propósito de la vida. Pídales que reflexionen en lo que están haciendo —y en lo que deberían estar

haciendo— para cumplir mejor con su propósito. Invite a algunas de ellas a compartir los pensamientos que tengan según sea apropiado.

- Invítelas a encontrar pasajes de las Escrituras que podrían utilizar para ayudar a alguien que desconoce el propósito de la vida (por ejemplo, podrían utilizar los pasajes que se sugieren en esta reseña). Pídales que compartan lo que encuentren con otra persona de la clase. Aliéntelas a pensar en cómo podrían compartir su pasaje de las Escrituras con un amigo o familiar que no comprenda del todo el propósito de la vida.

- Entregue a cada joven una copia de "La Familia: Una Proclamación para el Mundo" y pídales que la lean y marquen las palabras y frases que enseñan acerca de su propósito como hijas de Dios. Invítelas a compartir lo que encuentren y a explicar por qué es significativo para ellas.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor el propósito de la vida? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador amaba a los que enseñaba. Él sabía quiénes eran y lo que podían llegar a ser. Encontró maneras únicas para que progresaran y tuvieran significado para ellos. Cuando tropezaban, no los abandonaba sino que seguía amándolos y ministrándolos. ¿Qué puede hacer usted para amar y servir a las jóvenes como lo hace el Salvador?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jóvenes a pensar en cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Compartir algo que aprendieron en la clase que las haya inspirado a seguir tomando buenas decisiones o a realizar cambios en sus vidas.

- Pensar en algo específico que harán esta semana para cumplir mejor su propósito eterno.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

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 fundamental en el 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 procreado como espíritu por padres celestiales y, como tal, cada uno tiene una naturaleza y un destino divinos. El ser hombre o el ser mujer es una característica esencial de la identidad y del propósito premortales, mortales y eternos de la persona.

En el mundo premortal, hijos e hijas, procreados como espíritus, conocieron a Dios y lo adoraron como su Padre Eterno, y aceptaron Su plan por medio del cual Sus hijos podrían obtener un cuerpo físico y ganar experiencia terrenal para progresar hacia la perfección y finalmente lograr su destino divino como herederos de la vida eterna. El divino plan de felicidad permite que las relaciones familiares se perpetúen más allá del sepulcro. Las ordenanzas y los convenios sagrados disponibles en los santos templos hacen posible 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 se relacionaba con el potencial que, como esposo y esposa, tenían de ser padres. Declaramos que el mandamiento de Dios para Sus hijos de multiplicarse y henchir la tierra permanece en vigor. También declaramos que Dios ha mandado que los sagrados poderes de la procreación han de emplearse sólo entre el hombre y la mujer legítimamente casados como esposo y esposa.

Declaramos que los medios por los cuales se crea la vida mortal son divinamente establecidos. 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 de cuidarse el uno al otro, así como a sus hijos. "…herencia de Jehová son los hijos" (Salmo 127:3). Los padres tienen el deber sagrado de criar a sus hijos con amor y rectitud, de proveer para sus necesidades físicas y espirituales, y de enseñarles a amarse y a servirse el uno al otro, a observar los mandamientos de Dios y a ser ciudadanos respetuosos de la ley dondequiera que vivan. Los esposos y las esposas, las madres y los 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 merecen nacer dentro de los lazos del matrimonio y ser criados por un padre y una madre que honran sus votos matrimoniales con completa fidelidad. La felicidad en la vida familiar tiene mayor probabilidad de lograrse cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo. Los matrimonios y las familias que logran tener éxito se establecen y se mantienen sobre los principios de la fe, de la oración, del arrepentimiento, del perdón, del respeto, del amor, de la compasión, del trabajo y de las actividades recreativas edificantes. Por designio divino, el padre debe presidir la familia con amor y rectitud y es responsable de proveer las cosas necesarias de la vida para su familia y de proporcionarle protección. La madre es principalmente responsable del cuidado de sus hijos. En estas sagradas responsabilidades, el padre y la madre, como compañeros iguales, están obligados a ayudarse el uno al otro. La discapacidad, la muerte u otras circunstancias pueden requerir una adaptación individual. Otros familiares deben brindar apoyo cuando sea necesario.

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

Hacemos un llamado a los ciudadanos responsables y a los funcionarios de gobierno de todas partes para que fomenten aquellas medidas designadas a fortalecer a la familia y a mantenerla como la unidad 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, que se llevó a cabo el 23 de septiembre de 1995, en Salt Lake City, Utah, EE. UU.

FEBRERO: EL PLAN DE SALVACIÓN

¿Por qué son importantes las decisiones que tomo?

Nuestro Padre Celestial nos ha dado el albedrío moral: la capacidad de escoger y de actuar por nosotras mismas. Aunque somos libres de tomar nuestras propias decisiones, no podemos elegir las consecuencias de éstas. Las decisiones correctas conducen a la felicidad duradera y a la vida eterna. Si le pedimos, nuestro Padre Celestial nos ayudará a tomar decisiones sabias.

¿Qué experiencias de su vida le han enseñando más en cuanto al albedrío? ¿Cómo ha aprendido a tomar buenas decisiones en su vida?

¿Qué decisiones afrontan las jóvenes? ¿Qué puede enseñarles para ayudarles a ver la importancia que tiene el tomar buenas decisiones?

Prepararse espiritualmente

Estudie los siguientes pasajes de las Escrituras y complete una experiencia con el valor Elección y responsabilidad del Progreso Personal. A medida que la haga, tome nota de lo que aprenda sobre el albedrío que podría compartir luego con las jóvenes.

Josué 24:15 (Podemos escoger servir al Señor)

Juan 14:15 (Al tomar buenas decisiones demostramos el amor que tenemos por nuestro Padre Celestial y el deseo de hacer Su voluntad)

2 Nefi 2:16, 27; Helamán 14:30–31 (Somos libres para escoger y actuar por nosotras mismas)

Moroni 7:14–15 (Se nos concede juzgar entre el bien y el mal)

Thomas S. Monson, "Los tres aspectos de las decisiones", *Liahona,* noviembre de 2010, págs. 67–70

Elaine S. Dalton, "Guardianas de la virtud", *Liahona*, mayo de 2011, págs. 121–124

"Elección y responsabilidad", *Progreso Personal*, págs. 46–49

"Albedrío", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 15–16

"El albedrío y la responsabilidad", *Para la Fortaleza de la Juventud*, 2011, págs. 2–3

Video: "¿Surf o seminario?"

Presentar la doctrina

Elija alguna de las siguientes ideas, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Invite a las jóvenes a pensar en algunas cosas que podrían hacer cuando los demás desafíen sus normas. ¿Cómo intenta Satanás confundirnos acerca de las consecuencias de nuestras decisiones? Aliéntelas durante la lección a buscar verdades que las ayuden a combatir las mentiras de Satanás.
- Pida a las jóvenes que hagan una lista de las decisiones que hayan tomado recientemente. ¿Cómo les han afectado esas decisiones? ¿Cómo han afectado sus decisiones a otras personas?

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al aplicar lo aprendido en la lección de la semana anterior. Esto alentará su conversión personal y las ayudará a ver la relevancia del Evangelio en su vida cotidiana.

Sugerencia para la enseñanza

"No se preocupe si sus alumnos permanecen en silencio por un momento antes de contestar una pregunta. No responda a su propia pregunta; concédales tiempo para que piensen bien la respuesta. Sin embargo, un silencio prolongado podría indicar que no entienden la pregunta y que es necesario que usted la formule con otras palabras" *(La enseñanza: El llamamiento más importante*, pág. 74).

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender la doctrina del albedrío. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Invite a las jóvenes a completar una de las experiencias del valor Elección y responsabilidad del *Progreso Personal* (individualmente o en grupos). Antes de que termine la clase, invite a cada una de ellas a compartir algo que hayan aprendido de su estudio sobre el albedrío. Invite a una de las jóvenes a compartir con el resto de la clase lo que hizo por su cuenta a fin de completar una de las experiencias con el valor Elección y responsabilidad.
- Invite a cada joven a leer en silencio "El albedrío y la responsabilidad" en *Para la Fortaleza de la Juventud* y a compartir lo que más las haya conmovido. Después podrían escoger otra norma del librito y hablar de algunas decisiones que hayan tomado con respecto a esa norma y las bendiciones que recibieron como consecuencia de esas decisiones. Por ejemplo, podrían analizar como clase las bendiciones que recibieron al seguir

el consejo de evitar las adicciones (véase la pág. 27).

- Dé a cada jovencita una parte del discurso del presidente Thomas S. Monson "Los tres aspectos de las decisiones" para que lo lean por su cuenta. Pida a las jóvenes que compartan lo que más les ha impresionado. Podrían hacerlo en grupos pequeños o con toda la clase. Invítelas a analizar cómo podría ayudarles el consejo del presidente Monson a tomar buenas decisiones.

- Pida a las jóvenes que busquen en el discurso "Guardianas de la virtud" las cosas que la hermana Elaine S. Dalton hizo de joven para asegurarse de tomar buenas decisiones. ¿Cómo pueden seguir su ejemplo las jovencitas? Con permiso del obispo, invite a algunas hermanas fieles del barrio a participar en una charla sobre cómo las han bendecido sus decisiones como hijas de Dios. Considere la idea de incluir tanto a hermanas solteras como casadas.

- Invite a cada joven a encontrar un ejemplo de alguien de las Escrituras que tomó una decisión (por ejemplo, comparen las decisiones de María y Marta en Lucas 10:38–42). ¿Cuáles fueron las consecuencias de esas decisiones? ¿Cómo influyeron en otras personas?

- Muestre a la clase el video "¿Surf o seminario?". Invite a las jóvenes a buscar los resultados de las decisiones que tomó el joven del video. Pídales que compartan lo que encuentren. Invítelas a compartir experiencias en las que tomaron decisiones de consecuencias transcendentales. Invite a cada joven a leer uno de los pasajes de esta reseña y a compartir lo que puede ayudarla a tomar decisiones correctas en el futuro.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor la doctrina del albedrío? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador enseñó a las personas a amar y servir al amarlas y servirlas. Les enseñó a orar al orar con ellas y por ellas. A Sus discípulos les dijo: "Ven, sígueme" (Lucas 18:22). Enseñó a los nefitas a ser "aun como yo soy" (3 Nefi 27:27). Su ejemplo fue Su método más poderoso de enseñanza. ¿Qué puede hacer usted para enseñar mediante el ejemplo?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jóvenes a pensar en cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Hacer listas similares a las que la hermana Dalton describe en su discurso "Guardianas de la virtud", describiendo las cosas que harán siempre y las que no harán nunca.

- Continuar trabajando en las experiencias del valor Elección y responsabilidad del *Progreso Personal*.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto "Guardianas de la virtud", por Elaine S. Dalton, Liahona, *mayo de 2011,* págs. *121–24*

¿Qué puede hacer cada una de ustedes para ser guardiana de la virtud? Eso comienza por creer que pueden marcar la diferencia; empieza con establecer un compromiso. Cuando yo era una mujer joven, aprendí que ciertas decisiones sólo tienen que tomarse una vez. Escribí en una libreta una lista de cosas que *siempre* haría y cosas que *nunca* haría. Contenía cosas como: obedecer la Palabra de Sabiduría, orar a diario, pagar los diezmos y el compromiso de nunca faltar a la Iglesia. Tomé esas decisiones una vez, y cuando tenía que hacer la elección sabía exactamente qué hacer porque ya lo había decidido con antelación. Cuando mis amigos de la escuela me dijeron: "Un sólo trago no hace daño", me reí y dije: "Decidí no tomar cuando tenía doce años". Tomar decisiones por adelantado las ayudará a ser guardianas de la virtud. Espero que cada una de ustedes escriba una lista de cosas que *siempre* harán y cosas que *nunca* harán. Luego, vivan según su lista.

Ser guardianas de la virtud significa que siempre serán modestas, no sólo en la forma de vestir sino en la forma de hablar, de actuar y en la manera en que utilicen los medios sociales. Ser guardianas de la virtud significa que nunca enviarán mensajes de texto a los jóvenes con palabras o imágenes que les hagan perder el Espíritu, perder el poder del sacerdocio o perder su virtud. Significa que comprenden la importancia de la castidad porque también entienden que su cuerpo es un templo y que no se debe experimentar con los sagrados poderes de la procreación antes del matrimonio. Ustedes comprenden que tienen un poder sagrado que implica la responsabilidad santa de traer otros espíritus a la tierra para que reciban un cuerpo en el cual albergar su espíritu eterno; este poder afecta a otra alma sagrada. Son guardianas de algo "más [precioso] que las piedras preciosas" (Proverbios 3:15). Sean fieles. Sean obedientes; prepárense ahora para ser merecedoras de recibir todas las bendiciones que les esperan en los santos templos del Señor.

FEBRERO: EL PLAN DE SALVACIÓN

¿Por qué tenemos adversidades?

Como parte del plan de nuestro Padre Celestial, debemos experimentar adversidad durante la vida terrenal. En algunos casos, la adversidad es el resultado de nuestras malas decisiones o de las decisiones de otras personas. Otras pruebas son simplemente una parte natural de nuestra experiencia terrenal. A pesar de que son difíciles, nuestras tribulaciones nos ayudan a crecer espiritualmente y a llegar a ser más como Jesucristo.

¿Qué adversidades ha sufrido usted? ¿Qué ha aprendido de ellas? ¿Qué le ha ayudado a afrontarlas? ¿Tiene alguna experiencia que resulte apropiada para compartir con las jóvenes?

Medite y ore en cuanto a las jóvenes de la clase. ¿Qué problemas y padecimientos están sufriendo? ¿Cómo afrontan la adversidad en sus vidas?

Prepararse espiritualmente

Al prepararse, estudie con Espíritu de oración estos pasajes de las Escrituras y fuentes de ayuda al igual que otros que le hayan ayudado a aprender acerca de la adversidad.

1 Samuel 1; 1 Reyes 17; Rut 1; Ester 4 (Ejemplos de mujeres de las Escrituras que enfrentaron adversidad)

2 Nefi 2:11 (La adversidad es parte del plan que nuestro Padre Celestial tiene para nosotras)

Mosíah 23:21 (Dios nos da adversidad para probar nuestra fe)

Éter 12:27 (Dios nos da debilidad para que seamos humildes)

D. y C. 58:3–4 (Después de la adversidad viene la bendición)

D. y C. 121 (Si soportamos bien la adversidad, Dios nos exaltará)

D. y C. 122:4–9 (La adversidad nos da experiencia y es para nuestro propio bien)

Henry B. Eyring, "Montañas que ascender", *Liahona*, mayo de 2012, págs. 23–26

Neil L. Andersen, "La prueba de vuestra fe", *Liahona*, noviembre de 2012

"Adversidad", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 12–15

Video: "Dios nos levantará"

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Escriba las siguientes preguntas en la pizarra y analícenlas como clase: ¿Por qué tenemos adversidad? ¿Cuáles son las causas de nuestras pruebas? ¿Cómo podemos aprender de las pruebas? Dibuje un pedazo de carbón y un diamante en la pizarra. Pregunte a las jóvenes cómo es que los diamantes provienen del carbón (mediante una presión y calor extremos aplicados durante un largo período de tiempo). ¿Qué nos enseña esto acerca de la adversidad?

- ¿Qué experiencias han tenido las jovencitas con la adversidad que quisieran compartir con la clase? ¿Cómo han madurado a raíz de esas experiencias? ¿Qué preguntas tienen respecto a sus padecimientos?

Aprender juntas

Sugerencia para la enseñanza

"Disponga las sillas del salón de manera que pueda ver el rostro de cada persona y que al mismo tiempo cada persona pueda ver su rostro" (véase *La enseñanza: El llamamiento más importante* , pág. 77).

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes aprender acerca del propósito de la adversidad. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Lean juntas algunos pasajes de las Escrituras en los que el Salvador experimentó adversidad (tales como Mateo 4:1–11; 26:38–39; Lucas 23:33–34). ¿Qué pueden aprender las jóvenes en cuanto a la adversidad en la vida del Salvador? ¿Cómo afrontó Él los padecimientos que tuvo? Invite a cada jovencita a anotar una prueba por la que esté pasando ella o un ser querido. Aliéntelas a reflexionar en lo que pueden aprender del ejemplo del Salvador y que podría ayudarlas con esa prueba.

- Invite a las jóvenes a pensar en ejemplos de mujeres de las Escrituras que tuvieron que enfrentar adversidades (véanse los ejemplos que se sugieren en esta reseña). Pídales que lean acerca de estas mujeres en las Escrituras y que resuman el relato para el resto de la clase. Lo que aprendan de esos relatos acerca de la adversidad puede ayudarles a superar sus propias pruebas.

- Invite a las jóvenes a leer sobre la experiencia del presidente Henry B. Eyring en la construcción de cimientos de casas (en su discurso "Montañas que ascender"). ¿Qué aprendieron del presidente Eyring respecto a prepararse espiritualmente para afrontar la adversidad? ¿Qué están haciendo las jóvenes para prepararse para la adversidad que podría presentárseles en el futuro?

- Divida la clase en dos grupos. Invite a un grupo a buscar ejemplos en el Libro de Mormón de personas o grupos que vivieron desafíos difíciles (véase, por ejemplo, Mosíah 24:8–17; 3 Nefi 1:4–21; Moroni 1). Invite al otro grupo a buscar un himno que les ayude a sobrellevar sus padecimientos. Pida a ambos grupos que compartan lo que aprendan y que podría ayudarles a superar la adversidad.

- Lean juntas los primeros dos párrafos de "Adversidad" en *Leales a la Fe*. ¿Qué función tiene la adversidad en el plan de nuestro Padre Celestial? Asigne a cada joven una de las tres secciones restantes sobre la adversidad en Leales a la Fe y pida a cada una que se prepare para enseñar lo que aprenda al resto de la clase. Aliéntelas a compartir relatos o experiencias personales relacionadas con lo que han leído.

- Pida a las jóvenes que lean los cuatro párrafos del discurso del élder Neil L. Andersen "La prueba de vuestra fe" comenzando desde "Esos fuegos de prueba tienen como fin hacernos más fuertes", o muestre el video "Dios nos levantará". Mientras leen el discurso o ven el video, invítelas a reflexionar en la pregunta "¿Por qué tenemos adversidad?". ¿Qué aprenden del discurso o del video que les ayuda a saber qué hacer cuando se presente la adversidad?

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador conocía personalmente a quienes enseñaba y sabía lo que podían llegar a ser. Cuando tropezaban, no los abandonaba sino que seguía amándolos y ministrándolos. ¿Qué problemas tienen las jóvenes? ¿Cómo les puede mostrar su amor y apoyo?

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden por qué tenemos adversidad? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jóvenes a pensar en cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Encontrar una manera de consolar a un ser querido que enfrenta una prueba al compartir con esa persona lo que aprendieron acerca de la adversidad.

- Hablar con sus familias acerca de familiares que hayan superado una adversidad.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "Adversidad", Leales a la Fe, *2004, págs. 12–15.*

Como parte del plan de redención de nuestro Padre Celestial, tú experimentas la adversidad durante la vida terrenal. Las pruebas, las desilusiones, la tristeza, las enfermedades y el dolor son un aspecto difícil de la vida, pero pueden llevar a la edificación espiritual, al refinamiento y al progreso si te vuelves al Señor.

La adversidad proviene de fuentes diferentes. A veces podrías enfrentar pruebas que son consecuencias de tu propio orgullo y desobediencia; esas pruebas se podrán evitar por medio de una vida recta. Otras pruebas son simplemente una parte natural de la vida y pueden venir a veces incluso cuando estás viviendo una vida recta; por ejemplo, podrías tener pruebas en tiempos de enfermedad o de incertidumbre, o ante el fallecimiento de un ser querido. A veces, la adversidad viene debido a las pobres decisiones de los demás, o de sus palabras o acciones dañinas.

Extracto de "Montañas que ascender", por Henry B. Eyring, Liahona, *mayo de 2012,* págs. *23–26.*

De joven trabajé con un contratista construyendo bases (zapatas) y cimientos para casas nuevas. En el calor del verano era mucho trabajo preparar el terreno para el molde en el que vaciábamos el cemento para hacer las bases. No había maquinaria; usábamos el pico y la pala. En aquellos días era mucho trabajo construir cimientos duraderos para los edificios.

También se necesitaba paciencia. Después de verter el cemento, esperábamos a que curara (o fraguara). A pesar de lo mucho que queríamos seguir adelante con el trabajo, también esperábamos después de hacer los cimientos antes de quitar los moldes.

Y aún más impresionante para un constructor novato era lo que parecía ser un proceso tedioso que llevaba mucho tiempo: poner con cuidado varillas de metal dentro de los moldes para reforzar el cimiento.

De manera similar, el terreno se debe preparar con mucho cuidado para que nuestro cimiento de fe resista las tormentas que vendrán a la vida de todos. Esa base firme para un cimiento de fe es la integridad personal.

El elegir lo justo constantemente, cuando tengamos que tomar una decisión, crea el terreno firme bajo nuestra fe. Puede dar comienzo en la niñez, siendo que toda alma nace con el don gratuito del Espíritu de Cristo. Con ese Espíritu, podemos saber cuando hemos hecho lo correcto ante Dios y cuando hemos hecho lo malo ante Su vista.

Esas decisiones, cientos de ellas en la mayoría de los días, preparan el terreno firme sobre el cual se construye nuestro edificio de fe. El armazón alrededor del cual se vierte la sustancia de nuestra fe es el evangelio de Jesucristo con todos sus convenios, ordenanzas y principios.

Una de las claves para tener una fe perdurable es evaluar correctamente el tiempo de curación que se necesita. Ésa es la razón por la que no fui prudente al pedir en oración, a tan temprana edad en mi vida, montañas más altas que ascender y mayores pruebas.

La cura no se lleva a cabo automáticamente con el paso del tiempo, pero sí requiere tiempo. No basta sólo con envejecer; el servir a Dios y a los demás constantemente, con todo el corazón y el alma, es lo que convierte el testimonio de la verdad en fortaleza espiritual inquebrantable.

FEBRERO: EL PLAN DE SALVACIÓN

¿Cómo puedo hallar consuelo cuando muere un ser querido?

La muerte es una parte esencial del Plan de Salvación. Para llegar a ser como nuestro Padre Celestial, tenemos que experimentar la muerte y recibir un cuerpo perfecto y resucitado. Cuando comprendemos que la muerte es parte del plan de nuestro Padre Celestial y que Jesucristo venció la muerte por medio de Su expiación, podemos recibir esperanza y paz cuando fallece un ser querido.

¿De qué manera ha bendecido su vida el hecho de tener conocimiento de lo que sucede después de esta vida? ¿Qué pasajes de las Escrituras le han ayudado a comprender lo que sucede después de la muerte?

Algunas jóvenes ya han enfrentado la muerte de un ser querido. Tarde o temprano todas enfrentarán una experiencia de ese tipo. ¿Qué desea que aprendan para que les sirva de ayuda?

Prepararse espiritualmente

Estudie con espíritu de oración los siguientes recursos y pasajes de las Escrituras. ¿Qué piensa que podría resultar más útil para las jóvenes a las que enseña?

1 Corintios 15:22 (La Resurrección es un don de Cristo para todo el género humano)

Mosíah 16:7–8 (La resurrección de Jesucristo quita el aguijón de la muerte)

Mosíah 18:8–10 (Consolamos a quienes necesitan consuelo)

Alma 11:42–45 (Tendremos nuestro cuerpo nuevamente gracias a la resurrección del Salvador)

Alma 28:12; D. y C. 42:45–46 (Lloramos por aquellos que mueren, pero la muerte es dulce para quienes mueren en el Señor)

Alma 40:11–14 (Nuestro espíritu seguirá viviendo después de que hayamos muerto)

D. y C. 138 (El presidente Joseph F. Smith tuvo una visión del mundo de los espíritus)

Thomas S. Monson, "Señora Patton: La historia continúa", *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 21–24; véase también el video "Nos volveremos a ver"

Russell M. Nelson, "Las puertas de la muerte", *Liahona*, julio de 1992, pág. 80

Shayne M. Bowen, "'…porque yo vivo, vosotros también viviréis'", *Liahona*, noviembre de 2012, págs. 15-17

Video: "Él te brindará ayuda"

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Cuente alguna experiencia que usted u otra persona haya tenido y que tenga que ver con el sentir paz después de la muerte de un ser querido. Invite a las jóvenes a compartir sus experiencias.

- Invite a las jóvenes a compartir alguna experiencia que hayan tenido con la pérdida de un ser querido. ¿Cómo les ayudó a hallar consuelo su conocimiento de la Expiación y del Plan de Salvación?

Aprender juntas

Sugerencia para la enseñanza

"Las preguntas escritas en la pizarra antes de empezar la clase ayudarán a los alumnos para que comiencen a pensar en los temas de la lección" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, pág. 105).

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes aprender sobre la vida después de la muerte. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades que resulten mejor para su clase:

- Invite a las jóvenes a anotar sus preguntas, pensamientos o temores acerca de la muerte y luego pídales que busquen respuestas en los pasajes de las Escrituras que se sugieren en esta reseña o en el discurso del élder Russell M. Nelson "Las puertas de la muerte". Aliéntelas a fijarse, en particular, en los pasajes de las Escrituras o las frases que ponen de relieve la función del Salvador para ayudarnos a superar la muerte. Invítelas a compartir lo que aprendan y sus sentimientos acerca de lo que el Salvador ha hecho por nosotros.

- Muestre el video "Él te brindará ayuda" e invite a las jóvenes a compartir sus impresiones. Pídales que se imaginen cuán diferente sería el mundo si todos supieran lo que descubrió el joven del video. ¿Cómo influye este conocimiento en nuestra vida diaria? Invite a una jovencita a compartir su testimonio sobre la vida después de la muerte y de lo que le brinda esperanza.

- Comparta la historia de la señora Patton del discurso del presidente Thomas S. Monson "Señora Patton: La historia continúa" o muestre el video "Nos volveremos a ver". Pregunte a las jóvenes cómo responderían a la pregunta que la señora Patton le hizo al joven Thomas Monson. Como clase, lean Mosíah 18:8–10. Analicen la función que tenemos de brindar consuelo, ayuda y otras clases de servicio a las familias que pierden a un ser querido. Considere la posibilidad de invitar a una miembro de la presidencia de la Sociedad de Socorro a participar en esta conversación.

- Invite a la mitad de la clase a leer el relato acerca de la hermana Ramírez en el discurso del élder Shayne M. Bowen "'…porque yo vivo, vosotros también viviréis'", e invite a la otra mitad a leer el relato sobre el hijo del élder Bowen. Pídales que compartan lo que aprendan sobre cómo hallar consuelo cuando fallece un ser querido y cómo consolar a los demás. Invite a las jóvenes a compartir alguna experiencia que hayan tenido en la que perdieron a un ser querido. ¿Cómo les ayudó a hallar consuelo su conocimiento de la Expiación y del Plan de Salvación? Si fuera pertinente, comparta una experiencia personal.

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador hizo preguntas que hicieron pensar y tener sentimientos profundos a Sus discípulos. ¿Cómo puede invitar a las jóvenes a reflexionar y buscar inspiración? ¿Cómo puede ayudarles a sentirse seguras de expresar sus sentimientos?

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden cómo hallar consuelo cuando muere un ser querido? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Pregunte a las jóvenes cómo pueden mostrar compasión por alguien que ha perdido a un ser querido. ¿Hay viudas u otras personas en el barrio o la comunidad que necesiten que se les muestre apoyo?

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "Las puertas de la muerte", por Russell M. Nelson, Liahona, *julio de 1992, págs. 80–82*

A los que estamos acá nos quedan unos momentos valiosos para prepararnos "para comparecer ante Dios" (Alma 34:32). La labor incompleta es la peor labor; la dejadez continua debe dar lugar a una preparación perceptiva. Tenemos un poco más de tiempo para bendecir a otros: para ser más bondadosos, más compasivos, prestos para agradecer y lentos para regañar, más generosos en dar, más amables en nuestro interés.

Y cuando llegue el momento de pasar por las puertas de la muerte, podremos decir, como Pablo: "… el tiempo de mi partida está cercano. He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe" (2 Timoteo 4:6–7).

No tenemos por qué ver a la muerte como a un enemigo. Con comprensión y preparación completas, la fe substituye al temor; la esperanza desplaza al desaliento. El Señor dijo: "… no temáis ni aun a la muerte; porque en este mundo vuestro gozo no es completo, pero en mí vuestro gozo es cumplido" (D. y C. 101:36). Él nos otorgó este don: "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón ni tenga miedo" (Juan 14:27).

Como testigo especial de Jesucristo, testifico que Él vive. Testifico también que el velo de la muerte es muy delgado. Sé por experiencias demasiado sagradas para contar que los que ya lo han atravesado no son extraños para los líderes de esta Iglesia. Nuestros seres queridos están tan cerca como si estuvieran en el cuarto contiguo, separados sólo por las puertas de la muerte.

Con esa seguridad, mis hermanos, ¡debemos amar la vida! Debemos atesorar todo momento como una bendición de Dios (véase Mosíah 2:21); vivirla para alcanzar lo más alto de nuestro potencial. Y así, la espera de la muerte no nos tendrá prisioneros. Con la ayuda del Señor, nuestros hechos y deseos nos harán merecedores de recibir gozo sempiterno, gloria, inmortalidad y vida eterna.

FEBRERO: EL PLAN DE SALVACIÓN

¿Por qué debo tratar mi cuerpo como un templo?

Nuestros cuerpos fueron creados a imagen de Dios. Son un regalo del Padre Celestial que nos permite experimentar la mortalidad y seguir siendo más como Él. Ese conocimiento influye en la forma en que tratamos nuestro cuerpo y cómo nos sentimos acerca de nuestro Padre Celestial y de nosotras mismas. Cuando tratamos nuestros cuerpos como templos de Dios, obtenemos bendiciones físicas, emocionales y espirituales.

Prepararse espiritualmente

Estudie con espíritu de oración los siguientes recursos y pasajes de las Escrituras. ¿Qué le inspira el Espíritu a compartir con las jóvenes?

Génesis 29:1–21; Daniel 1:3–21 (José y Daniel mostraron respeto por sus cuerpos)

1 Corintios 6:19–20; D. y C. 93:33–35 (Somos el templo de Dios)

D. y C. 88:15–16 (El espíritu y el cuerpo son el alma del hombre)

D. y C. 130:22; Moisés 6:9 (Fuimos creados a imagen de Dios)

Gordon B. Hinckley, "Y se multiplicará la paz de tus hijos", *Liahona*, enero de 2001, págs. 61–68

Susan W. Tanner, "La santidad del cuerpo", *Liahona*, noviembre de 2005, págs. 13–15

"Virtud", *Progreso Personal*, 2009, págs. 69–72

Video: "La castidad: ¿Dónde están los límites?"

Video: "195 vestidos"

¿Qué bendiciones ha recibido al haber tratado su cuerpo como un templo de Dios? ¿Cómo ha crecido su comprensión de la santidad de su cuerpo al pasar por las experiencias de la vida y observar la vida de los demás?

¿Qué desafíos enfrentan las jóvenes al esforzarse por tratar sus cuerpos como un don sagrado de Dios? ¿Cómo puede ayudarles a comprender la importancia del cuerpo en el Plan de Salvación?

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Muestre el video "195 vestidos" y pida a las jóvenes que busquen las bendiciones que se reciben al vestir modestamente. ¿Qué le dirían a alguien que les preguntara por qué es tan importante la modestia?

- Muestre la lámina de un templo y pregunte a las jóvenes por qué el templo es tan hermoso y de qué modo son nuestros cuerpos como los templos de Dios. Invítelas a buscar respuestas a la pregunta "¿Por qué debo tratar mi cuerpo como un templo?" a lo largo de la lección.

Aprender juntas

Sugerencia para la enseñanza

"Evite intentar enseñarles todo lo que podría decirse en cuanto a un tema determinado. Sus alumnos probablemente ya entiendan algo sobre este tema. Su lección debe suplementar, aclarar y confirmar lo que ya saben" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, pág. 112).

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender que sus cuerpos son sagrados. Siguiendo la inspiración del Espíritu, seleccione una o más actividades adecuadas para su clase:

- Asigne a cada joven uno de los pasajes de las Escrituras de esta reseña. Invítelas a estudiar el pasaje y a resumir en una frase lo que aprendan acerca de por qué nuestros cuerpos son sagrados. Pídales que piensen en cómo Satanás intenta engañarlas en cuanto a estas verdades. ¿Qué pueden hacer para apoyarse mutuamente al tratar de mantener sus cuerpos sagrados?

- Como clase, lean, vean o escuchen uno de los discursos que se sugieren en esta reseña. Pida a las jóvenes que piensen en alguien que saben que podría beneficiarse de estos mensajes sobre la santidad del cuerpo (recuérdeles que no deben hablar acerca de las personas de la clase). ¿Qué partes del discurso podrían ser más útiles para esa persona? Invítelas a planificar maneras de compartir este mensaje con la persona en la que pensaron. Aliéntelas a utilizar una cita del discurso y sus propias experiencias personales y testimonios.

- Lean como clase 1 Corintios 6:19–20 y Doctrina y Convenios 93:33–35. Divida a las jóvenes en grupos y pida a cada grupo que haga una lista de las maneras en que nuestros cuerpos son como un templo de Dios. Haga una lista con todas las sugerencias e invite a la clase a analizar algunos de los desafíos que afrontan las jóvenes para mantener sus cuerpos como un templo. ¿Qué pueden hacer para superar esos desafíos?

- Divida a las jovencitas en parejas. Asigne a una persona de cada pareja a leer Génesis 39:1–21, y a la otra Daniel 1:3–21 (puede encontrar ilustraciones de estos relatos en el *Libro de obras de arte del Evangelio*, ilustraciones 11 y 23). Pídales que busquen la manera en que José y Daniel mostraron respeto por sus cuerpos y luego que compartan unas con otras lo que hayan encontrado. ¿Cómo pueden seguir los ejemplos de José y Daniel?

- Invite a las jóvenes a consultar el índice de temas de *Para la Fortaleza de la Juventud* y a determinar qué norma se relaciona con mantener la mente y el cuerpo limpios. Divida a las jóvenes en grupos y pídales que repasen esas secciones y busquen las respuestas a la pregunta "¿Por qué es sagrado mi cuerpo?". Invítelas a compartir lo que pueden hacer para vivir esas normas.

- Escriba las siguientes preguntas en la pizarra e invite a cada joven a escoger una que le gustaría responder: ¿Cuáles con las normas del Señor con respecto a la modestia? ¿Por qué es importante para mí seguir estas normas? ¿Cómo influye la modestia en nuestra actitud hacia la ley de castidad? Pida a las jóvenes que utilicen la sección "El modo de vestir y la apariencia" de *Para la Fortaleza de la Juventud* para encontrar respuestas a las preguntas que eligieron e invítelas a compartir lo que encuentren.

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador amaba a quienes enseñaba. Él sabía quiénes eran y lo que podían llegar a ser. Encontró maneras únicas para que progresaran, formas que tuvieran significado para ellos. Cuando tropezaban, no los abandonaba sino que seguía amándolos y ministrándoles. ¿Qué puede hacer usted para amar y servir a las jóvenes como lo hace el Salvador?

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden el carácter sagrado de sus cuerpos? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jóvenes a pensar en cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Comprometerse a hacer cambios en la manera de tratar sus cuerpos según lo que aprendieron hoy.

- Completar la experiencia 1 o 2 del valor Virtud del *Progreso Personal*.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

"El modo de vestir y la apariencia", Para la Fortaleza de la Juventud, *6–8*

¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? …el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es. 1 Corintios 3:16–17

Tu cuerpo es sagrado; respétalo y no lo profanes de ninguna manera. Mediante tu modo de vestir y tu apariencia, puedes demostrar que sabes cuán valioso es tu cuerpo; puedes demostrar que eres discípulo(a) de Jesucristo y que le amas.

Los profetas de Dios han aconsejado continuamente a Sus hijos a vestir con modestia. Cuando estás bien arreglado(a) y vistes de manera recatada, invitas la compañía del Espíritu y ejerces una buena influencia en las demás personas. Tu vestimenta y apariencia influyen en la forma en que tú y los demás se comportan.

Nunca rebajes tus normas de vestir; no utilices una ocasión especial como excusa para ser inmodesto(a). Cuando te vistes de manera inmodesta, transmites un mensaje que es contrario a tu identidad como hijo o hija de Dios. También envías el mensaje de que estás haciendo uso de tu cuerpo para obtener atención y aprobación.

La ropa inmodesta es cualquier prenda que sea ajustada, transparente o provocativa de cualquier otra manera. Las jovencitas deben evitar los pantalones cortos demasiado cortos ("short shorts"), las faldas demasiado cortas (minifaldas), las camisetas o blusas que no cubran el estómago y prendas que no cubran los hombros o que sean sumamente escotadas por delante o por detrás. Los Hombres Jóvenes también deben mantener la modestia en su apariencia. Los hombres y las Mujeres Jóvenes deben ser pulcros y limpios, y evitar ser extremos o inapropiadamente casuales en la forma de vestir, en el peinado y en el comportamiento. Al participar en deportes, deben elegir ropa apropiada y modesta. Las modas del mundo cambiarán, pero las normas del Señor no cambiarán.

No te desfigures con tatuajes ni perforaciones en el cuerpo. Jovencitas, si desean perforarse las orejas, pónganse sólo un par de pendientes (caravanas, aretes o zarcillos).

Demuestra respeto por el Señor y por ti mismo(a) vistiéndote de manera apropiada para las reuniones y las actividades de la Iglesia. Esto es particularmente importante cuando asistes a los servicios sacramentales. Los Hombres Jóvenes deben vestir con dignidad cuando oficien en la ordenanza de la Santa Cena.

Si no estás seguro(a) de lo que es apropiado vestir, estudia las palabras de los profetas, ora para pedir orientación y solicita la ayuda de tus padres o de tus líderes. Tu modo de vestir y tu apariencia de ahora te ayudarán a prepararte para cuando vayas al templo a hacer convenios sagrados con Dios. Hazte la siguiente pregunta: "¿Me sentiría cómodo con mi apariencia si me encontrara en la presencia del Señor?".

¿De qué modo mi testimonio del Evangelio influye en la elección de mi ropa?

RESEÑA DE LA UNIDAD

Marzo: La expiación de Jesucristo

"He aquí, os digo que debéis tener esperanza, por medio de la expiación de Cristo" (Moroni 7:41).

Las reseñas de esta unidad ayudarán a las jóvenes a "[venir] a Cristo… y [a participar] de su salvación y del poder de su redención" (Omni 1:26). A medida que lleguen a comprender la Expiación y el poder que tiene en sus vidas, recibirán fortaleza para vencer el pecado y la adversidad mediante la gracia del Salvador. Encontrarán paz y sanidad. El amor y el compromiso que sienten hacia el Salvador se hará más profundo y tendrán un mayor deseo de compartir su testimonio de Él con los demás.

Reseñas de aprendizaje

Procure la inspiración del Espíritu al seleccionar de las siguientes reseñas. Utilice como guía las preguntas y los intereses de las jóvenes cuando decida lo que va a enfatizar de esta unidad y cuánto tiempo dedicará a cada tema.

La finalidad de estas reseñas no es indicarle lo que tiene que decir y hacer en la clase, sino que han sido diseñadas para ayudarle a aprender la doctrina y preparar experiencias de aprendizaje adaptándolas a las necesidades de las jóvenes a las que enseña.

¿En qué consiste la expiación de Jesucristo?
¿Qué significa tener fe en Jesucristo?
¿Cómo me ayuda el arrepentimiento cada día?
¿Qué es la gracia?
¿Por qué necesito perdonar a los demás?
¿Qué es la Resurrección?
¿Cómo me puede fortalecer la Expiación durante mis padecimientos?

Visite lds.org/youth/learn para ver esta unidad en línea.

Prepararse espiritualmente

Para ayudar a las jóvenes a aprender la doctrina de la Expiación, usted debe comprenderla y ponerla en práctica. Estudie las Escrituras y los demás recursos que se mencionan en las reseñas de aprendizaje. Guarde en su mente esas verdades eternas y, al hacerlo, busque las declaraciones, los relatos o los ejemplos que guarden relación con el tema o que inspiren a las jóvenes a las que enseña. Luego válgase de las reseñas de aprendizaje para planear la manera de ayudar a las jóvenes a descubrir esas verdades por sí mismas, a obtener un testimonio de ellas y a vivir de acuerdo con lo que aprendan. Considere la idea de que las jóvenes lean y vean los discursos y los videos antes de la clase.

Deliberar en consejo

Delibere en consejo en cuanto a las jóvenes de su clase con la presidencia de la clase y con los demás maestros y líderes. ¿Qué preguntas y necesidades tienen las jóvenes? ¿Qué están aprendiendo en cuanto a la Expiación en otros lugares como el hogar, seminario y la Escuela Dominical? ¿De qué manera influirá esa información en su preparación para enseñar esta unidad? Escriba a continuación sus ideas e impresiones. (Si durante estas conversaciones se compartiera información delicada, por favor manténgala confidencial.)

La Mutual

Muchos de los temas de las lecciones y las actividades de aprendizaje de esta unidad serían adecuados para las actividades de la Mutual. Seleccione y planifique junto con las presidencias de clase las actividades que sean apropiadas para reafirmar lo que las jóvenes aprendan el domingo.

Progreso Personal

Las siguientes experiencias del *Progreso Personal* están relacionadas con las lecciones de esta unidad:

Experiencia 5 con el valor Fe

Experiencia 4 con el valor Virtud

MARZO: LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

¿En qué consiste la expiación de Jesucristo?

La Expiación es el sacrificio que Jesucristo efectuó con el fin de ayudarnos a vencer el pecado, la adversidad y la muerte. El sacrificio expiatorio de Jesús se realizó en el huerto de Getsemaní y en la cruz del Calvario. Él pagó el precio por nuestros pecados, tomó sobre Sí la muerte y resucitó. La Expiación es la expresión suprema del amor de nuestro Padre Celestial y Jesucristo.

La Expiación es el acontecimiento más importante en la historia de la humanidad. ¿En qué consistió el sacrificio expiatorio de Jesucristo? ¿Qué significado tiene para usted la Expiación?

¿Qué saben las jovencitas en cuanto a lo que sucedió en el huerto de Getsemaní y en la cruz? ¿Qué pueden descubrir en las Escrituras que profundice su testimonio de la expiación de Jesucristo? ¿Qué se enseñarán unas a las otras?

Prepararse espiritualmente

¿Qué pasajes de las Escrituras y discursos ayudarán a las jóvenes a sentir el significado de la Expiación y comprender el sacrificio que el Salvador hizo por ellas?

Mateo 26–27 (Jesucristo pagó el precio de nuestros pecados y tomó sobre Sí nuestros dolores en Getsemaní y en la cruz)

Mateo 28:1–10 (Jesucristo venció la muerte mediante Su resurrección)

2 Nefi 9:6–16 (Jesucristo venció el pecado y la muerte mediante Su expiación)

Alma 7:11–13 (Jesucristo tomo sobre Sí nuestros dolores, enfermedades, aflicciones y pecados)

"El Cristo viviente: El testimonio de los Apóstoles", *Liahona,* abril de 2000, págs. 2–3 (véase también *Leales a la Fe,* 105–108; *Progreso Personal*, pág. 102)

Thomas S. Monson, "¡Ha resucitado!", *Liahona,* mayo de 2010, págs. 87–90

Linda K. Burton, "¿Está escrita en nuestro corazón la fe en la expiación de Jesucristo?", *Liahona,* noviembre de 2012

"Expiación de Jesucristo", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 81–87

Videos: Videos de la Biblia representando la Expiación

Video: "Las palabras de Pascua de un Apóstol en cuanto a Cristo " (no se puede descargar)

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las siguientes ideas, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Pida a las jóvenes a que se imaginen que un amigo de otra religión vino a la Iglesia y escuchó a alguien mencionar la expiación de Jesucristo. Pregúnteles cómo responderían si ese amigo les preguntara: "¿Qué es la expiación de Jesucristo?".
- Muestre una lámina que ilustre uno de los acontecimientos de la Expiación (como el sufrimiento del Salvador en el huerto de Getsemaní, Su crucifixión o Su resurrección) y pida a las jóvenes que digan lo que saben en cuanto a ese evento. ¿Qué dudas tienen?

Sugerencia para la enseñanza

Hay más probabilidades de que las jóvenes participen más de lleno en la clase si se les hacen preguntas concretas y se les da el tiempo suficiente para meditarlas antes de responder. Para darles tiempo de pensar, considere la idea de escribir las preguntas en la pizarra o bien, de pedirles que escriban su respuesta en una hoja de papel (véase *La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, págs. 73–75).

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes aprender acerca de la expiación de Jesucristo. Siga la inspiración del Espíritu y seleccione una o más actividades que resulten adecuadas para su clase:

- Pida a las jovencitas que relacionen un acontecimiento que haya ocurrido durante las últimas horas de la vida del Salvador con las referencias que se encuentran en Mateo 26–28 (para ver las representaciones de esos eventos, visite biblevideos.lds.org o *Libro de obras de arte del Evangelio*). ¿Qué han aprendido las jóvenes en cuanto al Salvador y Su expiación al estudiar esos acontecimientos? Invite a algunas de las jóvenes a expresar sus sentimientos sobre el Salvador.
- Invítelas a leer sobre la Expiación en los pasajes de las Escrituras que se incluyen en esta reseña o bien en el discurso del presidente Thomas S. Monson "¡Ha resucitado!" (o muestre uno de los videos que se sugieren en esta reseña). Pídales que escriban una breve definición de la Expiación y los sentimientos que tienen por lo que el Salvador hizo por ellas. Invite a algunas jovencitas a compartir lo que escribieron.

• Invite a cada joven a leer sobre uno de los principios de la Expiación que la hermana Linda K. Burton menciona en su discurso "¿Está escrita en nuestro corazón la fe en la expiación de Jesucristo?". Pídales que encuentren a alguien de la clase que haya leído sobre el mismo principio e invítelas a analizar lo que hayan aprendido y a dar un ejemplo de su propia vida o de la vida de otras personas que ilustre ese principio. Pida a una joven de cada grupo que comparta con el resto de la clase lo que haya analizado con su compañera.

• Pregunte a las jovencitas qué aprenden en cuanto al Salvador y la Expiación al leer Sus últimas palabras en la cruz (véase Lucas 23:34, 39–43, 46; Juan 19:26–30).

• Invítelas a leer 2 Nefi 9:6–26 y a buscar los versículos que les enseñan acerca de la necesidad de que se efectuara la Expiación. Deles tiempo suficiente para que varias jóvenes hablen de los versículos que hayan seleccionado y de las enseñanzas que contienen. Aliéntelas a escribir una carta a alguien que no crea en Dios y pídales que se basen en esos versículos para explicar por qué es importante la Expiación y por qué necesitamos a un Salvador. Pídales que intercambien sus cartas entre ellas.

• Pídales que hagan una lista en la pizarra con algunas de las tribulaciones, los desafíos y las enfermedades que afrontan las personas. Invítelas a leer Alma 7:11–13 y los últimos tres párrafos de la sección "Expiación de Jesucristo" de *Leales a la Fe*, pág. 87. ¿Qué aprenden las jóvenes acerca de la Expiación en esas fuentes de consulta? ¿Cómo nos beneficiamos del poder de la Expiación en momentos de tribulación? (Véase Mosíah 24:12–14.) Pida a las jóvenes que consideren maneras en las que podrían compartir lo que han aprendido acerca de la Expiación y que podrían resultar útiles para afrontar los problemas descritos en la pizarra.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor la Expiación? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador utilizó las Escrituras para enseñar acerca de Su misión. Enseñó a las personas a meditar en cuanto a las Escrituras. ¿Qué puede hacer a fin de ayudar a las jóvenes a emplear las Escrituras para comprender la expiación de Jesucristo?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Escribir en su diario personal lo que saben y lo que sienten con respecto a la Expiación. Durante la semana, podrían pensar sobre la forma en que la Expiación bendice sus vidas y escribir sus pensamientos en su diario personal.
- Compartir lo que han aprendido con un familiar o un amigo.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "¡Ha resucitado!", por Thomas S. Monson, Liahona, *mayo de 2010,* págs. *87–90.*

Ningún ser mortal puede concebir el alcance total de lo que Cristo hizo por nosotros en Getsemaní. Él mismo, más tarde describió la experiencia: "[El] padecimiento que hizo que yo, Dios, el mayor de todos, temblara a causa del dolor y sangrara por cada poro y padeciera, tanto en el cuerpo como en el espíritu" (D. y C. 19:18).

Después de la agonía de Getsemaní, ahora agotado, sin fuerzas, fue apresado por manos rudas y crueles, y se le llevó ante Anás, Caifás, Pilato y Herodes. Fue acusado y maldecido. Los despiadados golpes debilitaron aún más su dolorido y agobiado cuerpo. La sangre corría sobre su rostro cuando se le puso forzadamente en su cabeza una cruel corona hecha de puntiagudas espinas, que desgarró su frente. Y entonces, una vez más, fue llevado a Pilato, quien cedió ante los gritos de la iracunda multitud: "Crucifícale, crucifícale" (Lucas 23:21).

Se le azotó con un látigo de múltiples tiras de cuero en las que se entrelazaban metales y huesos filosos. Al levantarse de la crueldad del azote, con pasos vacilantes llevó Su propia cruz hasta que no pudo avanzar más y otra persona llevó la carga por Él.

Finalmente, en un cerro llamado Calvario, mientras los incapaces seguidores lo miraban, Su cuerpo herido fue clavado en la cruz. Sin piedad, se burlaron de Él, fue maldecido y escarnecido. Y aún así, Él clamó: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (Lucas 23:34)…

A último momento, el Maestro podría haber regresado; pero no lo hizo. Pasó por debajo de todas las cosas, para que pudiera salvar todas las cosas. Después, Su cuerpo inerte fue puesto rápida y cuidadosamente en un sepulcro prestado.

No hay palabras en la Cristiandad que signifiquen más para mí que las pronunciadas por el ángel a las acongojadas María Magdalena y la otra María cuando, el primer día de la semana, fueron a la tumba para cuidar del cuerpo de Su Señor. Dijo el ángel:

"¿Por qué buscáis entre los muertos al que vive?

"No está aquí, sino que ha resucitado" (Lucas 24:5–6).

Extracto de "Expiación de Jesucristo", Leales a la Fe, *2004, págs. 81–87.*

Además de ofrecer redimirnos del dolor del pecado, el Salvador ofrece paz en los momentos de prueba. Como parte de Su expiación, Jesús tomó sobre Sí los dolores, las aflicciones y las enfermedades de todos (véase Alma 7:11–12). Él entiende lo que sufres porque Él mismo lo ha experimentado. Con ese conocimiento perfecto, sabe cómo ayudarte y tú puedes descargar "toda [tu] ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de [n]osotros" (1 Pedro 5:7).

Mediante tu propia fe y rectitud y a través del sacrificio expiatorio de Él, se compensan y se ratifican todos los agravios, los dolores y las injusticias de esta vida. Las bendiciones que sean negadas en esta vida, serán dadas en las eternidades. Y aunque es posible que Él no alivie todo tu sufrimiento ahora, te bendecirá con consuelo y comprensión y con las fuerzas para "soportar sus cargas con facilidad" (Mosíah 24:15).

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados", dijo el Salvador, "y yo os haré descansar" (Mateo 11:28). En otra ocasión, prometió de nuevo Su paz cuando dijo: "En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo" (Juan 16:33). Éstas son las promesas de la Expiación, tanto en esta vida como en la eternidad.

MARZO: LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

¿Qué significa tener fe en Jesucristo?

A fin de que nuestra fe nos conduzca a la salvación, debe estar centrada en el Señor Jesucristo. Tener fe en Jesucristo significa confiar en Él y obedecer Sus mandamientos. La fe es mucho más que una creencia pasiva. Expresamos nuestra fe por medio de hechos, por la forma en que vivimos.

¿Qué significa tener fe en Jesucristo? ¿Qué ejemplos de fe en Jesucristo ha visto? ¿De qué manera la fe en Jesucristo influye en la esperanza que tiene en el futuro?

Piense en las jóvenes de su clase. ¿Qué ejemplos de fe han visto a lo largo de sus vidas? ¿En qué áreas de su vida podrían confiar más en el Señor?

Prepararse espiritualmente

A medida que se prepare, estudie con Espíritu de oración estos recursos y pasajes de las Escrituras. ¿Qué ejemplos de fe de las Escrituras y de la vida de otras personas podría compartir con las jóvenes?

Santiago 1:5; 2:14–20 (La fe es creencia y acción)

Alma 32:21, 26–43 (La fe es la esperanza en cosas que no se ven y que son verdaderas)

Moroni 7:33–39 (Los milagros vienen por la fe)

Ester 4–5; Hebreos 11:4–9, 17–29; Alma 19; 56:45–48; 57:21; Éter 12:6–22; José Smith—Historia 1:11–19 (Ejemplos de fe)

"Fe", Guía para el Estudio de las Escrituras

Marcus B. Nash, "Por medio de la fe todas las cosas se cumplen", *Liahona*, noviembre de 2012

"Fe", *Progreso Personal*, 2009, págs. 13–20

"Fe", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 90–92

Video: "Fe pura y sencilla"

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Dibuje un bote sencillo y escriba "Fe" en él. Agregue un remo con la palabra "Creer" y otro con la palabra "Actuar". Pregunte a las jóvenes qué sucedería si el bote solamente tuviera un remo. ¿Qué sucederá con nuestra fe si no actuamos de acuerdo con lo creemos? Utilice las Escrituras, *Leales a la Fe* (págs. 90–92) o la Guía para el Estudio de las Escrituras con el fin de ayudar a las jóvenes a entender lo que es la fe y cómo se relaciona el dibujo con ella.

- Pida a las jóvenes que escriban el nombre de una mujer de las Escrituras que haya mostrado mucha fe. Junte los papeles. Lea los nombres en voz alta e invite a las jóvenes a contar los relatos de esas mujeres.

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender lo que significa tener fe en Jesucristo. Siga la inspiración del Espíritu y seleccione una o más actividades que resulten adecuadas para su clase:

- Invite a las jóvenes a leer Santiago 2:14–20 y determinar los ejemplos que Santiago usa para enseñar acerca de la relación que existe entre la fe y las obras. Pida a algunas de ellas que resuman con sus propias palabras lo que se enseña en Santiago acerca de la fe. Dé un tiempo a las jóvenes para que piensen en ejemplos o analogías que pudieran usar para enseñar ese concepto a otras personas.

- Invite a las jóvenes a completar una de las experiencias con el valor Fe del *Progreso Personal* (en forma individual o en grupo). Invítelas a hablar de algo que hayan aprendido de su estudio acerca de la fe que les ayudará a prepararse para cumplir sus funciones como hijas de Dios, incluso las de esposa y madre.

- Pídales que busquen un relato de las Escrituras en el que alguien haya actuado según su creencia en Cristo y que lo compartan con la clase (véanse, por ejemplo, Ester 4; Marcos 5:25–34; Hebreos 11:4–9, 17–29; 1 Nefi 4; Alma 19:16–29; Éter 12:11–22). Invítelas también a que escriban una experiencia en la que una persona que ellas conozcan haya ejercido la fe en Jesucristo. Pídales que cuenten el relato que hayan encontrado en las Escrituras y la experiencia que hayan escrito. Esto lo podrían hacer en grupos pequeños o como clase.

Sugerencia para la enseñanza

"Cuando enseñe en base a las Escrituras, suele ser provechoso pedir a los alumnos que identifiquen algo específico" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, pág. 60).

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador dijo: "Mi doctrina no es mía, sino de aquel que me envió" (Juan 7:16). Él enseñó la doctrina que aprendió de Su Padre. ¿Cómo puede asegurarse de estar enseñando doctrina verdadera?

- Pida a las jóvenes que lean El seguir adelante con fe en *Para la Fortaleza de la Juventud* y que busquen las palabras y frases que fortalecerán su fe para vivir las normas del Señor. ¿Cómo influye su fe en su capacidad para vivir el Evangelio?

- Pida a las jóvenes que lean los primeros tres párrafos del discurso del élder Marcus B. Nash "Por medio de la fe todas las cosas se cumplen" y que escriban una definición de la fe en un solo enunciado basada en lo que hayan leído. Pídales que lean el relato sobre Ann Rowley que comparte el élder Nash y que determinen en qué creía la hermana Rowley y cómo actuó de acuerdo con sus creencias. Invítelas a hablar de lo que encuentren y de cualquier experiencia que hayan tenido en la que se demuestre el poder de la fe.

- Invite a las jóvenes a leer Mateo 17:20 y pregúnteles qué creen que significa mover montes con nuestra fe. Lea la siguiente declaración del obispo Richard C. Edgley: "Nunca he visto que se haya desplazado una montaña real; pero debido a la fe, he visto desplazarse una montaña de dudas y desesperación, y reemplazarse con esperanza y optimismo. A causa de la fe, he visto personalmente reemplazarse una montaña de pecado con arrepentimiento y perdón. Y a causa de la fe, he visto personalmente una montaña de dolor reemplazarse con paz, esperanza y gratitud. Sí, he visto que se han desplazado montañas" ("Fe: Tú escoges", *Liahona,* noviembre de 2010, pág. 33). Muestre el video "Fe pura y sencilla" y pida a las jóvenes que se fijen en las montañas que se desplazan a causa de la fe (o bien cuente alguna experiencia que usted haya tenido).

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor lo que significa tener fe en Jesucristo? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Enseñar a alguien en cuanto a la fe (tal como a un hermano o hermana menor, o a una amiga).

- Buscar ejemplos de fe en las Escrituras al estudiar el Evangelio por sí mismas y seguir esos ejemplos en su propia vida.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

"El seguir adelante con fe", Para la Fortaleza de la Juventud, *págs. 42–43.*

Por medio de cosas pequeñas y sencillas se realizan grandes cosas (Alma 37:6).

Las normas que se presentan en este folleto son una guía para ayudarte a tomar decisiones correctas. Repásalas con frecuencia y pregúntate: "¿Estoy viviendo del modo que el Señor desea que lo haga?" y, "¿De qué forma he sido bendecido(a) al vivir esas normas?".

Para ayudarte a llegar a ser todo lo que el Señor desea que llegues a ser, ponte de rodillas todos los días, por la mañana y por la noche y ora a tu Padre Celestial. Exprésale tu gratitud y los deseos de tu corazón. Él es la fuente de toda sabiduría; Él oirá y contestará tus oraciones.

Estudia las Escrituras todos los días y aplica lo que hayas leído en tu vida. Las Escrituras son una poderosa fuente de revelación y guía personales, y una fortaleza constante para tu testimonio.

Esfuérzate a diario por ser obediente; sigue las normas… y anima a los demás a que también las vivan. Recuerda los convenios que has hecho y que tienes la oportunidad de renovarlos todas las semanas al tomar la Santa Cena. Esfuérzate por guardar esos convenios. Si cometes un error, no te des por vencido(a); tu Padre Celestial te ama y desea que busques Su ayuda y continúes esforzándote.

Cuando sea posible, asiste al templo y siente el gozo y la paz que se reciben por servir en la Casa del Señor. Prepárate para recibir los convenios del templo que harás en el futuro.

Hombres Jóvenes del Sacerdocio Aarónico, comprométanse a servir en una misión de tiempo completo; ése es un deber del sacerdocio. Manténgase puros y dignos, y trabajen diligentemente para prepararse para representar al Señor como misioneros.

Sigue las enseñanzas de los profetas, de las demás autoridades de la Iglesia y de tus líderes locales en toda circunstancia. Ellos te guiarán por senderos de felicidad.

Sé humilde y ten la disposición de escuchar al Espíritu Santo y de responder a Sus susurros. Pon la sabiduría del Señor antes que la tuya.

Al hacer esas cosas, el Señor hará mucho más por tu vida de lo que tú solo(a) puedes hacer por ella: aumentará tus oportunidades, expandirá tu visión y te fortalecerá; te dará la ayuda que necesitas para hacer frente a tus pruebas y retos. Obtendrás un testimonio más firme y hallarás verdadero gozo al llegar a conocer a tu Padre Celestial y a Su Hijo Jesucristo, y al sentir el amor que Ellos tienen por ti.

MARZO: LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

¿Cómo me ayuda el arrepentimiento cada día?

Jesucristo padeció el castigo por nuestros pecados a fin de que podamos arrepentirnos. El arrepentimiento es un cambio de corazón y mente que nos acerca a Dios. Implica apartarse del pecado y volverse a Dios en busca del perdón. Está motivado por el amor a Dios y el deseo sincero de obedecer Sus mandamientos.

¿Qué experiencias ha tenido con el arrepentimiento? Sin hablar de pecados del pasado, ¿de qué manera podría expresar la forma en que el arrepentimiento le ha ayudado a acercarse a nuestro Padre Celestial?

Algunas jóvenes podrían estar enfrentando la falta de dignidad o sentimientos de culpa. ¿Cómo podría ser sensible con ellas e invitar al Espíritu para que les ayude a tener el deseo de arrepentirse?

Prepararse espiritualmente

Estudie con espíritu de oración los siguientes recursos y pasajes de las Escrituras. ¿Qué le inspira a usted a arrepentirse?

Isaías 1:18; Alma 34:15–16; 36:6–24; D. y C. 1:32 (Podemos ser perdonados de nuestros pecados por medio del arrepentimiento)

Alma 19:33 (El arrepentimiento conduce a un cambio de corazón)

Mosíah 27:35; D. y C. 58:42–43 (Para arrepentirnos, debemos confesar y abandonar nuestros pecados)

D. Todd Christofferson, "El divino don del arrepentimiento", *Liahona*, noviembre de 2011, págs. 38–40

Neil L. Andersen, "[Arrepentíos]… para que yo os sane", *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 40–43

"El arrepentimiento", *Para la Fortaleza de la Juventud*, 2011, págs. 28–29

"Arrepentimiento", *Leales a la Fe* , 2004, págs. 19–23

Experiencia 4 del valor Virtud del *Progreso Personal*

Video: "Un cambio de corazón"

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Muestre el video "Un cambio de corazón". ¿Qué pueden aprender las jóvenes acerca del arrepentimiento a partir de la experiencia del joven?

- Pida a las jovencitas que, de manera anónima, escriban en una hoja de papel las dudas que tengan en cuanto al arrepentimiento y junte los papeles. Pida al obispo que vaya a la clase y responda las dudas.

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender la importancia del arrepentimiento en su vida cotidiana. Siga la inspiración del Espíritu y seleccione una o más actividades que resulten adecuadas para su clase:

- Invite a las jóvenes a buscar (individualmente o en grupo) recursos tales como las secciones sobre el arrepentimiento de *Leales a la Fe* y *Para la Fortaleza de la Juventud*, o bien Alma 36:11–20. Pídales que compartan los enunciados o los conceptos que más les gusten de esos recursos y que expliquen por qué tienen significado para ellas.

- Invite a las jóvenes a seleccionar un pasaje de las Escrituras sobre el arrepentimiento (como los que se sugieren en esta reseña) y que resuman en sus propias palabras lo que hayan aprendido del pasaje. ¿Cómo podrían valerse de ese pasaje para ayudar a una persona que crea que no puede ser perdonada?

- Asigne a cada joven que lea uno de los cinco aspectos del arrepentimiento que el élder D. Todd Christofferson menciona en su discurso "El divino don del arrepentimiento". ¿Qué aprenden las jóvenes en este discurso sobre la manera de saber si realmente

Sugerencia para la enseñanza

"Es [al alumno] a quien se debe poner en acción. Si el maestro es la estrella del espectáculo, sólo habla él y se encarga de todo, es por seguro que está interfiriendo con el aprendizaje de los miembros de la clase" (Asahel D. Woodruff, en *La enseñanza: El llamamiento más importante*,1999, pág. 66).

Enseñar a la manera del Salvador

El Señor invitó a las personas a actuar con fe y a vivir las verdades que Él enseñó. Procuró maneras de que aprendieran por medio de experiencias poderosas. ¿Qué puede hacer usted para ayudar a las jóvenes a percibir el poder del arrepentimiento diario en sus vidas?

nos hemos arrepentido? ¿Qué más aprenden acerca del arrepentimiento en el mensaje del élder Christofferson?

- Divida entre las jóvenes el discurso del élder Neil L. Andersen "'[Arrepentíos]… para que yo os sane'". Pídales que lean la sección que se les asigne y que busquen respuestas a la pregunta "¿Cómo puede el arrepentimiento ayudarme todos los días?" o que busquen otras preguntas que tengan sobre el arrepentimiento. Invítelas a compartir lo que hayan encontrado.

- Otorgue tiempo a las jóvenes durante la clase para que trabajen en la experiencia 4 del valor Virtud del *Progreso Personal*. Si ya hubieran completado esa experiencia, pídales que expresen lo que hayan aprendido de ella.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor la doctrina del arrepentimiento? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Examinar su vida y determinar los aspectos en los que podrían arrepentirse y mejorar.

- Escribir en su diario personal lo que pueden hacer para arrepentirse, mejorar su vida o continuar poniendo en práctica los principios del Evangelio.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

"El arrepentimiento", Para la Fortaleza de la Juventud, *págs. 28–29*

Por esto sabréis si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará. Doctrina y Convenios 58:43

El Salvador sufrió por nuestros pecados y dio Su vida por nosotros. A ese gran sacrificio se le conoce como la Expiación. Mediante la Expiación, puedes recibir el perdón y quedar limpio o limpia de tus pecados si te arrepientes.

El arrepentimiento es más que el simplemente reconocer que se ha obrado mal. Es un cambio de la mente y del corazón; implica apartarse del pecado y volverse a Dios en busca del perdón. Está motivado por el amor de Dios y el deseo sincero de obedecer Sus mandamientos.

Satanás quiere hacerte pensar que no puedes arrepentirte, pero eso es absolutamente falso. El Salvador te ha prometido perdón si eres humilde y haces el esfuerzo que el arrepentimiento requiere. Si has pecado, cuanto más pronto te arrepientas, más pronto comenzarás tu camino de regreso y encontrarás la paz y el gozo que trae el arrepentimiento. Si retrasas el arrepentimiento, podrías perder bendiciones, oportunidades y guía espiritual. También podrías verte involucrado(a) en una conducta pecaminosa, de tal manera que el camino de regreso sea aún más difícil.

Algunas personas quebrantan a sabiendas los mandamientos de Dios, pensando arrepentirse más tarde, como antes de entrar en el templo o servir en una misión. Ese pecado intencional hace burla de la Expiación del Salvador.

Para arrepentirse es necesario que confieses tus pecados al Señor. Después, busca el perdón de aquellos a quienes hayas hecho mal, y restaura, en la medida de lo posible, lo que tus acciones hayan dañado. Al esforzarte por arrepentirte, procura la ayuda y el consejo de tus padres. Los pecados graves, tales como la transgresión sexual o el uso de la pornografía, se deben confesar a tu obispo. Sé completamente honesto u honesta con él. Él te ayudará a arrepentirte. Si tienes alguna duda sobre lo que debas conversar con el obispo, habla con tus padres o con él.

Si haces lo que necesitas para arrepentirte y para recibir el perdón, conocerás por ti mismo(a) el poder de la Expiación y el amor que Dios tiene por ti; sentirás la paz del Señor Jesucristo, la cual te brindará gran fortaleza y llegarás a ser más como Él.

MARZO: LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

¿Qué es la gracia?

La gracia es la ayuda divina y la fortaleza que recibimos por medio de la expiación de Jesucristo. Por medio de la gracia, somos salvos del pecado y de la muerte. Además, la gracia es un poder que nos fortalece día a día y nos ayuda a perseverar hasta el fin. Se requiere esfuerzo de nuestra parte para recibir la plenitud de la gracia del Señor.

Prepararse espiritualmente

¿Qué significa la gracia para usted? ¿De qué manera le ha ayudado a cambiar su vida el hecho de sentir el poder de Jesucristo?

¿Qué saben las jóvenes en cuanto a la gracia? ¿Cómo puede ayudarles a comprender el poder de la gracia en sus vidas?

¿Qué pasajes de las Escrituras y otras fuentes le han ayudado a entender lo que es la gracia? ¿Qué siente que debe compartir con las jovencitas para que ellas comprendan el concepto de la gracia?

Efesios 2:8–9; 2 Nefi 25:23 (Es por la gracia que nos salvamos)

Filipenses 4:13; Jacob 4:6–7 (La gracia de Jesucristo nos da fuerza)

Moroni 10:32–33 (La gracia puede hacernos perfectos en Cristo)

"Gracia", Guía para el Estudio de las Escrituras

David A. Bednar, "En la fuerza del Señor", *Liahona*, noviembre de 2004, págs. 76–78

"Gracia", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 95–97

Presentar la doctrina

Elija alguna de las siguientes ideas, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Haga en la pizarra un dibujo sencillo de una persona que esté en el fondo de una fosa y otra en la parte superior de la fosa bajando una escalera. Pregunte a las jóvenes qué se necesita para salvar a la persona que está en la fosa. ¿Cuál es la función de la persona que está en la parte superior de la fosa? ¿Cuál es la función de la persona que está en la fosa? ¿Qué enseña el dibujo a las jóvenes acerca de cómo nos salva la gracia del Salvador?

- Pregunte a las jóvenes qué saben acerca de la gracia. ¿Qué piensan ellas que significa la gracia? ¿De qué forma perciben la gracia en sus vidas? ¿Creen ellas que son salvas por la gracia? ¿Qué dudas tienen en cuanto a la gracia?

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender la doctrina de la gracia. Siga la inspiración del Espíritu y seleccione una o más actividades que resulten adecuadas para su clase:

- Escriba en hojas de papel un breve resumen de los pasajes de las Escrituras que se incluyen en esta reseña y colóquelas en cada una de las paredes del aula. Asigne a distintas jóvenes que lean uno de los pasajes y que luego busquen y se pongan de pie junto al resumen que corresponda al pasaje que leyeron. Pídales que hablen de lo que aprendan acerca de la gracia en el pasaje. ¿Qué evidencias de la gracia observan en sus vidas? ¿Qué ejemplos de las Escrituras acuden a su mente? (por ejemplo, Nefi, Ammón y Alma, hijo).

- Invite a las jóvenes a hacer una lista de cosas que aprendan a medida que lean sobre la gracia en la Guía para el Estudio de las Escrituras y en *Leales a la Fe*. Pídales que hablen de algo que hayan puesto en su lista y que expliquen por qué es significativo para ellas. Invítelas a buscar láminas (en el *Libro de obras de arte del Evangelio* o en una revista de la Iglesia) que muestren a personas que recibieron gracia o ayuda de Dios y pídales que se junten en parejas o en grupos pequeños y que compartan lo que encuentren. ¿Qué experiencias personales similares pueden compartir ellas?

- Lleve a la clase una rama (pámpano) de un árbol e invite a las jóvenes a averiguar cómo el Salvador se valió de las ramas (pámpanos) para enseñar acerca de la gracia en Juan 15:1–10. ¿Qué perspectiva obtienen de la gracia a partir de esos versículos? Pida a una jovencita que use una rama para resumir al resto de la clase lo que haya aprendido acerca de la gracia.

- Escriba en la pizarra las siguientes preguntas: ¿Qué es la gracia? ¿Cómo ayudó la gracia al élder Bednar? ¿Cómo nos puede ayudar la gracia a nosotros? Pida a las jóvenes que lean el discurso del élder David A. Bednar "En la fuerza del Señor", que busquen la respuesta a esas preguntas y que compartan lo que encuentren.

Sugerencia para la enseñanza

"Probablemente haya… momentos en que no conozca la respuesta a una pregunta determinada. Si esto ocurre, simplemente puede decir que no sabe; podría decirles que tratará de buscar la respuesta o pedir que algunos de sus alumnos investiguen al respecto y lo presenten en una próxima lección" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, pág. 69).

Enseñar a la manera del Salvador

Para enseñar a los que lo seguían, el Salvador les ayudó a ver ejemplos de Sus enseñanzas en la vida cotidiana. Compartió relatos sencillos, parábolas y ejemplos de la vida real que tuviesen sentido para ellos. ¿De qué manera puede utilizar algunos ejemplos para enseñar a las jóvenes en cuanto a la gracia y cómo actúa la gracia en la vida de ellas?

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden la doctrina de la gracia? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Ayude a las jovencitas a elaborar una lista de lo que pueden hacer para poner en práctica lo que aprendieron hoy. Pídales que elijan lo que harán durante la siguiente semana.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "En la fuerza del Señor", por David A. Bednar, Liahona, *noviembre de 2004,* págs. *76–78.*

En el diccionario Bíblico en inglés (Bible Dictionary) [o en la Guía de Estudios para las Escrituras] aprendemos que la palabra *gracia* a menudo se usa en las Escrituras para indicar un poder que fortalece o hace posible que las cosas ocurran:

"La idea principal de la palabra es la ayuda o fortaleza que se dan a través de la abundante misericordia y amor de Jesucristo.

"'… Asimismo, por medio de la gracia del Señor, las personas, mediante la fe en la Expiación de Jesucristo y el arrepentimiento de sus pecados, obtienen fortaleza y ayuda para hacer buenas obras que no lograrían llevar a cabo si quedasen sólo con sus propios medios. Esta gracia es un poder habilitador que permite a los hombres y mujeres alcanzar la vida eterna y la exaltación después de haber hecho su mejor esfuerzo" (Bible Dictionary, pág. 697).

Es así que el aspecto de la Expiación que nos habilita y fortalece nos ayuda a ver y a hacer el bien y a convertirnos en personas buenas de formas que jamás reconoceríamos o lograríamos con nuestra limitada capacidad mortal. Doy testimonio de que el poder habilitador de la Expiación del Salvador es real. Sin el poder fortalecedor de la Expiación, yo no podría estar de pie ante ustedes en esta mañana. (pág. 697).

¿Captamos el sentido de gracia y del poder fortalecedor de Cristo expresados en el testimonio de Ammón? "Sí, yo sé que nada soy; en cuanto a mi fuerza, soy débil; por tanto, no me jactaré de mí mismo, sino que me gloriaré en mi Dios, porque con su fuerza puedo hacer todas las cosas; sí, he aquí que hemos obrado muchos grandes milagros en esta tierra, por los cuales alabaremos su nombre para siempre jamás" (Alma 26:12). De cierto, hermanos y hermanas, en la fuerza del Señor podemos hacer, soportar y vencer todas las cosas…

Para todos los que no nos sintamos preparados, nos sintamos abrumados y no a la altura de un nuevo llamamiento o responsabilidad, la promesa del Señor a Enoc se aplica de igual manera. La promesa fue verdadera en los días de Enoc y lo sigue siendo en la actualidad.

La noche del 20 de junio del año 2000, me encontraba trabajando hasta tarde junto a algunos colegas en las oficinas ejecutivas de lo que en ese entonces era el Colegio Universitario Ricks, en Rexburg, Idaho. Hacíamos los últimos preparativos para una reunión inesperada e histórica que se efectuaría a la mañana siguiente en el recinto universitario en la cual el presidente Hinckley iba a anunciar que el Colegio Universitario Ricks pasaría a ser una institución habilitada para conferir títulos de licenciatura y tomaría el nombre de Universidad Brigham Young—Idaho. Como equipo administrativo apenas comenzábamos a darnos cuenta del monumental tamaño de la responsabilidad y del reto que se nos presentaba.

Al salir del edificio esa noche, uno de mis colegas me preguntó: "Señor Rector, ¿no le da miedo?". Según recuerdo, le contesté algo así: "Si pensara que tenemos que llevar a cabo la transición apoyándonos exclusivamente en nuestra experiencia y en nuestro juicio, entonces estaría aterrado, pero contaremos con la ayuda del cielo, porque sabemos quién está a cargo y que no estamos solos. No, no tengo miedo".

MARZO: LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

¿Por qué necesito perdonar a los demás?

Con el fin de recibir el perdón de nuestros pecados, debemos perdonar a los demás. Perdonar a los demás nos permite superar los sentimientos de ira, amargura o venganza. El perdón puede sanar heridas espirituales y brindar la paz y el amor que sólo Dios puede dar.

Prepararse espiritualmente

¿Qué pasajes de las Escrituras ayudarán a las jóvenes a reconocer las bendiciones que obtendrán en su vida al perdonar a los demás?

Mateo 5:44; D. y C. 64:9–10 (Se nos manda perdonar a todo el mundo)

Mateo 6:14–15; 18:21–35 (Para recibir el perdón, debemos perdonar a los demás)

Lucas 23:34 (Jesucristo perdonó a quienes lo crucificaron)

Gordon B. Hinckley, "El perdón", *Liahona*, noviembre de 2005, págs. 81–84

Dieter F. Uchtdorf, "Los misericordiosos alcanzan misericordia", *Liahona,* mayo de 2012, págs. 70–77

Video: "Recuperado"

Video: "El perdón aligeró mi carga"

¿Qué ha aprendido al perdonar a los demás? ¿Recuerda alguna ocasión en la que haya sentido paz y amor al perdonar a alguien?

¿Por qué situaciones pasan las jóvenes en las que necesiten perdonar a los demás? ¿Qué necesitan aprender en cuanto perdonarse a sí mismas? ¿Cómo puede ayudar a las jovencitas a aprender a perdonar para que de esa manera sientan paz?

Nota: Si las jóvenes tienen dudas en cuanto al perdón en casos de abuso, sugiérales que busquen el consejo del obispo o presidente de rama.

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Cuente el relato del pavo congelado que narra el presidente Gordon B. Hinckley en su discurso "El perdón". ¿Qué aspectos del relato les llama la atención a las jóvenes? Pida a las jóvenes que piensen o escriban el nombre de una persona a quien les haya costado perdonar. Ínstelas a pensar en esa persona a lo largo de la lección.
- Pídales que piensen en alguna ocasión en la que hayan tenido que perdonar a alguien. Invítelas a contar su experiencia, si se sienten cómodas al respecto. ¿Qué sucedió como resultado? ¿Habría sido diferente la experiencia si no hubiesen perdonado?

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender la importancia de perdonar a los demás. Siga la inspiración del Espíritu y seleccione una o más actividades que resulten adecuadas para su clase:

- Divida a las jóvenes en grupos y dé a cada grupo uno de los discursos que se sugieren en esta reseña (u otro discurso de su elección sobre el tema del perdón). Invítelas a leerlo por unos minutos y a marcar los enunciados que les llamen la atención (dígales que no es necesario que lean todo el discurso; en vez de ello, haga hincapié en la importancia de meditar en cuanto al mensaje que contiene). Pídales que compartan con la clase lo que encuentren y que expliquen por qué es significativo para ellas.
- Lean juntas la parábola del siervo malvado en Mateo 18:23–35 y pida a las jóvenes que calculen y comparen las deudas del siervo y su consiervo (véase Mateo 18:28, nota a, y Dinero y Talento en la Guía para el Estudio de las Escrituras). ¿Qué pueden aprender las jóvenes sobre el perdón en esa parábola? Invite a las jóvenes a buscar y compartir otros pasajes de las Escrituras que enseñen la importancia de perdonar a los demás (por ejemplo, los pasajes que se sugieren en esta reseña).

Sugerencia para la enseñanza

"Los maestros que hablan la mayor parte del tiempo o que responden por sí mismos a cada pregunta suelen desalentar la participación de los alumnos" (*La enseñanza: El llamamiento más importante* , 1999, pág. 69).

Enseñar a la manera del Salvador

En cada situación, el Salvador fue un ejemplo y un mentor para Sus discípulos. Les enseñó a orar al orar con ellos. Les enseñó a amar y servir al amarles y servirles. Les enseñó a perdonar a los demás al perdonarlos a ellos. ¿Cómo puede usted ser un ejemplo de los principios que enseña?

- Pida a las jóvenes que comparen ejemplos de perdonar a los demás que se encuentren en las Escrituras. Usted podría dar un repaso de los ejemplos de José en Egipto (véase Génesis 45:1–7), de Nefi y sus hermanos (véase 1 Nefi 7:21), de Jesucristo en la cruz (véase Lucas 23:34) u otros ejemplos. ¿Por qué es de particular importancia que perdonemos a los integrantes de nuestra familia? Muestre el video "El perdón aligeró mi carga" y pida a las jóvenes que expresen sus impresiones. ¿Qué otros ejemplos de perdón pueden compartir?

- Pida a las jóvenes que busquen un pasaje de las Escrituras en el que el Salvador haya enseñado en cuanto a perdonar a los demás. Pídales que compartan lo que encuentren con la clase (véase Mateo 5:44; 6:14–15; 18:22–23). Pídales que compartan experiencias respecto a la paz que recibimos cuando perdonamos a los demás. ¿Por qué es importante que nos perdonemos a nosotras mismas? Como parte de la conversación, las jóvenes podrían ver el video "Recuperado" y hablar de lo que aprendan en él acerca de perdonarse a una misma.

- Escriba las siguientes preguntas en diferentes pedazos de papel y entregue uno a cada jovencita: ¿Por qué tenemos que perdonar a todas las personas? ¿Por qué el Señor es el único que puede decidir si una persona debe o no ser perdonada? ¿Por qué el no perdonar es un pecado tan grande? Invite a las jóvenes a meditar en la pregunta que les haya tocado a medida que lean Doctrina y Convenios 64:9–11 y pídales que expresen sus ideas y puntos de vista.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden la importancia de perdonar a los demás? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Escribir en su diario las impresiones que hayan recibido en cuanto a perdonar a los demás. ¿A quién necesitan perdonar? ¿Cómo bendecirá su vida el perdonar a los demás?

- Memorizar un himno o un versículo de las Escrituras que hable del perdón.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "Los misericordiosos obtienen misericordia", por Dieter F. Uchtdorf, Liahona, *mayo de 2012,* págs. *70–77.*

La doctrina es clara: todos dependemos del Salvador; ninguno de nosotros puede salvarse sin Él. La expiación de Cristo es infinita y eterna. El perdón de *nuestros* pecados tiene condiciones: debemos arrepentirnos y estar dispuestos a perdonar a los demás. Jesús enseñó: "…debéis perdonaros los unos a los otros; pues el que no perdona… queda condenado ante el Señor, porque en él permanece el mayor pecado" (D. y C. 64:9) y "Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia" (Mateo 5:7).

Naturalmente, esas palabras parecen perfectamente lógicas… cuando se aplican a otra persona. Cuando los *demás* juzgan y guardan rencor, vemos de manera muy clara y fácil los resultados dañinos que eso produce; y por cierto, no nos gusta que la gente nos juzgue a nosotros.

Pero cuando se trata de nuestros propios prejuicios y agravios, demasiadas veces justificamos nuestro enojo como justo y nuestro juicio como fidedigno y apropiado. Aunque no podemos ver el corazón de los demás, suponemos que podemos reconocer una motivación maliciosa o incluso a una mala persona en cuanto los vemos. Cuando se trata de nuestra propia amargura, hacemos excepciones porque pensamos que, en nuestro caso, tenemos toda la información necesaria para considerar a alguien con desdén.

En su epístola a los romanos, el apóstol Pablo dijo que quienes juzgan a los demás "no [tienen] excusa"; y explicó que en el momento en que juzgamos a otro nos condenamos a nosotros mismos, puesto que nadie está sin pecado (véase Romanos 2:1). El negarnos a perdonar es un grave pecado, uno del cual el Salvador nos advirtió. Los propios discípulos de Jesús "buscaron motivo el uno contra el otro, y no se perdonaron unos a otros en su corazón; y por esta maldad fueron afligidos y disciplinados con severidad" (D. y C. 64:8).

Nuestro Salvador ha hablado tan claramente sobre este tema que no da lugar a la interpretación personal: "Yo, el Señor, perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar", pero después dijo: "…a vosotros os es *requerido* perdonar *a todos* los hombres" (D. y C. 64:10; cursiva agregada).

Permítanme hacer una aclaración: cuando el Señor nos requiere perdonar a todos los hombres, eso incluye perdonarnos a nosotros mismos. A veces, la persona más difícil de perdonar entre toda la gente del mundo, y quizás la que más necesite nuestro perdón, es la persona que se refleja en el espejo.

MARZO: LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

¿Qué es la Resurrección?

Gracias a la expiación de Jesucristo, todas las personas resucitarán. Nuestro cuerpo y nuestro espíritu se reunirán en un estado inmortal perfecto. La comprensión y el testimonio de la Resurrección pueden darnos esperanza y una visión correcta al experimentar los desafíos, las pruebas y los triunfos de la vida.

¿Qué sabe en cuanto a la Resurrección? ¿Qué perspectivas de la Resurrección nos brindan las Escrituras modernas?

¿Qué saben las jóvenes acerca de la Resurrección? ¿De qué forma el obtener una mayor comprensión de la Resurrección podrá influir en lo que sienten por su cuerpo físico?

Prepararse espiritualmente

¿Qué pasajes de las Escrituras u otros recursos podrían ayudarle a enseñar a las jovencitas sobre la Resurrección? ¿Qué siente que debería compartir?

Lucas 24 (La resurrección de Jesucristo)

1 Corintios 15 (Gracias a que el Salvador venció la muerte, todos resucitaremos)

Alma 11:41–45 (Al resucitar, nuestro espíritu y nuestro cuerpo se reunirán y seremos juzgados)

Alma 40–41 (Alma explica la Resurrección a su hijo Coriantón)

Thomas S. Monson, "¡Ha resucitado!", *Liahona,* mayo de 2010, págs. 87–90

Thomas S. Monson, "Señora Patton: La historia continúa", *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 21–24

Dallin H. Oaks, "Resurrección", *Liahona*, julio de 2000, págs. 16–19

Video: "Ha resucitado"

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Muestre una lámina del Salvador resucitado (por ejemplo, *Libro de obras de arte del Evangelio,* págs. 59–60). Pregunte a las jóvenes cómo explicarían la Resurrección a alguien que no esté familiarizado con ese concepto.

- Pregunte a las jovencitas qué se celebra durante la Pascua de Resurrección. ¿Cuáles son algunos de los símbolos de la Pascua? ¿Qué enseñan esos símbolos en cuanto a la Resurrección?

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender la Resurrección. Siga la inspiración del Espíritu y seleccione una o más actividades que resulten adecuadas para su clase:

- Seleccione algunos pasajes de 1 Corintios 15 acerca de la Resurrección. Invite a las jóvenes a leerlos en grupos pequeños o en forma individual y a crear un resumen de lo que aprendan acerca de la Resurrección (por ejemplo, los versículos del 1 al 8 se pueden resumir como: "Hay testigos de la resurrección"). ¿Por qué creen las jóvenes que es importante conocer estas verdades acerca de la resurrección?

- Pida a las jóvenes que imaginen que una amiga que no es miembro de la Iglesia ha perdido a un ser querido. Invite a la mitad de las jóvenes a leer Alma 40 y a la otra mitad a leer Alma 41. Pídales que hagan una lista de las enseñanzas sobre la Resurrección que hay en estos capítulos que podrían compartir con sus amigos. A continuación, haga que compartan sus listas con el resto de la clase.

- Invite a las jóvenes a escribir algunas preguntas que deseen hacer sobre la Resurrección (o prepare usted algunas). Otorgue a cada jovencita una sección del discurso del élder Dallin H. Oaks "Resurrección" y pídales que busquen las respuestas a las preguntas. Invítelas a compartir lo que aprendan y pregúnteles de qué manera sienten que el saber esas cosas sobre la Resurrección bendice sus vidas.

- Invite a las jóvenes a leer los relatos que el presidente Thomas S. Monson cuenta en sus discursos "¡Ha resucitado!" y "Señora Patton: La historia continúa". Pídales que resuman los relatos en sus propias palabras y que hablen de lo que éstos les enseñan acerca de la Resurrección.

Sugerencia para la enseñanza

"Cuando se emplea una variedad de actividades didácticas, los alumnos tienden a entender mejor los principios del Evangelio y a retener más. Un método cuidadosamente seleccionado puede presentar un principio con mayor claridad y hacerlo más interesante y memorable" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, pág. 99).

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador utilizó las Escrituras para enseñar acerca de Su misión. Él enseñó a Sus discípulos a meditar en cuanto a las Escrituras y a hacer uso de ellas para contestar sus preguntas. ¿De qué forma puede ayudar a las jóvenes a recurrir a las Escrituras para comprender el plan de Dios y las bendiciones que les aguardan?

¿Qué les llama más la atención de los relatos?

- Reparta varios ejemplares de *Enseñanzas de los presidentes de la Iglesia* (o haga copias de los capítulos seleccionados), e invite a las jóvenes a buscar enseñanzas de los profetas de los últimos días acerca de la Resurrección. Pídales que compartan con la clase lo que encuentren.
- Pida a las jovencitas que busquen himnos que hablen de la Resurrección y canten juntas algunos de ellos. Aliente a las jóvenes a leer los pasajes de las Escrituras que se indican al final de cada himno y analicen lo que aprenden de los himnos y de los pasajes correspondientes. Invítelas a compartir sus testimonios y sus sentimientos en cuanto a la Resurrección.

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden mejor la Resurrección? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Invite a las jovencitas a considerar cómo pondrán en práctica lo que han aprendido hoy. Por ejemplo, podrían:

- Expresar su testimonio de la Resurrección. ¿Con quién podrían compartir su testimonio en los próximos días o las siguientes semanas? ¿Cómo podrían enseñarle a alguien lo que han aprendido?
- Buscar respuestas a cualquier pregunta que aún tengan acerca de la Resurrección.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "Señora Patton: La historia continúa", por Thomas S. Monson, Liahona, *noviembre de 2007,* págs. *21–24.*

Primero, permítanme hablarles de Arthur. Tenía el cabello rubio, ondulado y una sonrisa muy amplia. Era más alto que cualquier otro muchacho de la clase. Supongo que por eso, en 1940, cuando el gran conflicto que llegó a ser la Segunda Guerra Mundial se extendía por la mayor parte de Europa, Arthur pudo engañar al personal de reclutamiento y alistarse en la Marina a la tierna edad de quince años. Para Arthur y para la mayoría de los muchachos, la guerra era una gran aventura. Recuerdo cuán impactante lucía con su uniforme de la marina. Cómo deseábamos ser mayores, o por lo menos más altos, para poder alistarnos nosotros también.

La juventud es una época muy especial de la vida; tal como Longfellow escribiera:

> ¡Hermosa juventud, de brillante resplandor,
>
> de ilusiones, aspiraciones y sueños de fervor!
>
> Libro de comienzos, de historia sin fin,
>
> ¡Una heroína en toda joven, y en todo hombre un amigo afín!
>
> ("Morituri Salutamus", en *La obra poética completa de Henry Wadsworth Longfellow,* 1883, pág. 259).

La madre de Arthur estaba muy orgullosa de la estrella azul que adornaba la ventana de la sala de estar, ya que le indicaba a todo el que pasaba frente a la casa que su hijo llevaba el uniforme de su patria y que servía activamente. Cuando yo pasaba por su casa, ella solía abrir la puerta y me invitaba a pasar para leer la carta más reciente de Arthur. Los ojos se le llenaban de lágrimas, tras lo cual me pedía que la leyera en voz alta. Arthur lo era todo para esa madre viuda.

Aún puedo ver las ásperas manos de la señora Patton en el momento en que, con cuidado, volvía a guardar la carta en el sobre. Eran manos trabajadoras; ella limpiaba las oficinas de un edificio del centro de la ciudad. Cada día de su vida, excepto los domingos, se la veía caminar a lo largo de la acera, con el balde y el cepillo en la mano, con el cabello cano recogido en un rodete, con los hombros cansados de trabajar y caídos por la edad.

En marzo de 1944, en pleno furor de la guerra, Arthur recibió un traslado del buque destructor U.S.S. *Dorsey* al portaaviones *U.S.S* White Plains. Mientras estaba en Saipán, en el Pacífico Sur, el barco fue atacado. Arthur, que estaba a bordo, fue uno de los que se perdieron en el mar.

La estrella azul que estaba en la ventana del frente de la casa de los Patton se quitó de su lugar sagrado y se reemplazó con una dorada, que indicaba que aquel al que representaba la estrella azul había muerto en la batalla. En la vida de la señora Patton se apagó una luz; quedó en completa oscuridad y en una profunda desesperación.

Con una oración en el corazón, me acerqué a la conocida entrada de la familia Patton, preguntándome qué palabras de consuelo podrían salir de los labios de un jovencito.

La puerta se abrió y la señora Patton me abrazó como si fuese su propio hijo. Aquel hogar se convirtió en capilla cuando una angustiada madre y un jovencito poco menos que adecuado se arrodillaron en oración.

Al ponernos de pie, la señora Patton me miró a los ojos y dijo: "Tommy, no pertenezco a ninguna iglesia, pero tú sí; dime, ¿volverá a vivir Arthur?". Lo mejor que pude, le testifiqué que Arthur en verdad volvería a vivir.

MARZO: LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

¿Cómo me puede fortalecer la Expiación durante mis padecimientos?

Como parte de Su sacrificio expiatorio, el Salvador tomó sobre Sí nuestros dolores y enfermedades. Debido a que ha experimentado nuestras pruebas, Él sabe cómo ayudarnos. Cuando ejercemos fe en Jesucristo, Él nos brinda fortaleza y alivia nuestras cargas.

Piense en las pruebas que ha tenido. ¿Cómo ha recibido fortaleza mediante la Expiación?

Tenga en cuenta a las jóvenes de la clase. ¿Qué padecimientos afrontan? ¿Qué experiencias personales, pasajes de las Escrituras y citas desea compartir con ellas? ¿Tienen las jóvenes experiencias personales que pudieran compartir entre ellas?

Prepararse espiritualmente

Al prepararse, estudie con espíritu de oración los siguientes recursos y otros que le hayan servido para recurrir al Salvador en momentos de necesidad.

Mateo 11:28–30; Filipenses 4:13; 1 Nefi 17:3; Helamán 5:12; D. y C. 68:6 (Jesucristo nos da fuerza y aligera nuestras cargas)

Mosíah 23:21–22; 24:8–17 (El Señor fortalece al pueblo de Alma para ayudarles a sobrellevar sus cargas)

Alma 7:11–13 (Jesucristo comprende nuestro sufrimiento debido a que Él lo experimentó)

David A. Bednar, "La Expiación y la travesía de la vida mortal", *Liahona,* abril de 2012, págs. 12–19

Shayne M. Bowen, "'…porque yo vivo, vosotros también viviréis'", *Liahona,* noviembre de 2012

"Adversidad", *Leales a la Fe*, 2004, págs. 12–15

Video: "Dios nos levantará"

Compartir experiencias

Al comienzo de cada clase, invite a las jóvenes a compartir, enseñar y testificar acerca de las experiencias que hayan tenido al poner en práctica lo que aprendieron en la lección de la semana anterior. Esto alentará la conversión personal y ayudará a las jóvenes a darse cuenta de la importancia que tiene el Evangelio en la vida cotidiana.

Presentar la doctrina

Elija alguna de las ideas siguientes, o utilice las suyas, para presentar la lección de esta semana:

- Seleccione uno de los relatos que el élder David A. Bednar cuenta en el artículo "La Expiación y la travesía de la vida mortal" (véase la sección titulada "Ilustraciones y consecuencias") y compártalo con las jóvenes. ¿Qué enseñanza del relato les ayuda a comprender la forma en que la Expiación nos ayuda en medio de las tribulaciones? ¿Qué ejemplos similares pueden mencionar las jóvenes?

- Entregue a cada jovencita una hoja de papel y pídales que escriban un desafío por el que estén atravesando. Pida a las jóvenes que reflexionen sobre la forma en que Jesucristo las puede fortalecer en medio de sus padecimientos. Invítelas a expresar sus ideas y sentimientos, si se sienten cómodas haciéndolo.

Aprender juntas

Cada una de las actividades siguientes permitirá a las jóvenes comprender la forma en que la Expiación puede ayudarles en momentos de tribulación. Siga la inspiración del Espíritu y seleccione una o más actividades que resulten adecuadas para su clase:

- Divida a las jovencitas en grupos. Pida a cada grupo que lea una o más de las Escrituras de esta reseña y que hagan un resumen de lo que lean. Invite a las jóvenes a escribir algo sobre la manera en que les pueden ayudar a sobrellevar las tribulaciones los conceptos que aprenden de los pasajes de las Escrituras. Anímelas a compartir con la clase lo que escriban, si se sienten cómodas haciéndolo. Considere compartir sus experiencias.

- Como clase, lean Mosíah 24:8–17. Invite a las jóvenes a compartir lo que aprendan de la experiencia de Alma y su pueblo. Con la autorización del obispo, invite a algunas de sus madres a venir a la clase y compartir cómo el Salvador las ha fortalecido en sus pruebas.

- Muestre el video "Dios nos levantará". ¿Cómo responderían las jóvenes la pregunta que plantea el élder Robert D. Hales al principio del video? ¿Qué hizo Brittany a fin de hallar la fuerza para vencer su problema? Invite a las jóvenes a meditar y escribir maneras de seguir el ejemplo de Brittany para afrontar una situación que tengan ellas.

Sugerencia para la enseñanza

"Los análisis en grupos pequeños pueden envolver instantáneamente a los que parecen estar perdiendo el interés y la concentración" (*La enseñanza: El llamamiento más importante*, 1999, pág. 78).

Enseñar a la manera del Salvador

El Salvador utilizó las Escrituras para enseñar y testificar acerca de Su misión. Esta lección contiene muchos pasajes poderosos de las Escrituras que enseñan la manera en que el Salvador nos fortalecerá en nuestros padecimientos. A medida que las jóvenes estudien y analicen esos pasajes de las Escrituras, el Espíritu Santo les testificará de su veracidad.

- Invítelas a leer o ver el relato sobre la forma en que el élder Shayne M. Bowen afrontó la pérdida de su hijo (en el discurso "'…porque yo vivo, vosotros también viviréis'"). Pídales que consideren la siguiente pregunta a medida que lean o vean el relato: ¿Cómo le ayudó la Expiación al élder Bowen en su tribulación? Invítelas a expresar sus ideas. Pida a las jóvenes que piensen en una tribulación que tengan en este momento. ¿Cómo pueden obtener fortaleza de la Expiación?

Pida a las jóvenes que compartan lo que aprendieron hoy. ¿Comprenden ellas la manera en que la Expiación puede ayudarles en sus tribulaciones? ¿Qué sentimientos o impresiones tienen? ¿Desean hacer otras preguntas? ¿Resultaría útil dedicarle más tiempo a esta doctrina?

Vivir lo que se aprende

Dé tiempo a las jóvenes para que anoten lo que pueden hacer a fin de ejercer una mayor fe en Jesucristo y recibir fortaleza en medio de sus aflicciones. Invítelas a compartir sus experiencias en la próxima clase.

Comparta con las jóvenes lo que se estudiará la próxima semana. ¿Qué podrían hacer a fin de prepararse para aprender? Por ejemplo, podrían leer un discurso, ver un video o estudiar un pasaje de las Escrituras relacionado con la lección de la semana siguiente.

Recursos seleccionados

Extracto de "La expiación y la travesía de la vida mortal", por David A. Bednar, Liahona, *abril de 2012, págs. 40–47*

Daniel W. Jones nació en 1830, en Misuri [Estados Unidos], y se unió a la Iglesia en California en 1851. En 1856 participó en el rescate de las compañías de carros de manos que se encontraban varadas en Wyoming debido a fuertes nevadas. Después de que el grupo de rescate encontró a los afligidos santos, les proporcionó el auxilio inmediato que les fue posible e hizo los arreglos para que se transportara a Salt Lake City a los enfermos y a los débiles, Daniel y varios jóvenes se ofrecieron para permanecer con la compañía y proteger sus posesiones. Los alimentos y víveres que quedaron al cuidado de Daniel y sus compañeros eran escasos y se acababan rápidamente. La siguiente cita del diario personal de Daniel Jones describe los acontecimientos que siguieron:

"Los animales para la caza eran tan escasos que no podíamos matar nada. Comimos toda la carne de mala calidad; daba hambre el sólo comerla. Por fin se acabó, y no quedó nada más que las pieles. Tratamos de comerlas; se cocinaron muchas y se consumieron sin condimentos, y toda la compañía enfermó…

"La situación era desesperante, ya que no quedaba nada más que las pieles de mala calidad de ganado hambriento. Le pedimos al Señor que nos indicara qué hacer. Los hermanos no murmuraron, sino que pusieron su confianza en Dios… Por fin, recibí la impresión de cómo prepararlas y aconsejé a la compañía sobre cómo cocinarlas: que chamuscaran el pelo y que lo quitaran raspándolo, lo cual tenía la tendencia de quitar y purificar el mal sabor que quedaba después de hervirlo. Después de rasparlas, había que hervirlas por una hora en suficiente agua y tirar el agua una vez que se hubiese extraído toda la sustancia viscosa; después lavar y raspar bien la piel, lavarla con agua fría, hervirla hasta que quedara como gelatina, dejarla enfriar y comerla espolvoreándola con un poco de azúcar. Era muchísimo trabajo, pero no había más remedio que hacerlo, y era mejor que morirse de hambre.

"Le pedimos al Señor que bendijera nuestro estómago y lo *adaptara a esa comida*… Al comer, todos parecieron disfrutar el festín. Pasamos tres días sin comer antes de volver a intentarlo. Disfrutamos esa deliciosa comida por unas seis semanas" (Daniel W. Jones, *Forty Years among the Indians,* sin fecha, págs. 57–58).

En esas circunstancias, yo probablemente hubiese pedido otra cosa para comer: "Padre Celestial, por favor mándame una codorniz o un bisonte". Es posible que no se me hubiera ocurrido orar para que se fortaleciera mi estómago y se adaptara a la comida que teníamos. ¿Qué es lo que Daniel W. Jones sabía? Sabía en cuanto al poder habilitador de la expiación de Jesucristo. Él no oró para que sus circunstancias cambiaran; oró para ser fortalecido a fin de hacer frente a sus circunstancias. Así como Alma y su pueblo, y Amulek y Nefi fueron fortalecidos, Daniel W. Jones tuvo la comprensión espiritual para saber lo que debía pedir en esa oración.

El poder habilitador de la expiación de Cristo nos fortalece para hacer aquello que nunca podríamos hacer por nosotros mismos.