

# Guía de apoyo

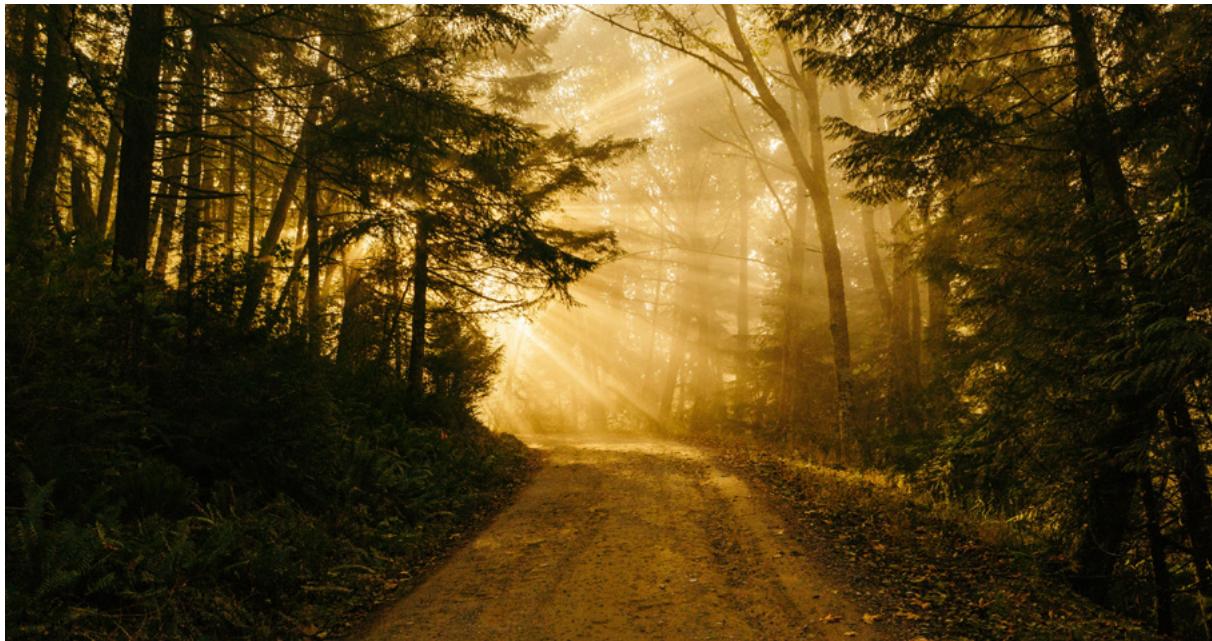
AYUDA PARA EL CÓNYUGE Y LOS FAMILIARES DE LAS PERSONAS  
EN PROCESO DE RECUPERACIÓN



# **GUÍA DE APOYO—Ayuda para el cónyuge y los familiares de las personas en proceso de recuperación**

Introducción .....	ii
1. Dios nos consolará en nuestras aflicciones .....	1
2. Sacudíos las cadenas con las cuales estáis sujetos.....	8
3. Tomará sobre Sí los dolores y las enfermedades de Su pueblo.....	14
4. Allegaos a mí.....	20
5. Ten cuidado de ti mismo .....	27
6. Tus amigos te sostienen.....	33
7. En todas las cosas dad gracias .....	39
8. Sea firme e inmutable.....	46
9. Hemos renunciado a lo vergonzoso .....	54
10. Levantar las manos caídas.....	61
11. Sobrellevar con paciencia todas estas cosas .....	67
12. Mi paz os doy.....	73
Apéndice .....	79

# INTRODUCCIÓN



Esta guía ofrece apoyo y recursos para los cónyuges y familiares de las personas que presentan conductas compulsivas. El propósito de esta guía es recalcar los principios y la doctrina del Evangelio que pueden ayudar al cónyuge o a los familiares a hallar paz y sanación mediante el poder de Jesucristo y Su expiación. Esta guía no incluye una lista preceptiva de pasos que conducirán a la sanación de las personas; más bien le ayudará a aprender y a aplicar los principios del Evangelio. No tiene que estudiar los principios en orden secuencial, pero sí debe estudiar todos los principios de la guía y centrarse en los que considere más importantes para usted. Conforme estudie, el Espíritu puede dirigirle a aplicar esos principios de las maneras más útiles y significativas para su situación. A lo largo de este proceso, usted obtendrá un mejor entendimiento de los principios del Evangelio, se le presentarán ideas específicas que le ayudarán a usted y a sus seres queridos y encontrará mayor paz y sanación.

---

## OBTENER ESPERANZA

Si tiene a un ser querido que está atrapado en conductas compulsivas, es posible que usted se sienta desanimado, dolido o desesperado. Quizás se preocupa acerca de las consecuencias importantes que parecen avecinarse sobre usted y su ser querido. Quizás solo se sienta preocupado y desea ayudar. No importa cuáles sean sus circunstancias, “para Dios todo es posible” (Mateo 19:26). El

presidente Dieter F. Uchtdorf ha dicho: "Puede que haya algunos de ustedes que sientan que los invade la oscuridad; quizás se sientan agobiados por la preocupación, el miedo y la duda. Para ustedes y para todos nosotros, repito una verdad hermosa y certera: la luz de Dios es real. ¡Está a disposición de todos! Da vida a todas las cosas [véase D. y C. 88:11-13]. Tiene el poder para atenuar la punzada de la herida más profunda; puede ser un bálsamo sanador para la soledad y la enfermedad de nuestra alma. En los surcos de desesperación, puede sembrar las semillas de una esperanza más resplandeciente. Puede alumbrar los valles de dolor más profundos, iluminar el sendero que tenemos por delante y guiarnos a través de la más oscura noche hasta llegar a la promesa de un nuevo amanecer" ("La esperanza de la luz de Dios", *Liahona*, mayo de 2013, pág. 75).

## NOTAS

# ENCONTRAR PAZ AL VENIR AL SALVADOR

A menudo centramos nuestros esfuerzos más desesperados en tratar de ayudar a quienes amamos. Sin embargo, también necesitamos la ayuda del Señor y Él nos hace una seña de que vengamos a Él y seamos sanados (véase 3 Nefi 9:13). Nuestra prioridad debe ser acercarnos más al Señor en forma individual. Debemos poner nuestras cargas a Sus pies, confiar en Su poder habilitador y esperar en Él con paciencia. Al hacerlo así, Él nos socorrerá y experimentaremos Su luz y esperanza en nuestra vida. Esto nos colocará en una mejor posición para apoyar a nuestros seres queridos. Sin importar lo que ellos elijan hacer, la paz y la esperanza del Salvador podrán estar con nosotros. El presidente Howard W. Hunter dijo: "La paz puede llegar a una persona únicamente mediante una entrega incondicional: la entrega a Aquel que es el Príncipe de Paz, que tiene el poder de conferir la paz... Se puede vivir en un entorno bello y tranquilo pero, a causa de disensiones y discordias internas, encontrarse en un estado de perturbación constante. Por otro lado, uno puede hallarse en medio de una destrucción completa y del derramamiento de sangre que produce la guerra, y aun así tener la serenidad de una paz indescriptible. Si miramos al hombre y el rumbo que sigue el mundo, observamos commoción y confusión. Si tan solo nos volvemos a Dios, hallaremos paz para el alma inquieta" (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Howard W. Hunter*, 2015, págs. 57, 59). Nuestra trayectoria hacia la sanación y la paz comienza con volver nuestro corazón y nuestra voluntad al Señor.

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### CONFIAR EN EL SALVADOR

El Evangelio nos enseña que todos somos responsables de nuestros propios actos y no de los actos de los demás. A fin de sanar completamente, debemos deshacernos por completo de toda culpa innecesaria y responsabilizar a nuestros seres queridos de sus elecciones. Es natural que sintamos que las malas decisiones de nuestros seres queridos de alguna manera son culpa nuestra, pero esos sentimientos son erróneos. Es posible que nos preocupemos de aquellas cosas que podíamos haber hecho mejor o de manera diferente. Quizás supongamos que podíamos haber impedido que se produjeran esas malas decisiones. Sin embargo, la verdad es que no somos responsables de las malas decisiones de nuestros seres queridos. Solo somos responsables de la forma en la que respondemos a sus elecciones.

Una parte esencial de nuestra sanación es llegar a aceptar y entender que nuestros seres queridos son responsables de su propia recuperación y sanación. Con demasiada frecuencia, nosotros también suponemos, en forma equivocada, que debemos resolver sus problemas. Quizás tememos que, a menos que tomemos el control, la situación seguirá empeorando. Aunque nuestros esfuerzos puedan ser útiles —y a veces les salven la vida—, son nuestros seres queridos los que deben venir al Señor, arrepentirse, ser limpios y recibir la sanación por medio de Él. Sencillamente no podemos hacer eso por ellos y nuestros intentos por coaccionar o controlar sus elecciones pueden en realidad impedir o demorar su recuperación. Si entendemos que no somos responsables y que no podemos corregir las decisiones de nuestros seres queridos, hemos dado un importante paso hacia nuestra propia sanación.

---

### HACER CON BUEN ÁNIMO LO QUE ESTÉ A NUESTRO ALCANCE

Cuando los primeros santos pasaban pruebas y persecuciones, el profeta José Smith les dio este consejo: “Por tanto... hagamos con buen ánimo cuanta cosa esté a nuestro alcance; y entonces podremos permanecer tranquilos, con la más completa seguridad, para ver la salvación de Dios y que se revele su brazo” (D. y C. 123:17). Así como esos primeros santos perseveraron, podemos lograr mucho al trabajar con paciencia para mejorar nuestra situación y brindar ayuda a nuestros seres queridos. Podemos tender la

mano para pedir ayuda a los demás, asistir a reuniones de grupos de apoyo, aprender más sobre las conductas compulsivas y la sanación, y establecer límites para que no permitamos las malas decisiones de las personas a quienes amamos. Además, podemos aprender la forma de confiar en el Señor, aunque sintamos que nuestro corazón se parta. Conforme hagamos nuestra parte, el Señor nos tenderá la mano y logrará más en nuestras circunstancias de lo que jamás podríamos hacer solos.

## NOTAS

# RECIBIR GLORIA EN LUGAR DE CENIZA

Es posible que nos resulte difícil creer que nuestro dolor, pesar, preocupación y enojo puedan sanarse. Sin embargo, el profeta Isaías enseñó: "... el Señor... me ha enviado... a ordenar que a los que están de duelo en Sion se les dé gloria en lugar de ceniza, aceite de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar de espíritu apesadumbrado" (Isaías 61:1, 3). Conforme nos volvamos al Señor, la paz y el consuelo que Él nos ofrece pueden en verdad obrar milagros. Es posible que no nos sintamos agradecidos por el dolor y las dificultades, pero podemos sentir gozo y gratitud al llegar a conocer el amor y el poder expiatorio del Salvador a través de las experiencias difíciles. El Salvador puede usar nuestras pruebas para purificar nuestro corazón (véase Mosíah 4:2) y puede darnos gloria en lugar de ceniza. Podemos avanzar con fe en que nuestras pruebas actuales y todas las pruebas que tengamos en la vida terrenal, "[nos] servirán de experiencia, y serán para [nuestro] bien" (D. y C. 122:7).

## **ENTENDER CÓMO SE HA ORGANIZADO CADA SECCIÓN DE ESTA GUÍA**

Cada sección de esta guía se ha organizado en las siguientes subsecciones principales.

## Principio clave

Esta sección presenta un principio del Evangelio o una idea clave e incluye preguntas para ayudarle a considerar la mejor manera de aplicar ese principio o idea en su vida.

## NOTAS

## Estudio del Evangelio

Esta sección contiene pasajes adicionales de las Escrituras y discursos de la Iglesia para el estudio personal. Las Escrituras enseñan que las palabras de Cristo le dirán todas las cosas que debe hacer (véase 2 Nefi 32:3).

## Aprendizaje y aplicación personales

Esta sección está compuesta por actividades diseñadas para ayudarle a aprender y aplicar estos principios. Su propósito es ofrecerle oportunidades para reflexionar y estudiar los principios del Evangelio y la forma en la que podrían aplicarse a usted en forma específica. Al estudiar, lleve un diario para anotar sus pensamientos, sentimientos e impresiones.

## **ENTENDER CÓMO SE DEBE UTILIZAR ESTA GUÍA**

Esta guía se ha de utilizar en las reuniones de grupo de apoyo para cónyuges y familiares y también se puede utilizar para el estudio individual. Asistir a las reuniones de apoyo le ayudará a encontrar mayor paz y esperanza. Visite [arp.churchofjesuschrist.org](http://arp.churchofjesuschrist.org) para obtener más información.

# Cómo hallar los recursos en línea

En toda la *Guía de apoyo: Ayuda para el cónyuge y los familiares de las personas en proceso de recuperación*, verá referencias a las Escrituras, discursos de conferencias y material multimedia. Para acceder a este material en línea, vaya a [arp.churchofjesuschrist.org/spouses-and-families](http://arp.churchofjesuschrist.org/spouses-and-families) y encontrará enlaces al material en la versión en línea de la guía.

# Principio 1

## DIOS NOS CONSOLARÁ EN NUESTRAS AFLICCIONES



*"Confiad en Dios con mentes firmes, y orad a él con suma fe, y él os consolará en vuestras aflicciones" (Jacob 3:1).*

---

### RECIBIR LA AYUDA DE DIOS EN CUALQUIER SITUACIÓN DIFÍCIL

Las conductas dañinas (por ejemplo, ver pornografía) y el consumo de sustancias perjudiciales no solo hacen daño a nuestros seres queridos, sino también a nosotros. Los siguientes son algunos de los sentimientos que experimentan muchos cónyuges, familiares o amigos que tienen seres queridos atrapados:

- Temor a que nuestros seres queridos no mejoren nunca.
- Temor a la posibilidad de que nuestros seres queridos mueran tanto física como espiritualmente.
- Temor al daño que nuestros seres queridos podrían hacerle a otras personas cercanas, especialmente a los niños.
- Agotamiento físico causado por la falta de sueño, el estrés y la ansiedad.

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Confusión acerca de por qué nuestros seres queridos se comportan de manera tan irracional y por qué nada de lo que decimos o hacemos parece suponer diferencia alguna.
- Pérdida de confianza en nuestros seres queridos como consecuencia de sus mentiras, engaños y manipulación.
- Vergüenza y desesperanza al asumir, erróneamente, la responsabilidad por las decisiones de nuestros seres queridos.
- Ira porque nuestros seres queridos nos han traicionado y nos han hecho daño.
- Soledad y aislamiento al tratar de mantener en secreto las decisiones de nuestros seres queridos en nuestro afán por proteger a otras personas.
- Temor a que los convenios del bautismo y del templo se quebranten de manera irreparable y a que se corten los lazos de la familia eterna.
- Dolor causado por la infidelidad física o virtual del cónyuge.
- Amargura provocada por los problemas económicos fruto del gasto excesivo, los programas de tratamiento, los gastos legales, las multas o la destrucción de propiedades.
- Temor a que de algún modo las malas decisiones de nuestros seres queridos reflejen nuestra falta de fe o incapacidad para tener acceso a la ayuda de Dios a favor de ellos.
- Temor a las consecuencias de la posible encarcelación de nuestros seres queridos o a otras cuestiones legales.

Cada una de estas es una preocupación válida y, con fe y el apoyo de otras personas, es posible solucionarlas con tiempo y cuidado. Dios puede ayudarnos en cualquier situación difícil, si le dejamos hacerlo.

- ¿Cómo le han afectado las malas decisiones de su ser querido?
- De los sentimientos indicados anteriormente, ¿cuáles ha tenido usted? ¿Ha experimentado otros sentimientos como resultado de las malas decisiones de su ser querido?

# ENTENDER QUE DIOS ES CONSCIENTE DE NUESTRA SITUACIÓN

Tal vez haya momentos en los que nos preguntemos si Dios sabe lo que estamos viviendo mientras nuestros seres queridos pasan por dificultades. Al volver el corazón y la mente a Dios, podemos percibir Su presencia y Su guía. El élder Kevin W. Pearson, de los Setenta, dijo: "Él tiene un amor perfecto por cada uno de nosotros y está lleno de misericordia y comprensión. Él lo sabe todo acerca de nosotros; sabe lo que necesitamos, incluso cuando nosotros solo vemos aquello que deseamos. Tiene un poder y una capacidad infinitos para sostenernos y guiarnos. Siempre está dispuesto a perdonarnos y a ayudarnos en todas las cosas" (véase "Cómo mejorar sus oraciones personales", *Liahona*, junio de 2013, págs. 38–39). El presidente Thomas S. Monson enseñó: "De nuevo, hermanos y hermanas, nuestro Padre Celestial está al tanto de nuestras necesidades y nos auxiliará cuando pidamos Su ayuda. Yo pienso que ningún asunto nuestro es demasiado pequeño o insignificante. El Señor participa en los detalles de nuestra vida" ("Consideren las bendiciones", *Liahona*, noviembre de 2012, pág. 88).

- ¿Qué evidencias tiene de que Dios le conoce? ¿Cómo cree que ese conocimiento fortalecerá su fe y le dará valor?
  - ¿Qué haría si llegara a sentir que Dios le ignora y que ya no le importa su situación?

## NOTAS

# SABER QUE DIOS NO NOS ABANDONARÁ JAMÁS

Podemos sentir, erróneamente, que tenemos que ser perfectos para merecer la ayuda de Dios. A pesar de nuestros esfuerzos, tal vez haya ocasiones en las que nos sintamos solos y pensemos que Dios no atiende nuestras súplicas. Sin embargo, Él nos bendice aun cuando la situación pueda parecer desesperada. El Señor ha prometido que no nos abandonará jamás.

"Mas he aquí, Sion ha dicho: El Señor me abandonó, y de mí se ha olvidado mi Señor; pero él mostrará que no. Porque, ¿puede una mujer olvidar a su niño de pecho al grado de no compadecerse del hijo de sus entrañas? ¡Pues aun cuando ella se olvidare, yo nunca me olvidaré de ti, oh casa de Israel! Pues he aquí, te tengo grabada en las palmas de mis manos; tus muros están siempre delante de mí" (1 Nefi 21:14-16). Podemos orar para que la ayuda de Dios sea una fuerza estabilizadora en nuestra familia. Podemos incrementar la presencia del Espíritu en nuestra vida al orar, estudiar las

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Escrituras, ayunar, asistir al templo y esperar pacientemente en el Señor (véase Isaías 40:31). Al hacerlo, Su gracia nos asistirá, tendremos la certeza de que nunca nos abandonará y se fortalecerá nuestra fe en Él.

- ¿Cuándo ha sentido la presencia de Dios en su vida?

---

### SABER QUE DIOS NOS APOYA EN NUESTRAS AFLICCIONES

El Señor siempre nos brinda consuelo, guía y fortaleza, aun cuando no nos demos cuenta. Esas sutiles y tiernas evidencias del amor y el apoyo de Dios adoptan distintas formas; por ejemplo, podrían presentarse por medio de las manos serviciales de otras personas (véase el principio 6, "Tus amigos te sostienen") o durante lecciones, discursos o himnos que nos hablan directamente. En otras ocasiones, una idea o una impresión pueden ayudarnos a lograr mayor entendimiento y dirección, y sentir más amor. También conviene recordar las innumerables veces que el Señor nos ha bendecido y guiado en el pasado. El élder Jeffrey R. Holland enseñó: "Cristo, Sus ángeles y Sus profetas se esfuerzan siempre por elevar nuestro espíritu, calmar nuestros nervios y nuestro corazón, para que vayamos hacia adelante con renovada fortaleza y firmes esperanzas" (véase "Las cosas apacibles del reino", *Liahona*, enero de 1997, pág. 94). Al seguir adelante con fe, dando un paso después de otro, reconocemos al Señor como la fuente de nuestro sostén. Reconocemos que nuestro amoroso Padre Celestial y Su Hijo Jesucristo, nos apoyan cuando tenemos necesidad.

- ¿Cómo le ha apoyado nuestro Padre Celestial durante sus pruebas?
- ¿Qué diría para ayudar a alguien que siente que nuestro Padre Celestial no le está apoyando?



## NOTAS

"De nuevo, hermanos y hermanas, nuestro Padre Celestial está al tanto de nuestras necesidades y nos auxiliará cuando pidamos Su ayuda. Yo pienso que ningún asunto nuestro es demasiado pequeño o insignificante. El Señor participa en los detalles de nuestra vida". —Presidente Thomas S. Monson.

**NOTAS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL**

---

**Estudio del Evangelio**

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

2 Nefi 2:2 (El Señor consagrará nuestras aflicciones para nuestro provecho).

2 Nefi 4:17–35; Alma 36:3 (Dios nos apoya durante nuestras pruebas).

M. Russell Ballard, "Oh ese sutil plan del maligno", *Liahona*, noviembre de 2010, págs. 108–110.

Henry B. Eyring, "¿Dónde está el pabellón?", *Liahona*, noviembre de 2012, págs. 72–75.

Jeffrey R. Holland, "Nadie estuvo con Él", *Liahona*, mayo de 2009, págs. 86–88.

Thomas S. Monson, "Nunca caminamos solos", *Liahona*, noviembre de 2013, págs. 121–124.

Dieter F. Uchtdorf, "El amor de Dios", *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 21–24.

**Aprendizaje y aplicación personales**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie el discurso del élder M. Russell Ballard titulado "¡Oh ese sutil plan del maligno!" (*Liahona*, noviembre de 2010, págs. 108–110). ¿Qué aprendió? ¿Cómo le ha afectado la conducta compulsiva de su ser querido? ¿Qué se siente inclinado a hacer? Hable de su situación con alguien de su confianza. Procure consejo de esa persona y trace un plan para actuar basándose en lo que aprendió.
- **Lea y medite el discurso del presidente Thomas S. Monson titulado "Nunca caminamos solos"** (*Liahona*, noviembre de 2013, págs. 121–124). ¿Qué ha aprendido? ¿Qué evidencias tiene de que Dios es consciente de Sus dificultades y de que le está apoyando? Haga una lista con las evidencias que haya recibido en cuanto a que Dios le conoce. ¿De qué manera fortalecen su fe esas evidencias? ¿Cómo puede reconocer mejor Su ayuda?

- Estudie y medite el discurso del presidente Henry B. Eyring titulado “¿Dónde está el pabellón?” (*Liahona*, noviembre de 2012, págs. 72–75) o el discurso del élder Jeffrey R. Holland titulado “Nadie estuvo con Él” (*Liahona*, mayo de 2009, págs. 86–88). ¿Qué certezas tiene de que Dios está al tanto de usted y de aquello por lo que está pasando? ¿Qué hará para acercarse más a Dios y procurar saber que Él le conoce y se preocupa por usted?
  - Estudie los pasajes de las Escrituras de esta reseña y medite al respecto: ¿Qué aprendió? ¿Qué otros pasajes agregaría a la reseña? ¿Cómo le ha apoyado Dios en el pasado? ¿Cómo le está apoyando ahora? ¿Qué puede hacer para sentir mejor Su amor y apoyo?
  - Considere los principios, las promesas y la paz que se encuentran en los himnos siguientes: “Baluarte firme es nuestro Dios” (*Himnos*, nro. 32); “Acompáñame” (*Himnos*, nro. 99); “Señor, te necesito” (*Himnos*, nro. 49); “Guíame, oh Salvador” (*Himnos*, nro. 51); “El amor del Salvador” (*Himnos*, nro. 57); “Jehová mi Pastor es” (*Himnos*, nro. 56).

## NOTAS

## Principio 2

# SACUDÍOS LAS CADENAS CON LAS CUALES ESTÁIS SUJETOS



*"Despertad... ceñíos con la armadura de la rectitud. Sacudíos las cadenas con las cuales estáis sujetos, y salid de la obscuridad, y levantaos del polvo" (2 Nefi 1:23).*

---

## DARSE CUENTA DE QUE NO DEBEMOS CULPARNOS POR LAS ELECCIONES DE NUESTROS SERES QUERIDOS

Al tratar de entender nuestra difícil situación, con frecuencia nos preguntamos por qué nuestros seres queridos empezaron a ir por mal camino. Incluso podemos sentirnos algo responsables. Como padres, es posible que nos preocupe qué podríamos haber hecho de otra manera. Como cónyuges, tal vez nos preguntemos si no estuvimos a la altura de las necesidades de nuestro esposo o esposa, y nos hagamos preguntas tales como: "¿No soy lo bastante bueno?" y "¿Qué más podría haber hecho?". Cuando las cosas no salen bien nos vemos tentados a echarnos la culpa. Esta manera de pensar podría inducirnos erróneamente a sentirnos culpables por las decisiones de otras personas, lo cual resulta en una culpa y una desesperación inmerecidas.

El principio del albedrío —la capacidad y el privilegio de tomar nuestras propias decisiones— es un elemento esencial del plan de nuestro Padre Celestial. A medida que estudiamos y entendamos este principio, el Espíritu nos dará testimonio de que nosotros no somos la causa de las malas decisiones

de nuestros seres queridos. El élder Richard G. Scott dijo: "Si estás libre de pecados graves, no sufras innecesariamente por las consecuencias de los pecados de otros. Como esposa, esposo, padre o ser querido, puedes sentir compasión por alguien que esté en la hiel de la amargura a causa del pecado. Sin embargo, no debes tomar sobre ti la responsabilidad de esos actos" ("Para quedar libre de las pesadas cargas", *Liahona*, noviembre de 2002, pág. 88). Nuestros seres queridos son responsables de las decisiones que toman. Si bien la razón exacta de sus decisiones puede ser compleja, nosotros no somos responsables de esas decisiones. Este es un buen recordatorio: "... quien comete iniquidad, *lo hace contra sí mismo*; pues he aquí, sois libres" (Helamán 14:30; cursiva agregada). Es probable que nuestros seres queridos tomen malas decisiones. Parte de su proceso de recuperarse y sanar consiste en cometer errores y aceptar toda la responsabilidad por sus decisiones. No debemos medir nuestro éxito y felicidad en la vida por la manera en que otras personas deciden ejercer su albedrío. Nosotros somos responsables únicamente de nuestras propias decisiones y actos.

- ¿Alguna vez se ha sentido responsable por las malas decisiones de un ser querido? En tal caso, ¿cómo le afectó?
  - ¿Qué le ayudó a reconocer que usted no es responsable de las decisiones de su ser querido?

## NOTAS

# ENTENDER QUE SOMOS HIJOS DE DIOS

Las decisiones de nuestros seres queridos pueden influir en cómo nos vemos y en cómo percibimos la vida. Puede que empecemos a definirnos según sea nuestra experiencia con las decisiones de nuestros seres queridos, ya que esas decisiones, a veces, parecen abarcarlo todo. Es importante que recordemos quiénes somos y por qué estamos en la tierra. Dios no es solo nuestro Gobernante y Creador; también es nuestro Padre Celestial. Todo hombre y mujer es, literalmente, hijo e hija de Dios. Podemos confiar en la sencilla verdad de que Él es nuestro Padre y nosotros somos Sus hijos. Comprender esta relación nos brinda paz y confianza para seguir adelante, no a causa de nuestras propias habilidades, sino gracias a Su bondad e incomparable poder, y a los de Su Hijo Jesucristo. No importa por lo que estemos pasando: podemos centrarnos en la estabilidad eterna de Su amor por nosotros. Ahí es donde comienza nuestro proceso de sanación. En el fragor de nuestras pruebas, si volvemos el corazón a nuestro Padre Celestial,

## NOTAS

Su amor y el poder sanador de Su Hijo, por medio de la Expiación, pueden ayudarnos a lograr valor y esperanza.

- ¿Cómo le ayuda el conocimiento de que usted es un hijo de Dios?
  - ¿Cómo fortalecerá su relación con Dios mediante la oración, el estudio de las Escrituras, la meditación, el ayuno y la obediencia a Sus mandamientos?

## **ADMITIR QUE SOMOS LIBRES DE ACTUAR POR NOSOTROS MISMOS**

Tal vez nos sintamos indefensos porque tenemos escaso control sobre lo que nuestros seres queridos deciden hacer o sobre las consecuencias de esas decisiones. Pero el Evangelio nos enseña que somos “libres para escoger la libertad y la vida eterna, por medio del gran Mediador de todos los hombres, o escoger la cautividad y la muerte, según la cautividad y el poder del diablo” (2 Nefi 2:27). Podemos utilizar el albedrío para mejorar nuestra situación y tomar decisiones correctas independientemente de cuáles sean nuestras circunstancias. El élder David A. Bednar aconsejó: “A medida que ustedes y yo lleguemos a comprender y a emplear el poder habilitador de la Expiación en nuestra vida, oraremos para tener fuerza y la buscaremos a fin de cambiar nuestras circunstancias en lugar de pedir que nuestras circunstancias cambien. Llegaremos a convertirnos en agentes que actúan, en vez de ser objetos sobre los que se actúe (véase 2 Nefi 2:14)” (“La Expiación y el trayecto de la vida terrenal”, *Liahona*, abril de 2012, pág. 16).

- ¿De qué manera utilizará el albedrío para actuar y mejorar su situación?
  - ¿Cómo se aplica el segundo artículo de fe a su situación?



## NOTAS

En el fragor de nuestras pruebas, si volvemos el corazón a nuestro Padre Celestial, Su amor y el poder sanador de la expiación de Su Hijo pueden ayudarnos a lograr valor y esperanza.

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

## Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Salmos 82:6 (Somos dioses, hijos del Altísimo).

Hechos 17:29 (Somos linaje de Dios).

2 Nefi 2:14–16 (Se nos da la capacidad de escoger).

Moroni 7:15-16 (La luz de Cristo nos permite discernir entre el bien y el mal).

Doctrina y Convenios 101:78 (Somos responsables de nuestros actos).

Moisés 7:32 (Dios nos dio el albedrío).

Artículos de Fe 1:2 (Somos responsables de nuestra propia vida y de la de nadie más).

## **“La Familia: Una proclamación para el mundo”.**

David A. Bednar, "La Expiación y el trayecto de la vida terrenal", *Liahona*, abril de 2012, págs. 12-19.

## NOTAS

D. Todd Christofferson, "La disciplina moral", *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 105-108.

Robert D. Hales, "El albedrío: Esencial para el plan de la vida", *Liahona*, noviembre de 2010, págs. 24-27.

## Video: "Libres para..."

## Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Vea el video “Libres para...” y escriba en su diario lo que aprenda. ¿Para qué somos libres? ¿Para qué no somos libres? ¿De qué manera el poner en práctica el principio del albedrío le habilita para encontrar paz y recibir ayuda del Salvador?
  - Estudie los pasajes de las Escrituras que se mencionan en esta reseña de la lección y medite al respecto. Escriba en su diario lo que aprenda acerca del albedrío. ¿Qué pasajes le parecieron más significativos? ¿Por qué? ¿Cómo puede ayudarle lo que aprendió?
  - Reflexione sobre la cita siguiente del élder Robert D. Hales: “En estos últimos días, como sucedió en la antigüedad, debemos evitar que se actúe sobre nosotros al actuar por nosotros mismos y evitar el mal” (“Para actuar por nosotros mismos: El don y las bendiciones del albedrío”, *Liahona*, mayo de 2006, pág. 6). (Véase 2 Nefi 2:14).
  - ¿Cómo se siente acerca de ser un agente que actúa en vez de un objeto sobre el que se actúa? Escriba cómo puede aplicar el consejo del élder Hales para actuar por sí mismo a fin de hallar más paz y sanar.

- Lea y medite el discurso del Élder D. Todd Christofferson titulado "La disciplina moral" y busque aquellos principios del albedrío que podría aplicar a su vida. ¿Qué reflexiones podría compartir con un amigo que se encuentre en una situación parecida a la suya? Anote sus ideas en su diario.
- Considere los principios que se hallan en el himno siguiente: "Hazme andar en la luz" (*Himnos*, nro. 198).

---

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Principio 3

# TOMARÁ SOBRE SÍ LOS DOLORES Y LAS ENFERMEDADES DE SU PUEBLO



*"... Tomará sobre sí los dolores y las enfermedades de su pueblo... y sus debilidades tomará él sobre sí, para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las debilidades de ellos" (Alma 7:11-12).*

## DARSE CUENTA DE QUE NINGUNA BENDICIÓN SERÁ DENEGADA

Queremos tener familias eternas, pero las decisiones de nuestros seres queridos pueden amenazar esas esperanzas. Temer la pérdida de nuestra familia eterna podría hacernos experimentar sentimientos significativos de pesar; podríamos sumirnos en una crisis de fe y vernos tentados a perder toda esperanza en el plan de nuestro Padre Celestial. Muchos nos sentimos aferrados a Dios, dependientes de Él movidos por un hábito, un acto reflejo o la desesperación. Puede resultar difícil seguir adelante a través del dolor de las promesas rotas y los sueños amenazados. La decisión que encaramos se resume en si tendremos o no fe en Dios aun cuando no veamos cómo va a cumplir Sus promesas. El élder Dallin H. Oaks dijo:

*"... No podemos controlar a los demás ni ser responsables de sus decisiones, aun cuando tengan un efecto tan doloroso en nosotros. Estoy seguro de que el Señor ama y bendice a los esposos y las*

esposas que, con amor, procuran ayudar al cónyuge que está luchando con problemas tan profundos como lo son la pornografía u otras conductas compulsivas, o con consecuencias de abuso infantil a largo plazo.

"Sea cual fuere el resultado, e independientemente de cuán difíciles sean sus experiencias, ustedes tienen la promesa de que no se les negará la bendición de una relación familiar eterna si aman al Señor, guardan Sus mandamientos y simplemente hacen todo lo que esté a su alcance" (véase "El divorcio", Liahona, mayo de 2007, pág. 73).

- ¿De qué manera se han visto afectados sus sueños y expectativas por las decisiones de un ser querido?
  - ¿Por qué es necesario que crea en las promesas del Padre Celestial y de Jesucristo y no solo que crea en Ellos?

## NOTAS

# PERMITIR A JESUCRISTO QUE SANE NUESTROS DOLORES Y PESARES MÁS RECÓNDITOS

Si lo permitimos, el dolor y el pesar resultantes de las decisiones de nuestros seres queridos pueden conducirnos al Salvador. La Expiación no sirve únicamente para superar la muerte y el pecado, sino que también sana nuestro dolor, pesar y cualquier otra aflicción. El élder C. Scott Grow dijo: "Mediante Su expiación, Jesús no solo sana al transgresor, sino también al inocente que sufre debido a tales transgresiones" (véase "El milagro de la Expiación", *Liahona*, mayo de 2011, pág. 109). El Espíritu nos ayudará a comprender que Cristo conoce nuestro dolor porque Él tomó sobre Sí, literalmente, nuestros dolores y enfermedades (véase Alma 7:11). Mediante el poder habilitador de Jesucristo podemos hallar esperanza en quearemos sanados y tendremos apoyo durante las pruebas, sin importar cuáles sean las decisiones ni los actos de nuestros seres queridos. El élder Dallin H. Oaks dijo: "El poder sanador del Señor Jesucristo, ya sea que quite nuestras cargas o nos fortalezca a fin de perseverar y vivir con ellas como lo hizo el apóstol Pablo, está a nuestro alcance para toda aflicción de la vida terrenal" ("Él sana a los que están cargados", *Liahona*, noviembre de 2006, pág. 8). La verdadera sanación no se completa sino hasta que nos volvemos al Salvador.

- ¿Cuándo ha sentido paz y esperanza gracias al Salvador a pesar de las cargas pesadas?
  - ¿Qué podría impedirle venir a Cristo y ejercer fe en Él a fin de que Él le sane?

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ENTREGAR NUESTRAS CARGAS AL SEÑOR

Al venir a Cristo con fe y confiar en Él para llevar nuestras cargas pesadas, experimentaremos Su poder sanador. El élder Richard G. Scott aconsejó: "Muchos de ustedes sufren sin ninguna necesidad al llevar pesadas cargas porque no abren el corazón al poder sanador del Señor... [Depositén] la carga a los pies del Salvador" (véase "Para quedar libre de las pesadas cargas", *Liahona*, noviembre de 2002, págs. 86, 88). El Señor ansía bendecirnos; hallaremos gran fortaleza al entregarle nuestras cargas, "confiando íntegramente en los méritos de aquel que es poderoso para salvar" (2 Nefi 31:19). Lamentablemente, todavía padeceremos las consecuencias de las malas decisiones de nuestros seres queridos; aun así, podemos recibir Su paz, esa paz "que sobrepasa todo entendimiento" (Filipenses 4:7), a pesar de nuestras circunstancias.

Al esforzarnos por venir a Cristo y ejercer fe en Él, Él nos fortalecerá más allá de nuestra capacidad. Jesús dijo: "... si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible" (Mateo 17:20). Cuando recordamos que el Salvador está dispuesto a ayudarnos, nuestra fe sencilla crece y aumenta. El élder Jeffrey R. Holland enseñó: "... La cantidad de fe que tengan o el grado de conocimiento que posean no es lo que importa; es la integridad que demuestren hacia la fe que ya tienen y hacia la verdad que ya conocen" ("Creo", *Liahona*, mayo de 2013, pág. 94).

- ¿Qué cree que significa depositar sus cargas a los pies del Salvador?
- ¿Qué cargas depositará a Sus pies?

### ENTENDER QUE EL CAMBIO REQUIERE TIEMPO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Puede que nos impaciente que se produzca el cambio, ya que ansiamos que cese el dolor. Aun cuando hagamos todo lo posible por procurar sanar y reconoczamos que el Señor nos está ayudando, debemos admitir que el proceso de sanar y recuperarse requiere de tiempo. Si bien seguimos teniendo esperanza en que los cambios se produzcan en el futuro inmediato, también es verdad que debemos estar dispuestos a aceptar que algunos cambios pueden demorarse toda la vida o más. El élder Dallin H. Oaks declaró: "No todos los problemas se solucionan ni todas las relaciones necesarias se arreglan en la vida terrenal. La obra de salvación se extiende

más allá del velo de la muerte, por lo que no debe preocuparnos demasiado cuán incompleta sea nuestra actuación dentro de los límites de la vida terrenal" (véase "Conceptos excelentes", *Liahona*, enero de 1996, pág. 29). Nuestros seres queridos podrían decidir no cambiar, podrían tener dificultades para hallar la motivación para cambiar, podrían tener una recaída o podrían seguir siendo tentados. Si bien necesitamos concederles tiempo y espacio para arrepentirse, no debemos tolerar ningún tipo de conducta abusiva (véase en el principio 8, "Sea firme e inmutable", la sección titulada "Reconocer que no es preciso tolerar la conducta abusiva de nuestros seres queridos"). Tenemos la oportunidad de orar y ejercer esperanza de manera activa a favor de nuestros seres queridos, de apoyarlos en su progreso y de acudir al Salvador y procurar sanar.

- ¿Cómo puede desarrollar y demostrar fe ante la adversidad?
  - ¿De qué manera puede la fe ayudarle a sanar aun cuando su ser querido no logre seguir adelante con su recuperación?



"Mediante Su expiación, Jesús no solo sana al transgresor, sino también al inocente que sufre debido a tales transgresiones" —Élder C. Scott Grow

## NOTAS

**NOTAS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL**

---

**Estudio del Evangelio**

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Isaías 49:13–16 (El Salvador no nos desamparárá).

Hebreos 4:14–16 (Podemos recibir ayuda en tiempos de necesidad mediante la gracia y la misericordia del Salvador).

2 Nefi 9:21, Alma 7:11–13 (El Salvador tomó sobre Sí nuestros dolores y aflicciones).

3 Nefi 9:13–14 (Cristo nos sana cuando acudimos a Él).

3 Nefi 17:5–20 (Cristo desea o nos ofrece sanarnos).

C. Scott Grow, "El milagro de la Expiación", *Liahona*, mayo de 2011, págs. 108–110.

Kent F. Richards, "La Expiación sana todo dolor", *Liahona*, mayo de 2011, págs. 15–17.

Capítulo 5, "Cómo aceptar la expiación de Jesucristo", *Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Brigham Young*, 1997, págs. 39–44.

Video: "El Señor aligera nuestras cargas".

Video: "Mi gozo es completo".

**Aprendizaje y aplicación personales**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie pasajes de las Escrituras acerca de Jesucristo y Su expiación y medite al respecto. ¿Qué le enseñan esos pasajes sobre el poder del Salvador? ¿Por qué le resultan significativos esos pasajes? ¿Cómo puede fortalecerle el Salvador aun cuando su ser querido continúe tomando malas decisiones? Considere compartir estos pasajes y sus pensamientos con otra persona y analizar cómo le ha fortalecido el Salvador.
- Consulte el *Libro de obras de arte del Evangelio* y busque imágenes relacionadas con recibir paz y sanación por medio del Salvador. Por ejemplo, Jesús calma la tempestad podría representar la manera en que

Cristo brinda paz y consuelo a nuestra vida al hacer frente a nuestras propias tempestades. Estudie los pasajes de las Escrituras relacionados con las imágenes (las referencias aparecen debajo del título de la imagen cuando se consulta en línea) y medite sobre qué aprende y siente acerca de la Expiación.

## NOTAS

- Estudie el discurso del élder Kent F. Richards titulado "La Expiación sana todo dolor" y medite al respecto, o vea el video "El Señor aligera nuestras cargas". ¿Qué aprende en cuanto a la Expiación? ¿Qué es lo que más le llama la atención? ¿Qué impresiones recibe? ¿Qué partes le brindan consuelo en sus dificultades?
  - Estudie Alma 7:11–13, 2 Nefi 9:21 y la definición de "Gracia" en la Guía para el Estudio de las Escrituras. ¿De qué manera el aprender acerca del Salvador y Su expiación es una bendición en su vida? ¿Qué hará para buscar más plenamente al Salvador en su vida?
  - Considere los principios que se enseñan en los himnos siguientes: "Venid a Cristo" (*Himnos*, nro. 60); "Cuán dulce la ley de Dios" (*Himnos*, nro. 66); "Oh dulce, grata oración" (*Himnos*, nro. 78).

## Principio 4 ALLEGAOS A MÍ



*"Allegaos a mí, y yo me allegaré a vosotros; buscadme diligentemente, y me hallaréis; pedid, y recibiréis; llamad, y se os abrirá" (D. y C. 88:63).*

### CONFIAR EN EL CONSEJO Y LA ORIENTACIÓN DE DIOS

Muchas veces nos enfrentamos a problemas que nuestra capacidad y nuestra comprensión parecen incapaces de superar. Nuestra necesidad de ayuda puede llevarnos a pedir consejo y orientación a nuestro amoroso Padre Celestial. Se nos ha aconsejado lo siguiente: "Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios" (Santiago 1:5). El Señor desea dar respuesta a nuestras oraciones y nos hablará por medio del Espíritu Santo. El élder Richard G. Scott enseñó: "Las impresiones del Espíritu pueden llegar en respuesta a una oración apremiante o sin solicitarla cuando la necesitas. En ocasiones el Señor te revela la verdad cuando no la estás buscando, como por ejemplo, cuando estás en peligro y no lo sabes" ("Cómo obtener guía espiritual", *Liahona*, noviembre de 2009, pág. 8).

Tenemos que esforzarnos para recibir revelación. El presidente Harold B. Lee dijo: "Perfeccionamos nuestro ser espiritual mediante la práctica... Si deseamos que nuestro ser espiritual se desarrolle plenamente, debemos entrenarlo de la misma forma en la que entrenamos nuestro cuerpo físico". Y nos dio este consejo: "Dediquen tiempo para ser santos todos los días de su vida" (*Enseñanzas de los*

*Presidentes de la Iglesia: Harold B. Lee, 2000, págs. 194, 195).* Es importante dedicar un tiempo a meditar, reflexionar y volver el corazón hacia el cielo. Esto nos ayudará a recibir, reconocer y entender las impresiones del Espíritu Santo.

La situación de nuestros seres queridos puede exigir atención urgente y nos puede conducir a buscar respuestas u orientación de forma desesperada. Esa sensación de urgencia puede llevarnos a esperar ayuda espiritual de inmediato. Aunque hay ocasiones en las que las respuestas del Señor se reciben rápidamente, en las Escrituras se nos enseña que la revelación se da “línea sobre línea” (Isaías 28:10). Podemos “espera[r] en Jehová” (Isaías 40:31) pacientemente y confiar en que Él se comunicará con nosotros. Esta es una forma de refinar nuestra paciencia y nuestra personalidad. Al igual que los nefitas “no entendieron la voz que oyeron” hasta la tercera vez (véase 3 Nefi 11:3), nos podría llevar un tiempo reconocer la revelación personal.

- ¿De qué forma ha sentido la guía y la orientación del Señor en su relación con su ser querido?
  - ¿Qué hará para buscar revelación del Señor que le sirva de guía?

## NOTAS

## ESTUDIAR LA PALABRA DE DIOS

Cuando queramos saber lo que el Señor desea que hagamos, podemos escudriñar las Escrituras y meditar al respecto. Nefi enseñó en el Libro de Mormón: "... las palabras de Cristo os dirán todas las cosas que debéis hacer" (2 Nefi 32:3). El élder Richard G. Scott ha dicho: "Las Escrituras son como partículas de luz que iluminan nuestra mente y dan lugar a la guía e inspiración de lo alto. Ellas se convierten en la llave que abre el canal de comunicación con nuestro Padre Celestial y Su Amado Hijo Jesucristo" ("El poder de las Escrituras", *Liahona*, noviembre de 2011, pág. 6). Las Escrituras pueden ser un medio a través del cual el Señor se puede dirigir a nosotros y ayudarnos en nuestro camino hacia la paz y la sanación. Al meditar las Escrituras y lo que nos enseñan en nuestra vida, podemos buscar la guía del Espíritu para entender cómo podemos pedir sanación al Salvador.

**NOTAS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PARTICIPAR DE LA SANTA CENA**

La Santa Cena constituye una ocasión para reflexionar. Participamos de la Santa Cena como recordatorio del sacrificio expiatorio que Jesucristo realizó por nosotros y para renovar nuestros convenios. La Santa Cena puede ser un momento sagrado para que nos reconciliemos con Dios, sometamos nuestra voluntad a la Suya y nos fortalezcamos espiritualmente. Es posible que eso requiera que dejemos de pensar en nuestros seres queridos y nos centremos en nuestra propia fortaleza espiritual. Aunque es natural que durante la Santa Cena pensemos en nuestros seres queridos y en el efecto que sus desafíos tienen en nosotros, debemos dedicar el tiempo de la Santa Cena a fortalecer nuestra relación con Dios y el Salvador. A su vez, nos fortaleceremos espiritualmente por medio del poder habilitador del Salvador Jesucristo. Es importante que no dejemos que nada nos distraiga de la renovación de nuestros convenios con el Señor, ni siquiera las acciones y decisiones de nuestros seres queridos.

Aunque deseamos que nuestros seres queridos vengan a Cristo y sean sanados, eso es algo que deben hacer ellos mismos. El Padre Celestial espera con paciencia a que ellos ejerzan la fe en Cristo y tomen las medidas necesarias para recuperarse. Nosotros también debemos ser pacientes y adaptar nuestra voluntad a la de Dios. La Santa Cena nos brinda la oportunidad de demostrar que estamos dispuestos a someternos al Padre Celestial mientras perseveramos con fe. Sustituir nuestros deseos por la confianza en Su voluntad es una forma de tomar sobre nosotros el nombre de Cristo y recordarle siempre (véase D. y C. 20:77, 79).

- ¿De qué manera puede fortalecerle la ordenanza de la Santa Cena?

---

**ASISTIR AL TEMPLO**

Quizás nos resulte difícil ir al templo porque algunos de nuestros seres queridos no puedan asistir con nosotros. Sin embargo, las debilidades y las decisiones de un ser querido no afectan al derecho de su cónyuge o de un familiar a asistir al templo, y tampoco deberían afectar a nuestro sentido de dignidad para asistir. La adoración y el servicio en el templo nos pueden proporcionar la fortaleza y las bendiciones que necesitamos para seguir adelante y mantener una perspectiva eterna. El presidente Boyd K. Packer dijo: "Los templos son el centro mismo de la fortaleza espiritual de la Iglesia. Hemos de dar por sentado que el adversario procurará interponerse entre

nosotros como Iglesia y entre cada uno en forma individual al esforzarnos por participar en esta sagrada e inspirada obra" ("El Santo Templo", *Liahona*, octubre de 2010, pág. 35). A pesar de las dificultades que podamos afrontar al esforzarnos por asistir al templo, podemos acercarnos al Señor en Su casa y recibir Su fortaleza para seguir adelante con fe y esperanza.

El presidente Packer continúa: "Cuando los miembros de la Iglesia se sienten angustiados o cuando decisiones críticas agravan pesadamente sus pensamientos, es normal que vayan al templo. Es un buen lugar al cual podemos llevar nuestras inquietudes. En el templo podemos recibir perspectiva espiritual... A veces sucede que la mente se nos abruma de problemas y nos sentimos acosados por multitud de asuntos que exigen nuestra atención inmediata, a tal grado que sencillamente no podemos pensar ni ver con claridad. En el templo parece asentarse la nube de distracción, parecen levantarse la niebla y la bruma, y podemos 'ver' lo que antes no veíamos y hallar una manera de salir de nuestras dificultades, de la que hasta entonces no teníamos conocimiento" ("El Santo Templo", *Liahona*, octubre de 2010, pág. 35).

- ¿De qué modo le ha bendecido el templo? ¿De qué manera la asistencia al templo le ha fortalecido en sus desafíos actuales?

## NOTAS

# BUSCAR LA COMPAÑÍA DEL ESPÍRITU SANTO

El Espíritu Santo puede guiarnos en nuestras decisiones y protegernos de peligros físicos y espirituales. Por medio de Él podemos recibir dones del Espíritu que nos beneficien a nosotros y a quienes amamos y servimos (véase D. y C. 46:9-11). Él es verdaderamente el Consolador (véase Juan 14:26). Así como la dulce voz de un padre amoroso es capaz de calmar el llanto de un niño, los susurros del Espíritu pueden aplacar nuestros miedos, acallar las constantes inquietudes de nuestra vida y consolarnos en la aflicción. El Espíritu Santo nos puede llenar “de esperanza y de amor perfecto” (Moroni 8:26) y enseñarnos “las cosas apacibles del reino” (D. y C. 36:2).

El discernimiento de los susurros del Espíritu puede suponer un desafío, especialmente durante las situaciones de gran carga emotiva que, en ocasiones, afrontamos con nuestros seres queridos. Es posible que a veces nos cuestionemos si las impresiones que recibimos son sentimientos personales o impresiones del Espíritu. El élder David A. Bednar enseñó: "Si ustedes y yo sentimos el deseo sincero de contar con la compañía constante del Espíritu Santo, fomentar Su influencia en nuestra vida por medio

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

de nuestra obediencia y nuestras acciones, y aprender a prestar atención a las impresiones sencillas y hacerlo rápidamente, les testifico y les prometo que podremos diferenciar entre nuestras propias emociones, que nos dirán lo que deseamos oír, y el Espíritu Santo, que nos dirá lo que necesitamos oír" ("Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost", devocional de la Universidad Brigham Young–Idaho, 31 de agosto de 1999; [byui.edu](http://byui.edu)). El Espíritu Santo nos brinda paz y orientación cuando buscamos guía y avanzamos con fe.

- ¿En qué forma le ha consolado el Espíritu Santo en la aflicción?
  - ¿Cómo ha aprendido a reconocer las impresiones del Espíritu Santo?
  - ¿Qué impresiones ha recibido del Espíritu Santo? ¿Cómo actuará de conformidad con esas impresiones?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Así como la dulce voz de un padre amoroso es capaz de calmar el llanto de un niño, los susurros del Espíritu pueden aplacar nuestros miedos, acallar las constantes inquietudes de nuestra vida y consolarnos en la aflicción.

### RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

---

#### Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre la forma en que puede aplicar los principios que enseñan.

1 Reyes 19:9–12; Helamán 5:30; Doctrina y Convenios 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (El Espíritu nos habla de maneras distintas).

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

Juan 14:26–27 (El Espíritu Santo puede ayudarnos a recordar cosas y a sentir paz).

1 Nefi 15:8–11 (El Señor nos da a conocer las cosas).

2 Nefi 32:3–5 (Recibimos revelación por medio de las palabras de Cristo y el Espíritu Santo).

Alma 17:2–3 (Las Escrituras, la oración y el ayuno son medios para recibir revelación).

David A. Bednar, “El espíritu de revelación”, *Liahona*, mayo de 2011, págs. 87–90.

Robert D. Hales, “Volver en sí: La Santa Cena, el templo y el sacrificio al servir”, *Liahona*, mayo de 2012, págs. 34–36.

Richard G. Scott, “Cómo obtener revelación e inspiración en tu propia vida”, *Liahona*, mayo de 2012, págs. 45–47.

Richard G. Scott, “La adoración en el templo: Fuente de fortaleza en épocas difíciles”, *Liahona*, mayo de 2009, págs. 43–45.

Video: “Sentir el Espíritu Santo”.

Video: “Modelos de luz: El espíritu de revelación”.

Video: “La voz del Espíritu”.

## Aprendizaje y aplicación personales

---

---

---

---

---

---

---

---

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie y medite el discurso del élder Robert D. Hales titulado “Volver en sí: La Santa Cena, el templo y el sacrificio al servir” y reflexione sobre esta pregunta: “¿Cómo puedo acercarme al Señor por medio de la Santa Cena y la asistencia al templo?”. ¿Qué ha aprendido?
  - Estudie y medite el discurso del élder Richard G. Scott titulado “La adoración en el templo: Fuente de fortaleza en épocas difíciles”. ¿De qué modo puede el templo ayudarle a acercarse al Señor? ¿Cómo le bendecirá la asistencia al templo?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

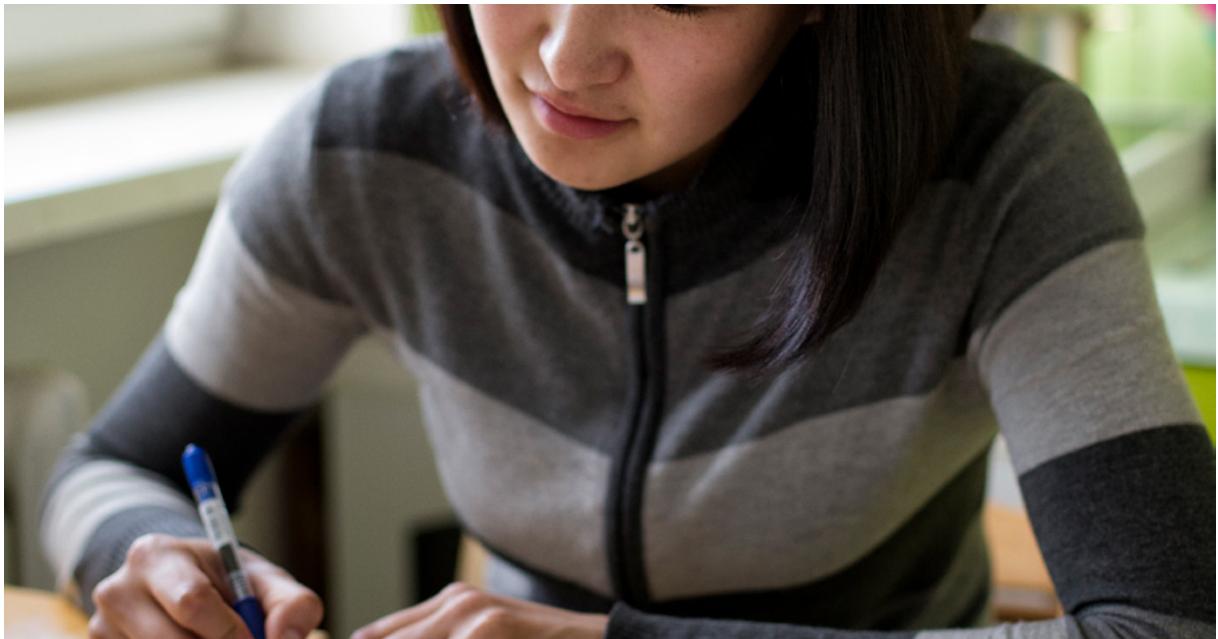
---

---

- ¿Cómo recibe revelación personal? ¿Qué siente al recibirla? ¿Cómo llega? Vea “Modelos de luz: El espíritu de revelación” y busque otras ideas sobre cómo recibir revelación.
  - Vea “La voz del Espíritu” o “Sentir el Espíritu Santo” y piense en formas de reforzar la influencia del Espíritu Santo en su vida. ¿Qué hará para tener el Espíritu Santo de forma más abundante? ¿De qué manera puede ayudarle el Espíritu Santo en estos momentos?
  - Estudie el discurso del élder Richard G. Scott titulado “Cómo obtener revelación e inspiración en tu propia vida” y medite al respecto. ¿Qué cosas le distraen o afectan su capacidad para recibir revelación? ¿Qué medidas tomará que le ayuden a recibir revelación?
  - Considere los principios que se encuentran en los siguientes himnos y canciones: “Hoy con humildad te pido” (*Himnos*, nro. 102); “Deja que el Espíritu te enseñe” (*Himnos*, nro. 77); “Escudriñar, meditar y orar” (*Canciones para los niños*, pág. 66).
-

## Principio 5

# TEN CUIDADO DE TI MISMO



*"Ten cuidado de ti mismo y de la doctrina; persiste en ello, pues haciendo esto, te salvarás a ti mismo y a los que te oigan" (1 Timoteo 4:16).*

---

### **ACEPTAR QUE NO PODEMOS CONTROLAR A NUESTROS SERES QUERIDOS NI SANARLOS**

Nuestros seres queridos que se encuentran atrapados suelen tomar decisiones equivocadas y es posible que sufran consecuencias graves. Resulta difícil ser testigo de eso y sentirse incapaz de impedirlo. Quizás creamos que la situación no mejorará a menos que intervengamos para resolverla. Es posible que intentemos persuadir, razonar, negociar, castigar, manipular o avergonzar a nuestros seres queridos para conseguir que se recuperen. Esas acciones pueden resultar eficaces durante un tiempo pero, en definitiva, no son suficientes. De las experiencias vividas aprendemos que intentar controlar a los demás solo sirve para crear un ambiente de tensión, miedo y resentimiento. El élder Richard G. Scott nos aconsejó: "No traten de anular el albedrío de la persona; el Señor mismo no lo haría. La obediencia forzada no trae bendiciones" (véase "Ayuden al ser querido que les necesita", *Liahona*, julio de 1988, pág. 59).

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es natural que deseemos que nuestros seres queridos experimenten el poder sanador de Jesucristo y que nos esforcemos por ayudarlos de todas las formas posibles. Sin embargo, es importante que entendamos que no podemos salvarlos. Si intentamos salvarlos de las consecuencias de sus malas decisiones, estamos intentando, equivocadamente, usurpar la función de nuestro Salvador y Redentor. De hecho, es posible que parte de nuestros esfuerzos e intenciones en beneficio de nuestros seres queridos retrasen su regreso al Salvador. Para que el Señor pueda sanarlos, tienen que ejercer fe y obedecer Sus mandamientos; no podemos hacerlo por ellos. El Salvador pregunta: "... ¿no os volveréis a mí ahora, y os arrepentiréis de vuestros pecados, y os convertiréis para que yo os sane?" (3 Nefi 9:13). Todas las personas deben decidir por sí mismas si desean venir al Salvador. En el caso de una persona con dificultades, ella es la única que puede decidir hacer lo que sea necesario para recuperarse.

- ¿De qué forma podemos evitar que el deseo de apoyar a un ser querido se convierta en un intento de anular el albedrío?
- 

### CENTRARNOS EN NUESTRA SANACIÓN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quizás una de nuestras principales motivaciones para pedir ayuda sea entender mejor cómo podemos ayudar a nuestros seres queridos. Quizás creamos o esperemos que la recuperación de nuestros seres queridos conduzca a nuestra propia sanación. El momento en que nos damos cuenta de que lo que debemos hacer es centrarnos en nuestra propia sanación constituye un punto decisivo crucial. Eso no significa que dejemos de apoyar a nuestros seres queridos o de desear su recuperación, sino más bien que nos damos cuenta de que la paz y la sanación personales son nuestra principal prioridad. Las decisiones de nuestros seres queridos no interfieren en nuestro camino hacia el Salvador. El Señor nos invita a todos a venir a Él, sean cuales sean nuestras circunstancias: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga" (Mateo 11:28-30).

- ¿Cómo se centrará en su paz y sanación personales?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS

Un aspecto importante de nuestra sanación es dedicar tiempo a encontrar el equilibrio y a cuidar de nosotros mismos. Si no tenemos cuidado, podemos llegar a permitir que las decisiones de nuestros seres queridos, así como otros problemas relacionados con ellas, nos consuman o nos lleven a dejar de lado nuestro bienestar personal. El Señor nos pide que seamos “moderados en todas las cosas” (Alma 7:23) y que no “corra[mos] más aprisa de lo que [nuestras] fuerzas [nos] permiten” (Mosíah 4:27). Es importante que nos aseguremos de cubrir nuestras propias necesidades. Eso nos permitirá prestar un mejor apoyo a nuestros seres queridos y a otras personas que nos rodean. La hermana Neill F. Marriot enseñó: “Edificamos el Reino cuando cuidamos de los demás. Sin embargo, a la primera hija de Dios que debemos edificar en el Evangelio restaurado es a nosotras mismas” (“¿Qué haremos?”, *Liahona*, mayo de 2016, pág. 10).

- ¿Qué medidas concretas tomará para cuidarse física, emocional y espiritualmente?
  - ¿De qué manera el hecho de cuidarse mejor le permitirá ayudar a su ser querido?

## NOTAS

## NOTAS

# ENTENDER LAS CONDUCTAS COMPULSIVAS

El aprender sobre las conductas compulsivas nos puede servir para entender mejor las decisiones de nuestros seres queridos. El Señor ha aconsejado: "... buscad palabras de sabiduría de los mejores libros; buscad conocimiento, tanto por el estudio como por la fe" (D. y C. 88:118). Tenemos a nuestra disposición mucha información apropiada sobre lo que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Una forma de encontrar respuestas consiste en escuchar las experiencias de los demás, que pueden servirnos para sentirnos apreciados y dejar de sentirnos tan solos. Además, hay muchos recursos relacionados con el Evangelio que pueden sernos útiles, entre ellos las Escrituras, las palabras de los profetas y de otros líderes de la Iglesia, el Programa para recuperarse de las adicciones ([addictionrecovery.churchofjesuschrist.org](http://addictionrecovery.churchofjesuschrist.org)), el sitio web Sobreponerse a la pornografía ([Sobreponersealpornografia.org](http://Sobreponersealpornografia.org)), artículos en ChurchofJesusChrist.org, discursos de la Semana de la educación en el campus de la Universidad Brigham Young y muchos otros materiales. Saber qué esperar en una situación relacionada con las conductas compulsivas puede permitirnos ayudar mejor tanto a nuestros seres queridos como a nosotros mismos.

- ¿De qué manera le ha servido de ayuda el hecho de entender mejor?



## NOTAS

Un aspecto importante de nuestra sanación es dedicar tiempo a encontrar el equilibrio y a cuidar de nosotros mismos. Si no tenemos cuidado, podemos llegar a permitir que las decisiones de nuestros seres queridos, así como otros problemas relacionados con ellas, nos consuman o nos lleven a dejar de lado nuestro bienestar personal.

## NOTAS

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

## Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Jeremías 17:14 (El Señor nos sanará).

Mosíah 4:27 (Todas las cosas deben hacerse con prudencia y orden).

3 Nefi 9:13 (El Salvador nos sanará si nos volvemos a Él).

Doctrina y Convenios 88:119 (Estableced una casa de orden).

M. Russell Ballard, "El equilibrio en las exigencias de la vida", *Liahona*, julio de 1987, págs. 12-14.

Donald L. Hallstrom, "En busca de una vida equilibrada", *Liahona*, agosto de 2003, págs. 52-57.

"Prioridades y equilibrio", *El matrimonio eterno, Manual para el alumno* (Manual del Sistema Educativo de la Iglesia, 2003), págs. 350-357.

## Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Lea y medite sobre el discurso del élder M. Russell Ballard titulado "El equilibrio en las exigencias de la vida" y el discurso del élder Donald L. Hallstrom titulado "En busca de una vida equilibrada". ¿Qué ha aprendido? En su opinión, ¿cuáles son los aspectos de su vida que están en equilibrio y cuáles no lo están? ¿De qué forma da prioridad a su sanación personal?
  - Tenga en cuenta toda la energía física, mental y emocional que ha dedicado a su ser querido. Lea Mosíah 4:27 y medite al respecto. ¿Tiene la impresión de estar haciendo "todas las cosas... con prudencia y orden" en relación con su ser querido y su conducta? Plantéese un plan de acción para asegurarse de mantener un equilibrio en su vida.
  - Estudie el capítulo "Prioridades y equilibrio" de *El matrimonio eterno, Manual para el alumno*, y medite al respecto. ¿Qué ha aprendido acerca del equilibrio y las prioridades? ¿Por qué es importante que intente sanarse a sí mismo? ¿Qué le ha impedido, o le está impidiendo, acudir al Salvador para ser sanado?

## **Principio 6**

### **TUS AMIGOS TE SOSTIENEN**



*"Tus amigos te sostienen, y te saludarán de nuevo con corazones fervientes y manos amistosas"*  
(D. y C. 121:9).

---

#### **BUSCAR APOYO EN OTRAS PERSONAS**

Además de confiar en el Señor, puede resultarnos útil buscar apoyo en otras personas a la hora de enfrentarnos a las decisiones de nuestros seres queridos. No tenemos por qué sufrir solos. El presidente Henry B. Eyring dijo: "Todos seremos probados. Todos necesitamos amigos verdaderos que nos amen, nos escuchen, nos muestren el camino y nos testifiquen de la verdad para que no perdamos el compañerismo del Espíritu Santo" ("Amigos verdaderos", *Liahona*, julio de 2002, pág. 32). El compartir nuestras dificultades puede resultar una experiencia incómoda y vulnerable. Muchos de nosotros sentimos temor o vergüenza por las decisiones de nuestros seres queridos y no queremos que otras personas se enteren del problema. Quizás nos preocupe que los demás nos juzguen o que juzguen a nuestros seres queridos. Es posible que nuestros seres queridos que están luchando contra una adicción nos pidan que no se lo contemos a nadie, ni siquiera a los líderes eclesiásticos. Sin embargo, es aceptable e importante que pidamos la ayuda que necesitemos o deseemos.

## NOTAS

El Señor nos dará la guía y el apoyo que necesitemos. Él ha prometido: "Porque yo, Jehová, soy tu Dios, quien te sostiene de la mano derecha y te dice: No temas, yo te ayudaré" (Isaías 41:13). El Señor prometió que le "llevará de la mano y dará respuesta a [sus] oraciones" (D. y C. 112:10). El presidente Spencer W. Kimball nos enseñó acerca de la forma en que Dios responde a nuestras oraciones: "Dios nos tiene en cuenta y vela por nosotros; pero por lo general, es por medio de otra persona que atiende a nuestras necesidades" (*Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Spencer W. Kimball*, 2006, pág. 92). Dios ha puesto, y seguirá poniendo, a personas en nuestra vida para que nos ayuden y apoyen durante nuestras pruebas.

- ¿Qué apoyo o ayuda cree que necesita?
  - ¿De qué forma buscará el apoyo de otras personas?

## BUSCAR EL APOYO ADECUADO

Es posible que no siempre tengamos una experiencia positiva al acudir a otras personas. Aunque una persona sienta amor por nosotros, quizás esté mal informada o equivocada o no pueda ayudarnos. No obstante, una mala experiencia no debería disuadirnos de buscar el apoyo que necesitemos. Es importante tener en cuenta los recursos o las personas que constituyan fuentes de ayuda apropiadas, así como el momento y la manera de compartir las dificultades personales con los demás y la forma de decidir, con prudencia, qué es seguro compartir. A continuación se indican algunas cuestiones a considerar: La persona con quien estoy compartiendo esto, ¿podrá prestarme apoyo? ¿Se preocupará por mis intereses, así como por los de mis seres queridos? ¿Respetará la confidencialidad de la información y no hará juicios de valor? ¿Es suficientemente madura y está preparada para recibir la información, o le resultará perjudicial?

- ¿Qué obstáculos se le presentan a la hora de buscar apoyo?
  - ¿A quién siente que debe acudir para pedir apoyo?

# DETERMINACIÓN DE FUENTES DE APOYO

Tenga en cuenta a las siguientes personas al buscar consuelo y apoyo.

Familia

Nuestras familias pueden proporcionarnos muchísimo amor y apoyo. Una de las razones por las que el Señor nos ha dado familias es para escucharnos y estar disponibles cuando parezca que no se puede contar con nadie más. Los familiares de confianza podrían brindarnos el aprecio y el apoyo que necesitamos para seguir afrontando nuestros desafíos con determinación.

# Amigos

Los amigos verdaderos nos acompañan en los momentos difíciles. Escuchan nuestros problemas y experiencias con comprensión y amor. Nos dan ideas y sugerencias que tal vez no se nos hayan ocurrido. Los amigos auténticos nos dirán la verdad aunque nos duela, respetarán nuestro albedrío y no nos dirán cómo debemos vivir.

## Líderes del sacerdocio y de la Sociedad de Socorro

Nuestros líderes del sacerdocio y de la Sociedad de Socorro son llamados por Dios, por profecía y la imposición de manos, por aquellos que tienen la autoridad (véase Artículos de Fe 1:5). Como representantes del Señor, pueden dedicar "su tiempo, habilidades, talentos, apoyo espiritual y emocional, y oraciones de fe para ayudar a los demás" (*Manual 2: Administración de la Iglesia*, 2010, 9.6.2). Nuestro amoroso Padre Celestial proporciona guía y orientación a nuestros líderes en nuestro beneficio. Los obispos, en particular, cuentan con las llaves del sacerdocio y el poder de Dios para bendecirnos. No obstante, cuando hable con los líderes de la Iglesia, tenga en cuenta que, como los líderes cuentan con distintos niveles de conocimiento, tal vez sea necesario ayudarlos a comprender por lo que estamos pasando.

## Mentores

Las personas que han vivido experiencias con seres queridos que han tomado malas decisiones podrían proporcionarnos ideas y guía de mucho valor. Aunque no todo lo que les haya funcionado nos sirva a nosotros, podemos aprender de su experiencia. Sus ideas y comprensión pueden ayudarnos a experimentar una mayor sanación y más paz.

## NOTAS

## NOTAS

## Grupos de apoyo

Las reuniones de los grupos de apoyo de la Iglesia para cónyuges y familiares son de libre acceso y proporcionan un entorno confidencial en el que las personas se reúnen para compartir su fe y esperanza. Es una gran bendición el poder contar con un lugar seguro para compartir nuestros sentimientos abierta y sinceramente con otras personas que entienden estos desafíos o están pasando por algo similar. Si no hay grupos de apoyo de la Iglesia disponibles, es posible que haya otros grupos de apoyo apropiados en la comunidad a los que podamos acudir y que proporcionen ayuda de manera acorde con los principios del Evangelio.

## Ayuda profesional

Muchos de nosotros afrontamos importantes desafíos emocionales al procurar buscar paz y sanación. Si hay alguna terapia disponible, un terapeuta compasivo que respete los principios del Evangelio podría ayudarnos a afrontar las cuestiones pendientes con otro tipo de ánimo o perspectiva. No todas las personas necesitan terapia, pero resulta una opción útil conforme nos vayamos esforzando por buscar la paz y la sanación definitivas por medio del Salvador. Los obispos y otros líderes de la Iglesia cuentan con acceso a recursos que pueden resultar útiles para buscar ayuda profesional.

- ¿Qué tipos de apoyo le han resultado más trascendentales?
  - ¿Qué tipo de apoyo le resultaría más trascendente en su vida en este momento?
  - ¿Cómo puede prestar apoyo a otras personas que estén pasando por dificultades similares?



## NOTAS

Nuestras familias pueden proporcionarnos muchísimo amor y apoyo. Una de las razones por las que el Señor nos ha dado familias es para que escuchemos y estemos disponibles cuando parezca que no se puede contar con nadie más.

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

# Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

1 Samuel 20:16-17 (Nuestros amigos pueden apoyarnos y amarnos).

Mosíah 24:13-15 (Dios nos brindará apoyo durante nuestras aflicciones).

Doctrina y Convenios 81:5 (El Señor pedirá a otras personas que nos ayuden).

Doctrina y Convenios 121:9 (Los amigos brindan apoyo y ánimo).

Henry B. Eyring, "Amigos verdaderos", *Liahona*, julio de 2002, págs. 29–32.

James E. Faust, "Purificados por nuestras pruebas", *Liahona*, febrero de 2006, págs. 2-7.

Ronald A. Rasband, "Lecciones especiales", *Liahona*, mayo de 2012, págs. 80-82.

"Cómo obtener o prestar apoyo para la recuperación",  
Sobreponersealapornografía.org

## NOTAS

## Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie los pasajes de las Escrituras de esta reseña y medite al respecto: ¿Qué aprendió? ¿Tiene personas a su alrededor que puedan acompañarle y apoyarle? ¿Qué apoyo necesita de esas personas?
  - Estudie la siguiente cita del presidente James E. Faust y medite al respecto: "Podemos recurrir a otras personas para recibir ayuda. ¿A quiénes podemos dirigirnos? El élder Orson F. Whitney (1855–1931), del Cuórum de los Doce Apóstoles, planteó esa pregunta y también dio la respuesta: '¿A quién dirigirnos, en días de aflicción y desastre, para recibir ayuda y consuelo?... A hombres y mujeres que han sufrido, quienes con las experiencias que han tenido con el sufrimiento traen las riquezas de su compasión y sus condolencias como una bendición para los necesitados de ahora. ¿Podrían hacerlo si ellos mismos no hubieran sufrido?' ("Purificados por nuestras pruebas", *Liahona*, febrero de 2006, pág. 5). ¿Qué ayuda podría prestarle alguien que haya vivido una situación similar a la suya? ¿Conoce a alguien que haya pasado por una situación similar y a quien pueda acudir? Plantéese pedir a los líderes locales, como su obispo, líder del cuórum o presidenta de la Sociedad de Socorro, que le pongan en contacto con alguien que haya superado retos similares.
  - Estudie el discurso del presidente Henry B. Eyring titulado "Amigos verdaderos" y el discurso del élder Ronald A. Rasband titulado "Lecciones especiales" y medite al respecto. ¿Qué principios ha aprendido? ¿Cómo puede servirle de ayuda el apoyo de los demás? ¿Qué fuentes de apoyo tiene a su disposición? ¿Qué se siente inspirado a hacer?
  - Medite sobre los principios que se encuentran en los siguientes himnos: "Señor, yo te seguiré" (*Himnos*, nro. 138); "Tú me has dado muchas bendiciones, Dios" (*Himnos*, nro. 137); "Amad a otros" (*Himnos*, nro. 203).

## **Principio 7 EN TODAS LAS COSAS DAD GRACIAS**



*"De cierto os digo, mis amigos, no temáis, consuélense vuestros corazones; sí, regocijaos para siempre, y en todas las cosas dad gracias" (D. y C. 98:1).*

---

### **SUPERAR EL DESALIENTO, EL TEMOR Y LA IRA**

La vida no siempre se presenta como esperamos. En ocasiones resulta fácil sentirse abrumado por el desánimo, el temor o la ira. Satanás se vale de esos sentimientos para atacarnos y llevarnos a criticarnos a nosotros mismos y a buscar defectos en los demás. Cuanto más nos centramos en las emociones negativas, más fuertes se tornan estas, hasta que llegan a dominar nuestros pensamientos, disminuyendo así nuestra capacidad de sentir el Espíritu y hallar felicidad. El proverbio "porque cual es su pensamiento en su corazón, tal es él [o ella]" (Proverbios 23:7) se aplica tanto a los pensamientos negativos como a los positivos. Meditar y expresar gratitud por las muchas maneras en las que somos bendecidos es una manera de contrarrestar las emociones negativas.

- ¿Cómo podemos reconocer nuestras dificultades sin que estas lleguen a consumirnos?

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### RECONOCER LA MANO DE DIOS EN NUESTRA VIDA

En medio de la aflicción, puede resultarnos difícil ver todo lo bueno que hay a nuestro alrededor cuando nos sentimos abrumados por el pesar, pero tenemos muchos motivos para sentir agradecimiento. El presidente Henry B. Eyring dio el siguiente consejo a todo el que tiene dificultades para ver la mano de Dios cuando la vida no es fácil: "La clave... es recibir el Espíritu Santo como compañero. El Espíritu Santo es quien nos ayuda a reconocer lo que Dios ha hecho por nosotros y es quien [puede ayudarnos] a... reconocer lo que Dios ha hecho... Esta noche y mañana por la noche, ruego que oren, mediten y preguntén: '¿Me envió Dios algún mensaje que era exclusivamente para mí? ¿Vi Su mano bendecir mi vida o la vida de mis hijos?'. Yo lo haré, y después encontraré la manera de preservar ese recuerdo para el día en que yo y mis seres queridos necesitemos recordar cuánto nos ama Dios y cuánto lo necesitamos" (véase "¡Oh recordad, recordad!", *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 68, 69).

Hay muchas tiernas misericordias que enriquecen nuestra vida y nos hacen saber que tenemos un Padre Celestial que nos ama y es consciente de nosotros de una manera muy personal. Cuando somos constantes y cada día dedicamos tiempo a meditar y registrar aquello por lo que estamos agradecidos, se hace más clara la evidencia de la mano de Dios en nuestra vida. Apreciamos más plenamente las muchas bendiciones que hemos recibido en el pasado y, además, buscamos y reconocemos las bendiciones que recibimos a diario, y nos regocijamos en ello. El élder Gerald N. Lund enseñó: "A veces... las bendiciones llegan de una manera inusual y en un momento tan preciso que, además de bendecirnos, cumplen con algo más, confirmando tan claramente la realidad de la existencia de Dios, que nos animan en los momentos de pruebas" (*Divine Signatures: The Confirming Hand of God*, 2010, pág. 28). En nuestro camino hacia la sanación, la gratitud cambia el corazón y nos ayuda a experimentar gozo por medio de la bondad de Dios y el poder redentor de Jesucristo.

- ¿De qué manera el hecho de ser consciente de sus bendiciones le ha ayudado a ver la mano de Dios en su vida?
- ¿Qué más le ayuda a reconocer la mano de Dios en su vida?

---

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RECONOCER NUESTROS DONES Y TALENTOS

Como hijos de Dios, hemos sido bendecidos con muchos dones espirituales. "... hay muchos dones, y a todo hombre le es dado un don por el Espíritu de Dios. A algunos les es dado uno y a otros otro, para que así todos se beneficien" (D. y C. 46:11-12). Es importante que reconozcamos los dones con los que hemos sido bendecidos y que sintamos gratitud por ellos. Procurar el desarrollo de nuestros dones y talentos puede brindarnos satisfacción, crecimiento y un cambio positivo en nuestra vida. El presidente Dieter F. Uchtdorf enseñó: "Tal vez piensen que no tienen talentos, pero esa es una suposición falsa, ya que todos tenemos dones y talentos, cada uno de nosotros" ("La felicidad es su legado", *Liahona*, noviembre de 2008, pág. 119). Puede que nos requiera tiempo y esfuerzo descubrir y seguir desarrollando los dones que hemos recibido, pero todos tenemos mucho que aportar por medio de las capacidades que nos ha concedido Dios.

- ¿Cuáles son algunos de sus dones y talentos? ¿Qué puede hacer para seguir desarrollando esos dones y talentos?
  - ¿Cómo le ayuda su bendición patriarcal a determinar cuáles son sus dones y talentos?
- 

## HALLAR LO BUENO QUE HAY EN NUESTROS SERES QUERIDOS

Además de reconocer nuestros propios dones y sentir gratitud por ellos, es esencial que reconozcamos los aspectos divinos que hay en los demás, especialmente en nuestra familia. Aquello en lo que más nos centramos en nuestras relaciones determinará en gran medida lo que sintamos por una persona. En estos momentos, tal vez nos cueste imaginarnos cómo serían nuestros seres queridos sin sus pecados; sin embargo, una parte importante de nuestro proceso de sanar consiste en ver más allá de sus malas decisiones y descubrir quiénes son ellos en realidad: hijos e hijas amados de Dios. A pesar de las difíciles situaciones en las que nos encontramos, podemos tomar la decisión de sentir gratitud por los buenos atributos y hechos de nuestros seres queridos. Si nos esforzamos por escuchar y observar con la inspiración del Santo Espíritu, veremos el potencial divino de cada uno, incluso de aquellos que nos hieren. Nuestra relación puede mejorar y nuestros seres queridos pueden experimentar una mayor espe-

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ranza cuando tomamos la decisión de reconocer los aspectos positivos que veamos en los demás y sentirnos agradecidos por ello.

- ¿Qué le ayuda a ver lo bueno en su ser querido?
  - ¿Qué diferencia supone para su relación el buscar lo bueno?
- 

### EXPRESAR GRATITUD POR EL SALVADOR Y SU EXPIACIÓN

Por encima de todo, estamos agradecidos por el Salvador y Su expiación. Él ha estado a nuestro lado, caminando con nosotros tanto en los buenos tiempos como en los malos. Todo lo bueno de nuestra vida es una bendición del Salvador. Isaías lo expresó así: "... Dios es mi salvación; confiaré y no temeré, porque mi fortaleza y mi canción es JAH, Jehová, quien ha sido salvación para mí" (Isaías 12:2). Al meditar acerca de las muchas bendiciones que tenemos, nuestra gratitud puede llegar a ser como la de Amón: "... he aquí, mi gozo es completo; sí, mi corazón rebosa de gozo, y me regocijaré en mi Dios. 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... alabar[é] su nombre para siempre jamás" (Alma 26:11–12). Nuestra gratitud por el Salvador nos inspira a ser un poco mejores, a amar un poco más y a ser más como Cristo.

- ¿Cómo se siente con respecto al Salvador? ¿Cómo le ha bendecido Su expiación?
  - ¿De qué manera puede demostrar su gratitud al Salvador?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Es importante que reconozcamos los dones con los que hemos sido bendecidos y que sintamos gratitud por ellos. Procurar el desarrollo de nuestros dones y talentos puede brindarnos satisfacción, crecimiento y un cambio positivo en nuestra vida.

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

---

### Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Doctrina y Convenios 59:7, 21 (Se nos manda dar gracias al Señor en todas las cosas).

Doctrina y Convenios 78:19 (Somos bendecidos al recibir todo con agradecimiento).

Moisés 5:10–12 (Adán y Eva respondieron con agradecimiento ante sus dificultades).

Henry B. Eyring, “¡Oh recordad, recordad!”, *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 66–69.

Thomas S. Monson, “El divino don de la gratitud”, *Liahona*, noviembre de 2010, págs. 87–90.

Bonnie D. Parkin, “Gratitud: Un sendero hacia la felicidad”, *Liahona*, mayo de 2007, págs. 34–36.

Richard G. Scott, “Cómo vivir bien en medio de la creciente maldad”, *Liahona*, mayo de 2004, págs. 100–102.

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dieter F. Uchtdorf, "Agradecidos en cualquier circunstancia", *Liahona*, mayo de 2014, págs. 70, 75–77.

Video: "Gratitud diaria".

Video: "El espíritu de acción de gracias".

### Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie el discurso del presidente Henry B. Eyring titulado "¡Oh recordad, recordad!", medite al respecto y busque maneras de reconocer la mano de Dios en su vida. Reflexione cada día sobre esta pregunta: "¿He visto hoy la mano de Dios extendiéndose para tocarnos a nosotros, a nuestros hijos o a nuestra familia?". Registre sus pensamientos.
- Piense en una prueba o dificultad que esté viviendo en este momento. Estudie y medite acerca de la imagen de Adán y Eva, en el *Libro de obras de arte del Evangelio*, (2009, nro. 5), y lea Moisés 5:10–12. ¿Qué le impresiona de cómo reaccionaron ante la adversidad? ¿Qué aprende de su ejemplo?
- Vea los videos "Gratitud diaria" y "El espíritu de acción de gracias", y reflexione en lo que enseñan acerca de la gratitud. Lea la siguiente afirmación del presidente Thomas S. Monson: "... el expresar gratitud es cortés y honorable; el actuar con gratitud es generoso y noble; pero el vivir siempre con gratitud en el corazón es tocar el cielo" ("El divino don de la gratitud", *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 90). ¿Cómo puede demostrar más gratitud?
- ¿Por qué es importante hacerlo? ¿Qué bendiciones se reciben al sentir y expresar gratitud? Lea Doctrina y Convenios 78:19 y medite en dicho pasaje. Lea el relato de la "cesta de bendiciones" en el discurso titulado "Gratitud: Un sendero hacia la felicidad", de la hermana Bonnie D. Parkin, y anote las bendiciones por las que se siente agradecido. Comparta sus sentimientos acerca de esta experiencia con un amigo o un ser querido.

- Lea el discurso del élder Richard G. Scott titulado “Cómo vivir bien en medio de la creciente maldad”, medite al respecto y busque los patrones que él sugiere para vivir con más esperanza y buscar lo bueno en un mundo repleto de maldad. ¿Cómo puede utilizar lo que ha aprendido para ayudarle a apreciar más plenamente lo bueno en su vida?
- Lea su bendición patriarcal, medite al respecto y busque dones y talentos específicos que nuestro Padre Celestial le haya otorgado. Si aún no hubiera recibido su bendición patriarcal, considere reunirse con su obispo y prepararse para obtenerla.
- Considere los principios que se hallan en estos himnos: “Cuenta tus bendiciones” (*Himnos*, nro. 57); “¡Oh, está todo bien!” (*Himnos*, nro. 17); “Tú me has dado muchas bendiciones, Dios” (*Himnos*, nro. 137).

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Principio 8 SEA FIRME E INMUTABLE



*"... por lo tanto, cuantos han llegado a este punto, sabéis por vosotros mismos que son firmes e inmutables en la fe, y en aquello con lo que se les ha hecho libres" (Helamán 15:8).*

---

### ESTABLECER LÍMITES PARA PROTEGERNOS A NOSOTROS Y A NUESTRA FAMILIA

Con frecuencia nos sentimos divididos entre apoyar a nuestros seres queridos e intentar satisfacer nuestras necesidades de bienestar y seguridad, en particular cuando nuestros seres queridos continúan luchando contra conductas destructivas. Queremos mostrarles amor y, al mismo tiempo, protegernos a nosotros y a otras personas. Aprender a amarnos y protegernos no solo será vital para que sigamos entendiendo cuál es nuestro valor individual, sino que también constituirá una bendición para nuestros seres queridos.

Establecer límites significa que marcamos una frontera o un límite alrededor de determinadas acciones o personas, y luego no permitimos que otras personas lo rebasen. Entender este concepto y ser capaces de establecer límites nos ayuda a evitar sentirnos como víctimas.

Los límites que establecemos nos ayudarán a satisfacer nuestras necesidades espirituales, emocionales y físicas y, en definitiva, nos ayudarán a sentirnos seguros y en paz. Necesitamos sentirnos seguros y encontrarnos bien para poder amar y servir plenamente a los demás. Sin embargo, cuando nuestras necesidades no se cubren adecuadamente, tenemos la responsabilidad de hablar con nuestros seres queridos de forma que puedan ejercer su albedrío para decidir si van a ayudarnos o no.

- ¿En qué manera sus límites le ayudan a sentirse seguro y encontrarse bien? ¿Cómo le ayudan a demostrar amor por usted mismo y por otras personas?

## NOTAS

## SER ABIERTO Y FRANCO

Puede resultar difícil ser abierto y franco con nuestros seres queridos acerca de nuestro dolor y cómo necesitamos su ayuda. Sin embargo, nuestra vulnerabilidad nos ayuda a ser más genuinos y ayuda a nuestros seres queridos a relacionarse mejor con nosotros. Si nuestros seres queridos siguen sobrepasando nuestros límites porque, como resultado de sus decisiones, nos tratan mal o no nos demuestran amor, la mejor medida que podemos tomar es aplicar las consecuencias. El presidente Russell M. Nelson enseñó que el “verdadero amor por el pecador puede dar lugar a valientes confrontaciones, no al consentimiento. El verdadero amor no aprueba el comportamiento autodestructivo” (“Llena nuestro corazón de tolerancia y amor”, *Liahona*, julio de 1994, pág. 81).

Tenemos la responsabilidad de establecer límites y comunicarlos claramente, crear reglas y hacer que nuestros familiares sean responsables de las decisiones que toman. No hacemos esto para controlar a los demás, sino para minimizar su impacto negativo y ayudar a nuestras familias a seguir estando seguras y bien. Además, el establecimiento de límites nos ayuda a recordar nuestro valor como hijos de Dios y a saber que merecemos amor y bondad en nuestra vida. Muchos cónyuges y familiares descubren que cuando comunican abiertamente sus sentimientos y experiencias y luego establecen límites y consecuencias firmes, sus seres queridos comprenden mucho mejor los efectos dañinos de sus actos y decisiones. El experimentar esas consecuencias puede brindarles la motivación que necesitan para sanar y recuperarse. Asimismo, el establecimiento de límites puede ayudar a invitar al Espíritu a nuestro hogar y a la vida de nuestros familiares, porque

**NOTAS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

nos ayudará a ser abiertos, sinceros, humildes y firmes, y permite a nuestros seres queridos ejercer mejor su albedrío individual.

- ¿En qué manera el ser sincero y abierto en su relación con su ser querido ha sido una bendición para su vida?
  - Si no se ha sentido capaz de ser tan abierto o sincero con su ser querido como le gustaría, ¿qué puede hacer para comunicarse con mayor franqueza?
- 

**APLICAR LAS CONSECUENCIAS  
CUANDO SE SOBREPASA UN LÍMITE**

Si nuestros seres queridos siguen sin respetar nuestros límites, debemos aplicar las consecuencias. Al hacerlo, debemos buscar la guía del Señor. El Espíritu puede ayudarnos a saber qué es lo mejor para nuestros seres queridos y para nosotros. No hay una única manera válida para todos.

Sin embargo, existen ciertos principios que pueden guiarnos a la hora de fijar límites y consecuencias para nuestros familiares. Por ejemplo, los límites y las consecuencias deben basarse en el principio del albedrío: deben centrarse en lo que podemos hacer yharemos, en vez de en lo que queremos o esperamos que hagan los demás. Los límites y las consecuencias deben ser claros y precisos. Se deben inspirar en el amor y comunicarse con amor, no con ira ni como castigo. Podrían incluir una consecuencia natural de las medidas tomadas. Podemos empezar con límites sencillos y específicos que podamos llevar a cabo. Por ejemplo, un límite adecuado para empezar es insistir en que nuestro hogar esté libre de pornografía, sustancias perjudiciales o influencias negativas. Si nuestros seres queridos no respetan alguno de esos límites, entonces debemos aplicar las consecuencias correspondientes. De esta manera, ellos sabrán que tenemos límites y que no permitiremos ninguna conducta inapropiada.

El Evangelio nos enseña un modelo de nuestro Padre, que nos proporciona mandamientos y luego aplica consecuencias si no los cumplimos. Por ejemplo, las Escrituras nos enseñan que, si desobedecemos los mandamientos, no podemos contar con el Espíritu como compañero constante (véase Mosíah 2:36). En nuestra vida, el establecimiento de límites con respecto al mal comportamiento de nuestros seres queridos nos recuerda que merecemos ser tratados con amor y respeto. Ellos deben entender que nuestros límites están relacionados con nuestra obligación de guardar el segundo gran mandamiento: amarnos a nosotros mismos como a nuestro prójimo (véase Mateo 22:39).

Conviene anticipar que los límites se van a ver cuestionados y que será necesario aplicar las consecuencias, pero recuerde que los errores también son ocasiones de aprendizaje. Si establecemos una consecuencia para un acto determinado, deberá ser algo que estemos dispuestos a cumplir, y podamos cumplir, con espíritu de amor y aprendizaje. Debemos fijar límites y consecuencias con prudencia, en armonía con el Evangelio y con la guía del Santo Espíritu. Asimismo, podemos pedir ayuda y consultar a una persona de confianza que nos apoye, a un líder de la Iglesia o a un terapeuta profesional. Esto nos permite evaluar nuestro pensamiento y estar alerta ante cualquier límite o consecuencia que no esté motivado por principios verdaderos y amorosos.

El Señor nos ayudará y sostendrá al fijar límites y aplicar consecuencias para la seguridad y el bienestar de nuestra familia. Al hacerlo, Su influencia brindará más paz a nuestra vida y a la de nuestros seres queridos.

- ¿En qué manera los límites y las consecuencias pueden ayudarle a usted y a su ser querido a recuperarse y sanar?
  - ¿Cuáles son algunas de las consecuencias que se pueden aplicar si su ser querido sobrepasa un límite?
  - ¿Cómo puede reaccionar adecuadamente a un ser querido que incumple reiteradamente los límites que usted ha fijado?

## NOTAS

# HACER LO QUE PODAMOS PARA PRESERVAR NUESTRAS RELACIONES

El dolor que sentimos como consecuencia de las decisiones de un ser querido puede parecer insoportable. Tal vez nos preguntemos: "¿Cuánto tiempo más podré soportarlo?". A veces, separarnos de nuestros seres queridos o, incluso, poner fin a nuestra relación con ellos pareciera ser la única opción de alivio. Por otro lado, debemos hacer todo lo razonablemente posible por preservar las relaciones con nuestros familiares.

Los profetas y apóstoles, tanto antiguos como modernos, han enseñado reiteradamente la圣ad del matrimonio y la familia. El élder M. Russell Ballard enseñó:

"Hoy día hago un llamado a los miembros de la Iglesia y a padres, abuelos y parientes dedicados de todas partes, para que vivan de acuerdo con esta gran proclamación, que hagan de ella un estandarte similar al 'estandarte de la libertad' del general Moroni, y que se comprometan a vivir mediante sus preceptos..."

## NOTAS

"En el mundo actual, en el que la agresión de Satanás contra la familia es tan común, los padres deben hacer todo lo que les sea posible por fortalecer y defender a sus familias" ("Lo más importante es lo que perdura", *Liahona*, noviembre de 2005, págs. 42, 43)

Debemos procurar la dirección y fortaleza del Señor para sostenernos mientras nos esforzamos por conocer Su voluntad con respecto a nuestras relaciones familiares.

- ¿Qué puede hacer para demostrar que está comprometido en su relación mediante el mantenimiento de límites claros?
  - ¿En qué manera el mantenimiento de límites le ayuda a conservar su autoestima?

## **RECONOCER QUE NO ES PRECISO TOLERAR LA CONDUCTA ABUSIVA DE NUESTROS SERES QUERIDOS**

Cualquier abuso que vivamos a manos de nuestros seres queridos es inaceptable. "Se entiende por abuso el maltrato físico, emocional, sexual o espiritual hacia otras personas. No solo perjudica al cuerpo, sino que puede afectar profundamente a la mente y al espíritu, destruyendo la fe y provocando confusión, duda, falta de confianza, culpa y temor" (véase "*Medidas ante el abuso: Ayudas para líderes eclesiásticos*", 1995, pág. 1). En ocasiones, las personas que sufren una conducta compulsiva participan en conductas abusivas. Si bien oramos para que nuestro corazón rebose de "tolerancia y amor" ("Hoy con humildad te pido", *Himnos*, nro. 102), sabemos que el Señor no espera ni desea que toleremos el abuso. Es importante que tomemos las medidas necesarias para proteger nuestro bienestar, mantenernos seguros y detener el abuso. Es posible que necesitemos procurar ayuda de nuestro Padre Celestial, de los líderes de la Iglesia y de personas de nuestra confianza acerca de cómo protegernos.

En algunos casos, la separación y el divorcio son justificables. El élder Dallin H. Oaks ha declarado:

“Sabemos que muchos de ustedes son víctimas inocentes: miembros cuyos excónyuges continuamente faltaron a los convenios sagrados o abandonaron o rehusaron llevar a cabo responsabilidades del matrimonio por largo tiempo. Los miembros que han experimentado este tipo de abuso saben por experiencia propia que hay algo peor que el divorcio.

"Cuando un matrimonio está muerto y no tiene esperanza de renacer, es necesario tener un medio para darle fin" (véase "El divorcio", *Liahona*, mayo de 2007, págs. 70–71).

Al considerar la separación o el divorcio, suele resultar útil procurar el consejo de líderes de la Iglesia y de otras personas. Sin embargo, se trata de una decisión personal que tomamos con la guía del Señor.

- ¿De qué manera puede responder adecuadamente a un ser querido que se comporta de forma abusiva?



Si establecemos una consecuencia para un acto determinado, deberá ser algo que estemos dispuestos a cumplir, y podamos cumplir, con espíritu de amor y aprendizaje. Debemos fijar límites y consecuencias con prudencia, en armonía con el Evangelio y con la guía del Santo Espíritu.

## NOTAS

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

## **Estudio del Evangelio**

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Moroni 8:16 ("El amor perfecto desecha todo temor").

Doctrina y Convenios 1:31-32 (El Señor no puede considerar el pecado con el más mínimo grado de tolerancia, pero nos perdonará si nos arrepentimos).

**NOTAS**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

John K. Carmack, "Cuando los hijos se van por mal camino", *Liahona*, marzo de 1999, págs. 29–37.

Russell M. Nelson, "Llena nuestro corazón de tolerancia y amor", *Liahona*, julio de 1994, págs. 78–81.

Dallin H. Oaks, "Divorcio", *Liahona*, mayo de 2007, págs. 70–73.

Dallin H. Oaks, "El amor y la ley", *Liahona*, noviembre de 2009, págs. 26–29.

Dieter F. Uchtdorf, "Continuemos con paciencia", *Liahona*, mayo de 2010, págs. 56–59.

"Las responsabilidades familiares", *Principios del Evangelio*, 2009, págs. 235–240.

"Cómo enfrentar los desafíos en el matrimonio", *Matrimonio y relaciones familiares: Manual para el instructor*, 2001, págs. 21–25.

**Aprendizaje y aplicación personales**

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Lea el discurso del élder Dallin H. Oaks titulado "El amor y la ley" y el discurso del presidente Russell M. Nelson titulado "Llena nuestro corazón de tolerancia y amor", medite acerca de ellos y busque principios relacionados con establecer límites y mostrar amor. Considere los límites que ha establecido o que piensa establecer y evalúelos bajo el prisma de estos principios del Evangelio. Anote en su diario pensamientos e ideas para poner en práctica estos principios.
- Considere hablar con alguien de su confianza acerca de su situación actual, como por ejemplo, un líder de la Iglesia o alguien con experiencia personal o profesional relacionada con la situación que esté viviendo usted. Delibere en consejo con dicha persona en cuanto a qué límites y consecuencias podrían ser necesarios y estar justificados. Además, procure la guía de nuestro Padre Celestial a través de la oración. ¿Qué medidas se siente inspirado a tomar?

- Lea el discurso del élder John K. Carmack titulado "Cuando los hijos se van por mal camino" y medite acerca de él. Piense en maneras en las que los padres muestran amor sin condonar el pecado. ¿Qué principios del discurso se aplican a su situación particular? Esboce un plan de acción siguiendo las impresiones que reciba.
- Considere los principios que se encuentran en los siguientes himnos y canciones: "Muestra valor" (*Canciones para los niños*, pág. 80); "El Señor me dio un templo" (*Canciones para los niños*, pág. 73); "Hoy con humildad te pido" (*Himnos*, nro. 102); "Cuando hay amor" (*Himnos*, nro. 194); "Haz tú lo justo" (*Himnos*, nro. 154).

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Principio 9

# HEMOS RENUNCIADO A LO VERGONZOSO



*"... renunciamos a lo oculto y vergonzoso, no andando con astucia, ni adulterando la palabra de Dios, sino por la manifestación de la verdad, recomendándonos a nosotros mismos a toda conciencia humana delante de Dios" (2 Corintios 4:2).*

### FOMENTAR LA CONFIANZA

Las malas decisiones prosperan en el secretismo y se nutren del engaño. Hay un momento decisivo en la vida de nuestros seres queridos cuando reconocen la manera en que el secretismo y el engaño contribuyen a sus decisiones equivocadas. Cuando nuestros seres queridos nos mienten, nos engañan y restan importancia a su conducta, perdemos la confianza en ellos, y sin confianza resulta difícil superar el miedo y la preocupación por lo que ellos puedan estar haciendo en nuestra ausencia. Por ejemplo, si nos dicen que van a ir a la tienda, tal vez nos preguntemos si nos estarán mintiendo porque en realidad tienen la intención de hacer algo inapropiado. Esa falta de confianza crea barreras en nuestra comunicación y relación. Podemos encontrarnos preocupándonos constantemente acerca de lo que nuestros seres queridos puedan estar haciendo y tomar medidas para supervisar su conducta.

Si bien tal vez no lleguemos a confiar plenamente en ellos, sí podemos confiar en el Señor y en Su protección, ya que Él nos ayuda de manera eficaz a hacer frente a nuestras muchas preocupaciones y temores; por medio de Su Espíritu nos brinda una certeza que nos ayuda a encontrar paz y esperanza. Nefi declaró: "¡Oh Señor, en ti he puesto mi confianza, y en ti confiaré para siempre!" (2 Nefi 4:34; véase también Alma 58:11).

- ¿Cómo le ayuda su confianza en el Señor cuando le cuesta confiar en su ser querido?

## NOTAS

## FOMENTAR LA SINCERIDAD DE NUESTROS SERES QUERIDOS

Para muchos de nosotros, descubrir las malas decisiones de nuestros seres queridos es causa de conmoción y alarma. Como es natural, tenemos muchas preguntas sobre sus actos y conductas. ¿En qué medida se nos ha engañado? ¿Qué otras cosas desconocemos? Estamos ansiosos por tener respuestas y averiguar la verdad. A menudo nuestros seres queridos niegan lo que les sucede o están tan avergonzados que solo comparten muy poca información. Si bien es de vital importancia que ellos sean sinceros y responsables por lo que han hecho, revelar todo lo sucedido suele ser un proceso que requiere tiempo, especialmente cuando se han seguido patrones de secretismo y engaño durante largos períodos.

Resulta difícil enterarse de todas las cosas secretas y dolorosas que han hecho nuestros seres queridos y tal vez no queramos saberlas o no nos sintamos listos para oírla todo; podría resultar doloroso y perjudicial enterarnos de ciertos detalles específicos. Si bien es esencial que conozcamos los hechos, todo debe hacerse “con prudencia y orden” (Mosíah 4:27). Las circunstancias de cada persona difieren en cuanto a lo detallada que se precise que sea la verdad. Un obispo, un amigo, un consejero y, por encima de todo, el Espíritu, pueden ayudarnos a equilibrar lo que necesitamos saber y lo que podría llegar a hacernos daño. Aun cuando nos sintamos enojados o heridos por los hechos que comparten nuestros seres queridos, es importante que no actuemos con ira ni avergonzados de ellos. Recuerde que revelar esa información forma parte de la recuperación y la sanación, y que nuestros seres queridos tal vez ya estén sintiendo vergüenza y aversión propia, lo cual tendrán que superar a medida que avanzan hacia la recuperación.

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Cuántos detalles necesitaría conocer usted para establecer un cimiento de confianza?
  - ¿Cómo decidirá lo que es importante saber y lo que debe quedar sin decir?
- 

### MANTENER UNA COMUNICACIÓN REGULAR

Puede que nuestros seres queridos se muestren vacilantes o que no estén dispuestos a hablar con nosotros de sus problemas y dificultades. Del mismo modo, tal vez no nos sintamos cómodos compartiendo nuestros sentimientos con ellos. Aun cuando podría resultar difícil, podemos encontrar la manera de ser abiertos y francos con ellos. Tanto ellos como nosotros nos beneficiaremos de la conversación regular acerca de la trayectoria hacia la recuperación y la sanación, lo cual incluye analizar momentos o circunstancias en las que nuestros seres queridos puedan sentirse tentados o tener una recaída. El élder Richard G. Scott dijo: "El esposo no debe tener asuntos privados que mantenga en secreto de su esposa. El compartir mutuamente todo sobre la vida personal es un poderoso seguro espiritual" (véase "La santidad de la mujer", *Liahona*, julio de 2000, pág. 45).

Podría resultar difícil saber cuándo, cuán a menudo y qué clase de cosas deberíamos pedir a nuestros seres queridos que comparten con nosotros. El método y la frecuencia de nuestra comunicación puede variar atendiendo a si somos un cónyuge, el padre de un menor o el de un adulto. Reiteramos que un obispo, un amigo o un consejero pueden ayudarnos a encontrar el equilibrio adecuado. La comunicación franca y sincera supone el comienzo de la recuperación de la confianza. Cuando hablamos pacientemente con nuestros seres queridos, si ellos están dispuestos a hacerlo, el Espíritu nos guiará y nos brindará apoyo.

- ¿Cómo ha bendecido su relación con su ser querido la comunicación regular, franca y sincera?
  - ¿En qué aspectos específicos pueden usted y su ser querido mejorar la comunicación?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## **RECUPERAR LA CONFIANZA**

Es posible que nuestros seres queridos tengan que aprender de nuevo a ser honrados y dignos de confianza. Si bien tal vez digan lo que se espera de ellos, es más importante observar sus actos. Esto puede ayudarnos a entender la sinceridad de sus esfuerzos por recuperarse. Tal vez no estén dispuestos a hacer lo necesario para recuperarse, o puede que recaigan. En tales casos podemos optar por ser pacientes y amarlos sin ofrecerles todavía nuestra plena confianza.

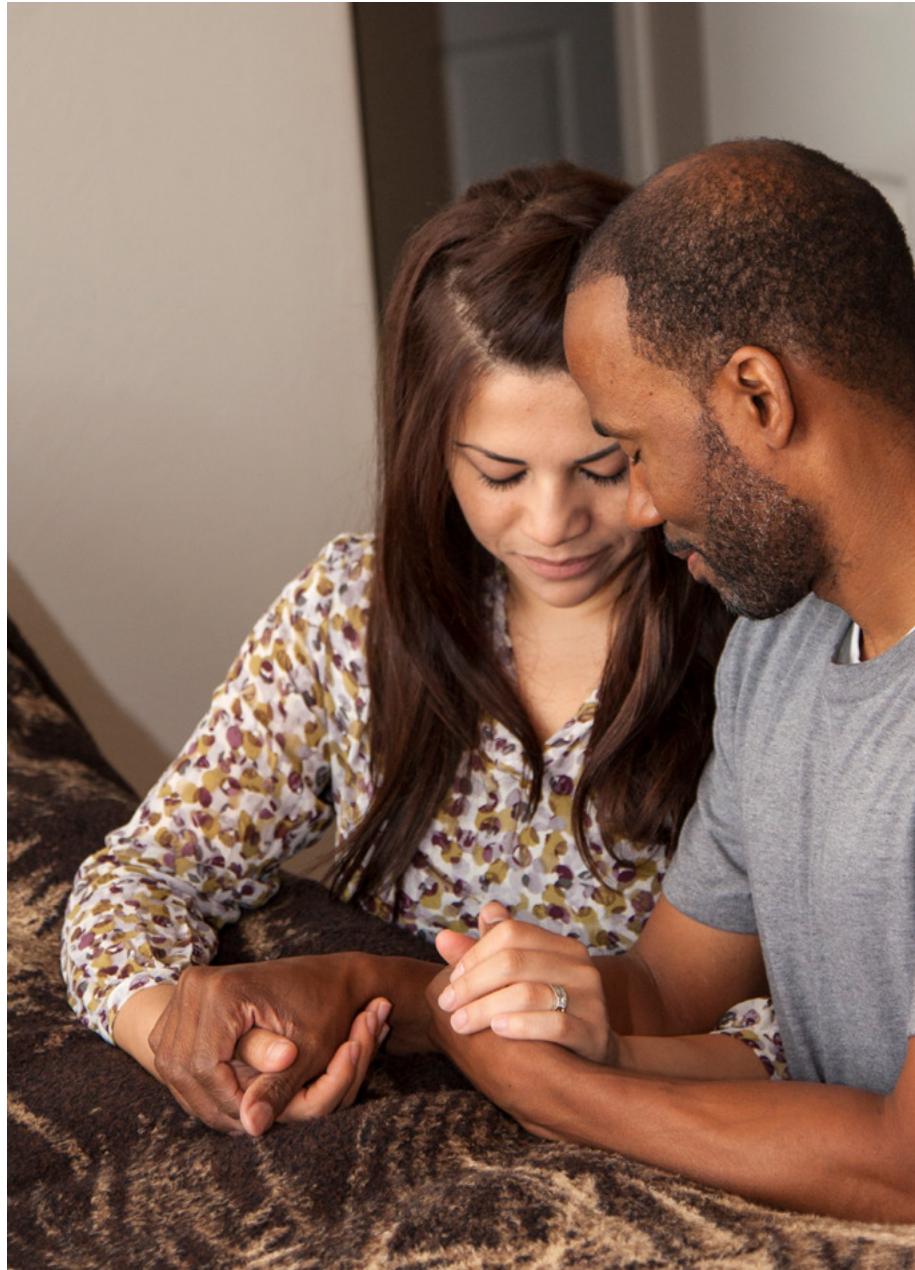
Esta aumentará al verles acercarse más al Señor y al progresar diligente-mente hacia la recuperación. Cuando sean sinceros con nosotros en cuanto a los malos tiempos, podemos empezar a creer que también lo son en cuanto a los buenos. El Espíritu nos ayudará a entender cuándo podemos volver a confiar; un proceso que puede suceder de manera gradual.

En algunos casos, tal vez sintamos que nunca volveremos a confiar porque nos han hecho mucho daño. Aun cuando nuestros seres queridos sean frances y fiables, nuestro temor y enojo puede impedirnos ofrecer esa confianza. Esta es otra de las cargas que podemos cederle al Señor, pues Su consuelo y apoyo puede sanar nuestro corazón y hacer posible que volvamos a confiar en ellos cuando se ganen dicha confianza.

- ¿De qué manera nos puede ayudar el Salvador a recuperar la confianza?
  - ¿Qué pasos futuros deberá dar usted en el proceso de recuperar la confianza?

## NOTAS

## NOTAS



Aun cuando nos sintamos enojados o heridos por los hechos que comparten nuestros seres queridos, es importante que no actuemos con ira ni avergonzados de ellos. Recuerde que ser abierto es parte de la recuperación y la sanación.

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

### Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Santiago 1:19–20 (Seamos prestos para escuchar, y lentos para hablar y enojarnos).

Santiago 3:2 (Un hombre perfecto no ofende a los demás con sus palabras).

Mosíah 2:32; 3 Nefi 11:29 (Cuidémonos de la contención, pues no es del Señor).

Alma 12:14 (Nuestras palabras nos condenarán).

Doctrina y Convenios 51:9 (Trátense honradamente todos los hombres).

Doctrina y Convenios 136:23–24 (Tiendan nuestras palabras a edificarnos unos a otros).

Rosemary M. Wixom, "Las palabras que expresamos", *Liahona*, mayo de 2013, págs. 81–83.

"Comunicación", *El matrimonio eterno: Manual para el alumno*, Sistema Educativo de la Iglesia, 2003, págs. 62–68.

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie el capítulo titulado "Comunicación" del manual *El matrimonio eterno* (páginas 62–68). ¿Qué aprende acerca de la confianza? ¿Qué sería necesario que hiciera su ser querido para recuperar la confianza de usted? ¿Qué se siente inclinado a hacer?
- Estudie el artículo de Randy Keyes titulado "Deliberar juntos en el matrimonio" (*Liahona*, junio de 2012, págs. 24–27), o el artículo de Val Johnson titulado "Cómo recibir el Espíritu por medio de la deliberación en consejo", [providentliving.churchofjesuschrist.org/resources/ensign\\_obtaining-the-spirit-through-counseling-together?lang=spa](http://providentliving.churchofjesuschrist.org/resources/ensign_obtaining-the-spirit-through-counseling-together?lang=spa). ¿Qué aprende acerca de la importancia de deliberar con su ser querido? De los princi-

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

pios que aprenda, ¿cuáles podrían serle útiles? ¿Qué cambios hará para que usted y su ser querido deliberen juntos de manera más eficaz?

- Estudie los pasajes de las Escrituras mencionados más arriba y medite al respecto. ¿Qué le enseñó el Espíritu? ¿Cómo puede comunicarse mejor con su ser querido? ¿Qué cambios siente que debe hacer?
  - Considere los principios que se encuentran en los siguientes himnos: "Nuestra mente se refleja" (*Himnos*, nro. 178); "Soy un hijo de Dios" (*Himnos*, nro. 196); "Hazme andar en la luz" (*Himnos*, nro. 198).
-

## Principio 10

# LEVANTAR LAS MANOS CAÍDAS



*"De manera que, sé fiel; ocupa el oficio al que te he nombrado; socorre a los débiles, levanta las manos caídas y fortalece las rodillas debilitadas" (D. y C. 81:5).*

---

### APOYAR EN RECTITUD

La manera en que apoyamos a nuestros seres queridos en rectitud es al reforzar sus esfuerzos por venir a Cristo y recuperarse de sus malas decisiones. Cuando nuestros seres queridos toman malas decisiones que tienen como resultado consecuencias graves, es natural querer protegerlos de dichas consecuencias. Quizás intentemos reparar nosotros mismos el daño y hacer la restitución en su favor. En algunos casos, nuestra ayuda puede ser muy beneficiosa e incluso salvar la vida; sin embargo, debemos tener cuidado de no apoyarlos en sus malas decisiones ni de habilitarlos para que cometan pecados. Si caemos en la trampa de rescatarlos continuamente, podemos entorpecer su recuperación y hacer que demoren en acudir al Señor en busca de ayuda.

Es importante recordar que "el Señor... no pued[e] considerar el pecado con el más mínimo grado de tolerancia" (D. y C. 1:31). El que nuestros seres queridos experimenten las consecuencias negativas de sus actos puede ayudarles a decidir cambiar (véase Lucas 15:17). El profeta Alma aconsejó a su hijo: "... No persistiría en hablar de tus delitos, para atormentar tu alma, si no fuera para tu

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

bien" (Alma 39:7). Todos somos responsables de nuestras palabras, actos y pensamientos (véase Mosíah 4:30), y no nos es posible quitarles a nuestros seres queridos la responsabilidad de sus actos. Es solo por medio del arrepentimiento y la obediencia a los mandamientos que nuestros seres queridos pueden ser sanados, recibir el perdón de sus errores y comparecer ante el Señor en rectitud.

- ¿Por qué es importante que su ser querido sea responsable de sus actos?
  - ¿Cómo puede saber si realmente está apoyando a su ser querido en su recuperación, en lugar de habilitar su comportamiento incorrecto?
- 

### DAR APOYO Y ÁNIMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nuestros seres queridos se enfrentan a muchas dificultades cuando se esfuerzan por recuperarse. Podrían sentirse quebrantados, defectuosos e indignos de nuestro amor y del de Dios. Pueden perder la esperanza de ser limpios nuevamente. A fin de cambiar, necesitan esperanza para el futuro y la repetida confirmación de que ellos merecen la pena del esfuerzo requerido. Nuestra función no es la de lograr una recuperación a favor de nuestros seres queridos, sino alentarlos y amarlos mientras trabajan en su recuperación. El expresar nuestra fe en el Salvador y el apoyar a nuestros seres queridos en sus esfuerzos sinceros por cambiar puede ayudarlos a progresar hacia la recuperación.

El Salvador es el ejemplo perfecto de apoyo y ánimo; Él se llenó de compasión hacia los que le rodeaban (véanse 3 Nefi 17:6; Mateo 9:36; 14:14). La hermana Barbara Thompson, que formó parte de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, explicó: "Compasión significa sentir amor y misericordia hacia otra persona. Significa compadecerse y tener el deseo de aliviar el sufrimiento de los demás. Significa mostrar bondad y ternura hacia alguien más" (véase "Y tened compasión de los que dudan", *Liahona*, noviembre de 2010, pág. 119). Cuando sentimos compasión, nos esforzamos por entender la vergüenza o la desesperación que pudieran sentir nuestros seres queridos y tenemos en consideración todo el esfuerzo que están haciendo. "[Llevamos] las cargas los unos de los otros... llora[mos] con los que lloran... y [consolamos] a los que necesitan de consuelo" (Mosíah 18:8-9). La compasión no significa que apoyamos sus malas decisiones ni que justificamos su comportamiento; sin embargo, ofrecemos una mano amorosa y damos aliento.

---

- ¿Por qué es importante que muestre compasión al mismo tiempo que apoya a su ser querido?
  - ¿De qué manera puede expresar su compasión?

## NOTAS

# SEGUIR MINISTRANDO

Nuestros seres queridos son responsables de su recuperación y es posible que todavía no estén listos para recibir nuestro apoyo. En algunos casos, incluso es posible que rechacen nuestros esfuerzos por ayudarles o sientan resentimiento por ello. Nosotros podríamos sentirnos desalentados e impotentes al ver que sus malas decisiones continúan, pero aun así podemos amarlos y orar por ellos. Refiriéndose a los que tienen problemas espiritualmente, el Señor nos aconseja no “echar[los]”, sino “continuar ministrando por estos; pues no sabéis si tal vez vuelvan, y se arrepientan, y vengan a mí con íntegro propósito de corazón, y yo los sane; y vosotros seréis el medio de traerles la salvación” (3 Nefi 18:32). El esperar con paciencia podría ser la mejor solución en algunas circunstancias.

Mientras tanto, podemos orar por nuestros seres queridos y apoyarlos de maneras apropiadas. El Señor se vale de nuestras oraciones y nuestra fe para bendecir a nuestros seres queridos. El élder Robert D. Hales dijo que la “fe... oraciones y esfuerzos [de un miembro de la familia] serán consagrados para el bien de [su ser querido]” (“Con todo el sentimiento de un tierno padre: Un mensaje de esperanza para las familias”, *Liahona*, mayo de 2004, pág. 88). Es posible que nuestros seres queridos no siempre decidan cambiar su conducta destructiva, pero sabemos que un amoroso Padre Celestial escucha nuestras oraciones a su favor.

- ¿De qué manera puede responder ante un ser querido que no parece estar listo o dispuesto a aceptar el apoyo que usted le ofrece?

## **PRESTAR SERVICIO A LOS DEMÁS**

Cuando nuestros desafíos parezcan ser abrumadores o nuestra situación parezca ser imposible, podemos hallar renovación espiritual mediante el servicio a los demás. El servicio brinda una oportunidad de ver más allá de nuestras dificultades o desafíos personales. Obviamente, no podemos prestar servicio a todos y debemos tener cuidado de no correr más aprisa de lo que nuestras fuerzas nos permitan (véase Mosíah 4:27); sin embargo,

## NOTAS

incluso los actos más sencillos pueden ser una bendición y un aliento para los demás, al mismo tiempo que elevan nuestro propio espíritu. Asimismo, el ayudar a los demás es una forma en que demostramos el amor y el aprecio que sentimos por nuestro Padre Celestial y el Salvador. Sabemos que “cuando os halláis al servicio de vuestros semejantes, solo estáis al servicio de vuestro Dios” (Mosíah 2:17). El élder M. Russell Ballard enseñó que el Espíritu puede ser nuestra guía en nuestros esfuerzos de ese tipo: “En todo nuestro servicio debemos ser sensibles a los susurros del Espíritu Santo. La voz suave y apacible nos hará saber quién necesita nuestra ayuda y qué podemos hacer para ayudarlos” (“Encontrar gozo al servir con amor”, *Liahona*, mayo de 2011, pág. 48).

- ¿De qué forma el prestar servicio a los demás le ha ayudado a sobrellevar sus propios desafíos y dificultades?
  - ¿Cuáles son las oportunidades que tiene de prestar servicio?
  - ¿De qué manera lo guía el Espíritu en sus esfuerzos por prestar servicio?



A fin de cambiar, necesitan esperanza para el futuro y la repetida confirmación de que ellos merecen la pena del esfuerzo requerido. Nuestra función no es la de lograr una recuperación a favor de nuestros seres queridos, sino alentarlos y amarlos mientras trabajan en su recuperación.

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

# Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Mosíah 18:8-10 (Hemos hecho convenio de llevar las cargas los unos de los otros).

Mosíah 18:29; 3 Nefi 26:19 (Los nefitas se ministraron el uno al otro en cuanto a sus necesidades y carencias temporales y espirituales).

3 Nefi 18:23, 30-32 (Al continuar ministrando, podemos ayudar a llevar la salvación a otras personas).

David L. Beck, "Tu sagrado deber de ministrar", *Liahona*, mayo de 2013, págs. 55-57.

"Las responsabilidades familiares", *Principios del Evangelio*, 2009, págs. 235-240.

"Cómo enfrentar los desafíos en el matrimonio", *Matrimonio y relaciones familiares: Manual para el instructor*, 2001, págs. 21-25.

"Cómo obtener o prestar apoyo para la recuperación",  
Sobreponersealapornografía.org

Video: "Ministrar a los demás".

Video: "Velar por cada persona de forma particular".

## Video: "La tarea sagrada".

## Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Vea uno o más de los siguientes videos: "Ministrar a los demás", "Velar por cada persona de forma particular" o "La tarea sagrada". ¿Qué aprendió? ¿De qué manera puede usted brindar apoyo para el crecimiento espiritual de alguien? ¿Qué impresiones siente que está recibiendo de lo que debe hacer?

## NOTAS

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Estudie "Las responsabilidades familiares" y "Cómo enfrentar los desafíos en el matrimonio" y medite al respecto. ¿Qué principios se enseñan que le parezcan importantes para guiarle en apoyar el crecimiento espiritual de su ser querido? ¿De qué manera puede ministrar mejor a esa persona?
  - Estudie "Cómo obtener o prestar apoyo para la recuperación" en Sobreponersealpornografía.org. ¿Qué aprendió? ¿Qué sintió? ¿De qué manera aplicará lo que aprendió a fin de apoyar mejor a su ser querido?
  - Considere los principios que se hallan en los himnos siguientes: "Quienes nos brindan su amor" (*Himnos*, nro. 188); "¿En el mundo he hecho bien?" (*Himnos*, nro. 141).
-

## Principio 11

# SOBRELLEVAR CON PACIENCIA TODAS ESTAS COSAS



*"Porque sé que estuviste atado; sí... y sobrellevaste con paciencia todas estas cosas, porque el Señor estaba contigo; y ahora sabes que el Señor te libró" (Alma 38:4).*

---

### ADMITIR QUE LA RECUPERACIÓN ES UN PROCESO

El élder David A. Bednar enseñó que el cambio espiritual “no ocurre de forma rápida ni todo a la vez, sino que es un proceso continuo, y no un acontecimiento único. Línea por línea y precepto por precepto, de forma gradual y casi imperceptible, nuestras intenciones, nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras obras llegan a estar en armonía con la voluntad de Dios. Esa fase del proceso de transformación requiere tiempo, perseverancia y paciencia” (véase “Os es necesario nacer de nuevo”, *Liahona*, mayo de 2007, pág. 21). De manera similar, todos los cambios requieren energía y esfuerzo continuo. Nuestros seres queridos deben pasar por un proceso de cambio emocional, espiritual y físico, lo cual requiere tiempo y paciencia.

En *Predicad Mi Evangelio*, 2018, se enseña esto sobre el proceso de recuperación:

### NOTAS

---

---

---

---

"El arrepentimiento tal vez implique un proceso emocional y físico. Las personas deben abandonar las maneras habituales y arraigadas de actuar indebidamente. Las conductas indeseables deben reemplazarse con conductas sanas y apropiadas.

---

---

---

---

"Por lo tanto, el arrepentimiento y la recuperación pueden tomar bastante tiempo. A veces, al progresar hacia una mayor autodisciplina, aun con la mejor de las intenciones, [las personas] ceden a la tentación..."

---

---

---

---

"A través del bautismo y la confirmación, las personas reciben el don del Espíritu Santo, el cual fortalecerá su capacidad de superar esos desafíos. Pero el bautismo y la confirmación no eliminan por completo los impulsos emocionales y físicos que acompañan a esas conductas. Aunque una persona pueda tener cierto éxito inicial, es posible que sea necesaria una curación emocional mayor a fin de arrepentirse y recuperarse totalmente" (pág. 203).

---

---

---

---

---

---

- ¿De qué manera pueden estas verdades sobre el arrepentimiento y la recuperación influir en sus esfuerzos por apoyar la recuperación de su ser querido?

---

---

---

---

### RESPONDER APROPIADAMENTE A LAS RECAÍDAS

---

---

---

---

---

---

La recaída ocurre cuando una persona vuelve a tomar malas decisiones después de haber tenido una recuperación parcial. Las recaídas son muy comunes y pueden variar desde un solo incidente hasta el volver completamente a la conducta anterior. Puesto que las recaídas son tan comunes, algunos podrían racionalizar que, siempre y cuando estén haciendo su mejor esfuerzo, son parte de la recuperación. Sin embargo, es importante recordar que las recaídas no forman parte del proceso de recuperación. Debemos tener cuidado de no condonar las excusas ni las justificaciones de nuestros seres queridos por sus malas decisiones. Las recaídas crónicas indican que nuestros seres queridos todavía no se han recuperado completamente. Quizás quiera decir que los seres queridos necesitan hacer un mayor esfuerzo y recibir tratamiento más intensivo, o que nosotros fijemos, junto con ellos, más límites. Si nuestros seres queridos tratan de minimizar la gravedad de la recaída, nuestra perspectiva clara y sincera puede ayudarles a ver que se están engañando a sí mismos y que necesitan ayuda adicional.

---

---

---

---

Cuando nuestros seres queridos tienen una recaída, es posible que experimentemos desesperanza, duda, baja autoestima e ira. Esos sentimientos pueden ser intensos y, en ocasiones, abrumadores. Aunque se trate de un problema ya antiguo para nosotros, el dolor puede seguir resultando actual e intenso. Y, a veces, si nuestros seres queridos tienen una recaída después de pasar mucho tiempo en recuperación, la desesperanza y el dolor pueden volverse incluso más pronunciados. Nuestra sanación, en parte, consiste en aprender a afrontar y superar los dolorosos sentimientos que surgen debido a las malas decisiones de nuestros seres queridos. Podemos aplicar las habilidades saludables que hemos aprendido para afrontar los problemas y los límites que hemos establecido a lo largo de nuestra trayectoria, y edificar sobre esos cimientos. Asimismo, podemos buscar estar en contacto con las personas que nos aman y que están apoyándonos. Podemos entregar el corazón y confiar en que el Señor tomará nuestras cargas y nos brindará Su paz. Las recaídas de nuestros seres queridos no tienen por qué causarnos desesperación, gracias a nuestra relación con el Salvador Jesucristo.

Es importante reaccionar adecuadamente ante las recaídas de nuestros seres queridos, no solo para ayudarnos a sanar, sino también para ayudarlos a ellos en su recuperación. El habilitar o ignorar su conducta podría prolongar esa conducta y aumentar nuestro sufrimiento. Ellos deben entender que los amamos, pero que no podemos tolerar que tomen malas decisiones continuamente y racionalicen esas decisiones. Podemos responder ante su recaída y racionalización con amor y sinceridad, a fin de ayudarles a entender la forma en que sus actos nos afectan a nosotros y a ellos mismos. Podemos apoyar a los demás con “amor sincero” (D. y C. 121:41), comunicando también al mismo tiempo y claramente nuestros sentimientos de desaprobación de su conducta “cuando lo induzca el Espíritu Santo; y entonces demostrando mayor amor” (D. y C. 121:43).

- ¿En qué formas le ha ayudado Dios a sobrellevar las recaídas de su ser querido?
- ¿De qué manera puede responder de forma apropiada ante las recaídas?

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTAS

# AYUDAR A NUESTROS SERES QUERIDOS DURANTE LAS RECAÍDAS

Mientras que algunos procuran justificar su recaída, otros se desaniman excesivamente porque, de manera errónea, creen que han destruido todo su progreso hacia la recuperación; pero una recaída no invalida todos los esfuerzos que han hecho por recuperarse. Puede que haya progreso en otros aspectos, tales como su honestidad en cuanto a sus desafíos, o la frecuencia o intensidad de sus recaídas. Es necesario que aprendan de sus errores, que los corrijan y que sigan adelante; y es vital que les brindemos aliento y apoyo en ese proceso. Nuestros seres queridos necesitan que reconozcamos el progreso que están logrando y que los ayudemos a continuar hacia la recuperación. Aun cuando no podamos discernir si se han arrepentido completamente o no, podemos testificar que el Señor desea perdonarlos y que todavía hay esperanza; también los podemos instar a que trabajen con sus líderes eclesiásticos, las personas que los apoyan y otros que puedan brindarles la mejor ayuda. Conseguir la recuperación es posible para quienes son humildes y ejercen fe en Jesucristo mientras siguen esforzándose por superar sus dificultades y hacer cambios duraderos en su vida.

- ¿De qué manera puede brindar apoyo a su ser querido durante una recaída?



Es vital que les brindemos aliento y apoyo... Ellos necesitan que reconozcamos el progreso que están teniendo y que los ayudemos a continuar hacia la recuperación.

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

# Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Ezequiel 3:21; Efesios 6:18; Doctrina y Convenios 88:81 (Nuestras advertencias pueden fortalecer a nuestros seres queridos).

Doctrina y Convenios 121:8 (Si soportamos bien la adversidad, Dios nos exaltará).

David A. Bednar, "Velando... con toda perseverancia", *Liahona*, mayo de 2010, págs. 40–43.

Craig A. Cardon, "El Salvador desea perdonar", *Liahona*, mayo de 2013, págs. 15-18.

James E. Faust, "El poder para cambiar", *Liahona*, noviembre de 2007, págs. 122-124.

Dieter F. Uchtdorf, "Continuemos con paciencia", *Liahona*, mayo de 2010, págs. 56–59.

Secciones "El arrepentimiento y el recuperarse de adicciones", "Cómo ayudar a los investigadores y a los conversos recientes a entender el arrepentimiento y la recuperación de la adicción" y "Un plan para vencer la conducta que crea adicción", *Predicad Mi Evangelio*, 2018, págs. 203-205.

Video: "Continuemos con paciencia".

# Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie el discurso del presidente James E. Faust titulado "El poder para cambiar" y las secciones "El arrepentimiento y el recuperarse de adicciones", "Cómo ayudar a los investigadores y a los conversos recientes a entender el arrepentimiento y la recuperación de la adicción" y "Un plan para vencer la conducta que crea adicción" (páginas 203–205) de *Predicad Mi Evangelio*, y medite al respecto. ¿Qué es lo que aprende acerca del proceso de la recuperación? ¿Qué expectativas tiene para la recuperación de su ser querido? ¿Qué puede hacer usted para ayudarle a tener mayor éxito durante una recaída y después de ella?

## NOTAS

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Lea y medite el discurso del presidente Dieter F. Uchtdorf titulado "Continuemos con paciencia", o vea el video "Continuemos con paciencia". ¿Por qué es importante que tanto usted como su ser querido sean pacientes durante el proceso de recuperación? ¿Cómo puede ayudarle el Señor a ser paciente? ¿Qué le enseñan las palabras del presidente Uchtdorf en cuanto a la manera de reaccionar de manera apropiada ante una recaída?
  - Estudie el discurso del élder David A. Bednar titulado "Velando... con toda perseverancia" y medite al respecto. ¿Qué enseña el élder Bednar que pueda ayudarles a usted y a su ser querido a estar atentos a las señales de una posible recaída? ¿Qué tipo de ayuda ha pedido su ser querido? ¿Qué harán para trabajar mejor juntos y ayudarse mutuamente?
  - Lleve a cabo la siguiente actividad de *Predicad Mi Evangelio* (página 205) y considere lo que sus seres queridos puedan estar pasando al esforzarse por recuperarse: "Piense en algún hábito que usted tenga, algo que haga con frecuencia sin pensar, tal como tronarse los nudillos, ajustarse los anteojos, comer demasiado o dormir hasta muy tarde. Ahora trate de pasar un día entero sin hacerlo una sola vez. Cuando tenga éxito, inténtelo una semana entera". Imagine cuánto más difícil es para su ser querido conquistar su conducta compulsiva que para usted abandonar un mal hábito, aunque no sea adictivo. ¿De qué manera le ayudará esa experiencia a apoyar a su ser querido durante su recuperación? Anote su experiencia en su diario.
  - Considere los principios que se encuentran en los siguientes himnos: "Santos, avanzad" (*Himnos*, nro. 38); "Sé humilde" (*Himnos*, nro. 70); "La fe" (*Himnos*, nro. 68).
-

## Principio 12 MI PAZ OS DOY



*"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).*

---

### HALLAR PAZ

Cuando hacemos frente a las consecuencias de las malas decisiones de nuestros seres queridos, es posible que nos quejemos o nos amarguemos. A veces nos hacemos preguntas tales como: "¿Por qué me tiene que pasar esto a mí?", "¿Por qué tengo que sufrir esto ahora?" o "¿Qué he hecho para merecer esto?". Aun cuando esas preguntas pudieran dominar inicialmente nuestros pensamientos y absorber nuestra energía, podemos decidir responder de una manera diferente a nuestras circunstancias. Podríamos preguntarnos: "¿Qué desea el Señor que aprenda de esto?", "¿Qué desea que haga?", "¿A quién puedo prestar servicio?" y "¿Qué puedo hacer para recordar mis bendiciones?". Nuestro Padre Celestial nos ama y desea que nos libremos de las consecuencias de las malas decisiones de nuestros seres queridos. Es importante recordar que Él no nos dio esas pruebas, sino que son el resultado de las malas decisiones de nuestro ser querido. Sin embargo, el Padre Celestial puede valerse de nuestras pruebas para ayudarnos a crecer, progresar y llegar a ser más como Él (véase D. y C. 122).

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A medida que ejercitemos la fe, podremos sentir la influencia purificadora y la paz de Su Espíritu, y Él nos dará "gloria en lugar de ceniza" (Isaías 61:3).

Al clamarle al Señor, Él nos bendecirá y consolará de maneras significativas. Si bien no siempre recibimos exactamente lo que pedimos, el Señor nos sigue bendiciendo. Al pueblo de Alma no se le libró inmediatamente del cautiverio, pero "el Señor los fortaleció de modo que pudieron soportar sus cargas" (Mosíah 24:15). Con la ayuda del Señor, podemos hallar paz.

- ¿Qué hará para hallar paz?
  - ¿De qué manera ha hallado paz proveniente del Padre Celestial y del Salvador?
- 

### PERDONAR

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

El proceso del perdón incluye el liberarse de cargas que impiden que sintamos la paz del Salvador. El presidente Gordon B. Hinckley dijo: "El espíritu de perdón y la predisposición para amar y para tener compasión hacia aquellos que nos hieran constituyen la esencia misma del evangelio de Jesucristo" (véase "A vosotros os es requerido perdonar", *Liahona*, noviembre de 1991, pág. 3). A medida que perdonemos a los demás, hallaremos la sanación. El presidente James E. Faust enseñó: "... requiere humildad, pero si nos arrodillamos y pedimos al Padre Celestial sentimientos de perdón, Él nos ayudará. El Señor nos requiere 'perdonar a todos los hombres' [D. y C. 64:10] por nuestro propio bien, ya que 'el odio retrasa el crecimiento espiritual' [Orson F. Whitney, *Gospel Themes*, 1914, pág. 144]. Solamente al deshacernos del odio y de la amargura puede el Señor dar consuelo a nuestro corazón" ("El poder sanador del perdón", *Liahona*, mayo de 2007, pág. 69).

Perdonar no quiere decir que condonemos las malas decisiones de nuestros seres queridos, ni que permitamos que nos maltraten, pero el perdón sí nos permite seguir adelante espiritual, emocional y físicamente. Tal como nuestros seres queridos están esclavizados, nuestra falta de disposición para perdonar nos puede mantener cautivos. Cuando perdonamos, dejamos atrás sentimientos que, en las palabras del presidente Thomas S. Monson, tienen el poder de convertirse "en una llaga que se infect[a] y que al final destruy[e]" ("Cuñas escondidas", *Liahona*, julio de 2002, pág. 21). De esa manera, eliminamos las barreras que impiden que tengamos el Espíritu en mayor abundancia y podemos seguir por el camino del discipulado. Tal

como el presidente Dieter F. Uchtdorf nos recuerda: "... el cielo está lleno de aquellos que tienen esto en común: Han sido perdonados y perdonan" ("Los misericordiosos alcanzan misericordia", *Liahona*, mayo de 2012, pág. 77).

- ¿De qué manera le ha bendecido el perdón?

## NOTAS

## **PROCURAR LA AYUDA DE DIOS PARA PERDONAR**

Cuando el perdón parece estar más allá de nuestra capacidad, podemos depender del Salvador para que ayude a cambiarnos el corazón y nos conceda el don de la caridad. El perdonar a alguien cuando se nos ha hecho daño o lastimado puede ser muy difícil, especialmente cuando esas ofensas se repiten con regularidad, pero eso es parte de lo que significa ser discípulo de Cristo. El presidente Uchtdorf enseñó:

"Jesús dijo que es fácil amar a los que nos aman; incluso los malos pueden hacerlo, pero Jesucristo enseñó una ley superior... 'Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen'..."

"El amor puro de Cristo elimina las escamas del resentimiento y la ira de nuestros ojos, dejándonos ver a los demás en la forma en que nuestro Padre Celestial nos ve" ("Los misericordiosos alcanzan misericordia", pág. 76).

Es posible que tengamos que ser pacientes con nosotros mismos conforme nos esforzamos por perdonar a nuestros seres queridos. El presidente Faust dijo:

"La mayoría de nosotros necesita tiempo para curar las heridas del dolor y de la pérdida. Podemos encontrar todo tipo de excusas para posponer el perdón, una de las cuales es esperar a que el malhechor se arrepienta antes de perdonarlo; pero tal demora causa que perdamos la paz y felicidad que podrían ser nuestras. La insensatez de continuamente pensar en las heridas del pasado no trae felicidad..."

"Si somos capaces de perdonar a aquellos que nos han causado dolor y daño, nos elevaremos a un nivel mayor de autoestima y de bienestar" ("El poder sanador del perdón", pág. 68). Si confiamos en el Señor y procuramos Su ayuda, nos puede ayudar a perdonar, incluso como Él lo hace.

- ¿En qué ocasión le ha ayudado Dios a perdonar?
  - ¿De qué manera puede Dios ayudarle a perdonar ahora?

## NOTAS



“El espíritu de perdón y una actitud de amor y compasión hacia aquellos que nos hieran constituyen la esencia misma del evangelio de Jesucristo”.

—Presidente Gordon B. Hinckley

## RECURSOS DE ESTUDIO ADICIONAL

# Estudio del Evangelio

Conforme estudie los recursos que se enumeran a continuación, reflexione con espíritu de oración sobre cómo puede aplicar los principios que enseñan.

Mateo 18:21-35 (Debemos perdonar a los demás porque el Señor nos perdona a nosotros liberalmente).

Lucas 7:36-50 (Podemos sentir el amor del Salvador cuando somos perdonados).

Alma 5:12-14 (El Señor puede hacer que se produzca un potente cambio en nuestro corazón).

Doctrina y Convenios 45:3-5 (Gracias al sacrificio expiatorio de Cristo, podemos ser perdonados).

Doctrina y Convenios 64:10 (Se nos requiere perdonar a todos).

James E. Faust, "El poder sanador del perdón", *Liahona*, mayo de 2007, págs. 67-69.

Yoshihiko Kikuchi, "El arte del Sanador", *Liahona*, marzo de 2011, págs. 18-23.

Richard G. Scott, "Cómo sanar las trágicas heridas del abuso", *Liahona*, julio de 1992, págs. 36-38.

Dieter F. Uchtdorf, "Los misericordiosos alcanzan misericordia", *Liahona*, mayo de 2012, págs. 70, 75-77.

Video: "El perdón aligeró mi carga".

Video: "Venga lo que venga, disfrútalo".

## NOTAS

## Aprendizaje y aplicación personales

Las siguientes actividades tienen como objetivo mejorar el aprendizaje y la aplicación de estos principios. Lleve un diario que incluya sus pensamientos, sentimientos y perspectivas, así como sus planes para implementar lo que aprenda. Conforme vayan cambiando las necesidades y las circunstancias de su vida, el repetir estas actividades le brindará nuevas perspectivas.

- Estudie el discurso del presidente Dieter F. Uchtdorf titulado "Los misericordiosos alcanzan misericordia", medite acerca de él y busque principios en cuanto al perdón. ¿Qué aprendió? ¿Cómo puede ayudarle el Señor a perdonar a su ser querido? ¿Qué impresiones siente que está recibiendo de lo que debe hacer?
  - Vea el video "El perdón aligeró mi carga". ¿Qué aprendió en cuanto al perdón? ¿En qué forma será el perdón una bendición para usted? ¿En qué forma puede ser el perdón una bendición para su ser querido?
  - Responda a las siguientes preguntas: "¿Por qué resulta difícil, en ocasiones, perdonar? ¿Cómo podemos vencer esos obstáculos?". Busque otros puntos de vista relacionados con estas preguntas en el discurso del élder Yoshihiko Kikuchi, "El arte del Sanador". Reflexione sobre la forma en la que el Señor ayudó a otras personas a perdonar y la forma en la que también le puede ayudar a usted. Anote sus ideas en un diario.
  - Vea "Venga lo que venga, disfrútalo". ¿Qué aprende que se aplique a su situación actual? ¿Cómo puede sobrellevarlo bien? ¿Cuál es el propósito de la adversidad? ¿Cómo puede usted hallar paz en medio de la aflicción?
  - Estudie el discurso del élder Richard G. Scott titulado "Cómo sanar las trágicas heridas del abuso" y medite sobre esta cita: "Durante el largo período de recuperación de una cirugía seria, el enfermo espera la curación con paciencia, confiando en los cuidados de otros. No siempre entiende la importancia del tratamiento prescrito, pero el seguirlo al pie de la letra acelera su recuperación. Así es también para ti... No puedes

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

borrar lo pasado, pero puedes perdonar (véase D. y C. 64:10). El perdón sana las heridas más trágicas y terribles, porque permite que el amor de Dios expugne de tu corazón y tu mente el veneno del odio; también te limpia la conciencia del deseo de venganza y da lugar al amor sanador, renovador y purificador del Señor" (véase "Cómo sanar las trágicas heridas del abuso", *Liahona*, julio de 1992, pág. 37). De las palabras del élder Scott, ¿qué aprende en cuanto al perdón? ¿De qué manera se relaciona con su propia capacidad de perdonar a su ser querido?

- Consideré los principios que se encuentran en los siguientes himnos y canciones: "¿Dónde hallo el solaz?" (*Himnos*, nro. 69); "Padre en los cielos" (*Himnos*, nro. 82); "Paz, cálmense" (*Himnos*, nro. 54); "¿Pensaste orar?" (*Himnos*, nro. 81); "Saber perdonar" (*Canciones para los niños*, pág. 52).
-

## APÉNDICE—Apoyo durante la recuperación

### FUENTES DE APOYO PARA PARTICIPANTES Y FAMILIARES

Recibir amor y apoyo de otras personas es esencial para ayudar a superar hábitos destructivos. Relacionarse con otras personas no solo brinda el cuidado que usted necesita, sino que le ayuda a recordar que es digno de recibir amor como el hijo de Dios que es. Al buscar apoyo en sus hermanos y hermanas espirituales, les está permitiendo practicar atributos como los de Cristo en su interacción con usted. Al hacerlo, ellos siguen la admonición del Salvador de “socorre[r] a los débiles, levanta[r] las manos caídas y fortalece[r] las rodillas debilitadas” (D. y C. 81:5).

A medida que use los 12 pasos de la recuperación y busque el apoyo de otras personas, se beneficiará de los siguientes recursos de apoyo:

1. *El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo.* El Padre Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo son sus recursos de apoyo más importantes. La recuperación y la sanación son posibles por medio de Jesucristo y Su expiación. En el Libro de Mormón, el profeta Alma comparte que Cristo “toma[rá] sobre sí... sus debilidades... para que sus entrañas sean llenas de misericordia, según la carne, a fin de que según la carne sepa cómo socorrer a los de su pueblo, de acuerdo con las debilidades de ellos” (Alma 7:12). Usted se sentirá socorrido y cuidado cuando acuda humildemente a su Padre Celestial y a Su Hijo Jesucristo. Es importante no pasar por alto la ayuda del Salvador. Él nos ha enseñado: “... Yo soy el camino, y la verdad y la vida” (Juan 14:6). El Espíritu Santo puede darnos consuelo, paz y fortaleza espiritual para seguir adelante.
2. *Familiares.* Los familiares pueden ser un recurso de apoyo al ofrecer amor y aceptación, y al aplicar los mismos 12 pasos y los principios del Evangelio en su vida. Todos pueden beneficiarse al aprender y aplicar los principios del Evangelio que se enseñan en el manual *Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones* y en la *Guía de apoyo para el cónyuge y los familiares*. (Nota: Los participantes pueden decidir no compartir sus experiencias con sus familiares más cercanos o con personas a las que podría hacerles daño saber de ellas. Si bien no todos los familiares están en una situación emocional para brindar consuelo, los que sí lo estén serán bendecidos cuando lo hagan).
3. *Amistades.* Los amigos pueden brindar amor y apoyo cuando hable con ellos sobre sus dificultades, tanto si les habla o no de sus problemas. El valor de ellos puede ayudarle a usted a saber cuándo necesita cambiar y puede hacerle avanzar en su recuperación. Cuando ellos se preocupen por usted al grado de apoyarle en sus dificultades, será para usted un recordatorio de su propia valía.
4. *Líderes eclesiásticos.* Los líderes eclesiásticos pueden brindar un apoyo esencial durante el proceso de la recuperación. Nunca olvide ni subestime el poder de los líderes del sacerdocio. “Aunque

## NOTAS

solo el Señor puede perdonar los pecados, estos líderes del sacerdocio [los obispos y los presidentes de rama, de estaca y de misión] tienen un papel vital en el proceso del arrepentimiento” y la sanación (véase *Leales a la fe: Una referencia del Evangelio*, 2004, págs. 21–22). Pero los líderes del sacerdocio del barrio o la estaca no son su único apoyo: un líder de cuórum, una líder de la Sociedad de Socorro, un hermano o hermana ministrante dedicados también pueden guiarle y cuidar de usted. El presidente Joseph F. Smith dijo: “No creo que haya ningún deber que sea más sagrado o más necesario, si se lleva a cabo como es debido, que los deberes de los maestros que visitan los hogares de los miembros, que oran con ellos, que los exhortan a la virtud, al honor, a la unidad, al amor y a la fe y la fidelidad en la causa de Sion” (en Conference Report, abril de 1915, pág. 140). El élder L. Tom Perry también enseñó: “... el hermano ministrante es la primera línea de defensa para vigilar y fortalecer [la] unidad [familiar]” (véase “Un llamamiento sagrado”, *Liahona*, febrero de 1979, pág. 105).

5. *Reuniones de recuperación.* Las reuniones de recuperación brindan apoyo en un entorno grupal. Los participantes incluyen misioneros o voluntarios de Servicios para la Familia SUD, facilitadores experimentados en la recuperación y otras personas que están poniendo en práctica los principios de la recuperación. En estas reuniones, los recién llegados oyen a otras personas describir la manera en que aplican los principios y las prácticas de la recuperación. Compartir experiencias personales de recuperación puede ayudarle a progresar en su recuperación y a tener la esperanza de que es posible recuperarse.
  6. *Consejeros profesionales.* Los consejeros profesionales suelen ser fuentes de reflexión y perspectiva para quienes están lidiando con decisiones autodestructivas. Al buscar ayuda profesional, los miembros de la Iglesia deben elegir a alguien que apoye los principios del Evangelio.
  7. *Personas de apoyo.* Las personas de apoyo son aquellas que pueden caminar con usted durante su lucha por lograr paz. Particularmente, una persona de apoyo con experiencia en la recuperación en 12 pasos puede ser útil porque él o ella ha superado la negación y otros desafíos relacionados con la adicción. Gracias a esa experiencia, por lo general la persona de apoyo puede reconocer la falta de honradez que atrapa a quienes tienen conductas compulsivas y entender las demás dificultades que enfrentan. Las personas de apoyo ayudan a quienes están en recuperación a poner su “vida en perspectiva y a evitar el exagerar o minimizar [su] responsabilidad” (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. 29). Cuando la persona de apoyo es alguien que ha luchado por superar una

conducta compulsiva, tanto el que da apoyo como el que lo recibe son bendecidos al progresar en su propia recuperación. Dar y recibir apoyo es uno de los beneficios de participar en el programa para recuperarse de las adicciones y puede contribuir a prevenir las recaídas.

## NOTAS

# LA IMPORTANCIA DE LAS PERSONAS DE APOYO

El apoyo durante el proceso para recuperarse de las conductas compulsivas es vital, y contar con una persona de apoyo en la que se puede confiar puede ser una parte esencial de recibir ese apoyo. El presidente Gordon B. Hinckley solía hacer hincapié en el valor de tener a alguien a quien acudir en cualquier situación de la vida y aconsejó a los miembros que tuvieran “[u]n amigo en la Iglesia al que puedan acudir constantemente, alguien que camine a su lado, que responda a sus preguntas y que comprenda sus problemas” (“Un fulgor perfecto de esperanza: Para los miembros nuevos de la Iglesia”, *Liahona*, octubre de 2006, pág. 4). Las personas que se están recuperando de conductas compulsivas necesitan, particularmente, esa clase de amigo. Además, el presidente Hinckley también aconsejó: “Quiero decirles: busquen a sus amigos de entre los miembros de la Iglesia; estén unidos y fortalezcanse mutuamente, y cuando llegue la tentación, tendrán a alguien en quien apoyarse para bendecirlos y darles fortaleza cuando la necesiten. Para esto está la Iglesia, para que en los momentos de debilidad podamos ayudarnos unos a otros a ser fuertes, verídicos y honrados” (discurso pronunciado en una conferencia regional en Eugene, Oregón, el 15 de septiembre de 1996; en “Las palabras del Profeta viviente: Reflexiones y consejos del presidente Gordon B. Hinckley”, *Liahona*, agosto de 1998, pág. 16). El presidente Thomas S. Monson enseñó igualmente: “Podemos fortalecernos los unos a los otros; tenemos la capacidad de prestar atención a aquellos que se hayan quedado en el olvido. Cuando tenemos ojos que ven, oídos que escuchan y corazones que comprenden y sienten, podemos tender una mano y rescatar a aquellos de quienes seamos responsables” (véase “El llamamiento a servir”, *Liahona*, enero de 2001, pág. 58).

Vivir en recuperación requiere una honradez absoluta. La negación y el aislamiento son características distintivas de quien toma malas decisiones. Es fácil caer en tales conductas sin el apoyo ni la perspectiva de otras personas; dichas conductas dificultan el alcanzar un progreso duradero y estable en la recuperación. Es importante contar con la ayuda de personas que presten apoyo apropiado y eficaz lo antes posible. "Si es humilde y sincero,

### NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

y acude a Dios y a otras personas en busca de ayuda, podrá superar sus debilidades [con la ayuda del Salvador]" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. vi).

---

### CÓMO ELEGIR UNA PERSONA DE APOYO

En el programa que ofrece la Iglesia, al igual que en otros programas de recuperación en 12 pasos, a usted no se le asignan personas específicas de apoyo. Decidir cuándo y a quién pedirle apoyo es una decisión personal. Inicialmente puede resultar difícil acudir a familiares o amigos en busca de ayuda; puede ser más fácil seleccionar a alguien en una reunión de recuperación, en quien usted pueda apoyarse. Por lo general, cuantas más personas de apoyo tenga, mejor será la recuperación. Una vez que tenga seleccionada a una posible persona de apoyo, pedirle ayuda puede hacer que se sienta humilde o asustado. Sin embargo, al hacerlo le sorprenderá la cantidad de amor y aceptación que sentirá. Cuanto más conectado esté a otras personas, más oportunidades tendrá de recibir amor y entender que es digno de ello.

Cuando escoja a una persona de apoyo, en el manual *Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones* se nos advierte: "No comparta información confidencial con personas de las que sospeche que pueden darle guía inadecuada, información errónea o que tengan dificultad para guardar una confidencia. [Las personas de apoyo] deben ser extremadamente dignas de confianza, tanto en palabra como en hechos" (pág. 30). Algunas de las personas de apoyo más eficaces son aquellas que son plenamente activas en la Iglesia y que han trabajado los principios de cada uno de los 12 pasos para superar estas conductas. Cuando busque apoyo, es esencial encontrar personas que hayan explorado sus debilidades, las hayan confesado y hayan trabajado para superarlas valiéndose de varios recursos, especialmente por medio de Jesucristo y Su expiación. Estos hechos demuestran un compromiso personal por tener una recuperación estable y a largo plazo: "Por esto podréis saber si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará" (D. y C. 58:43).

Una persona de apoyo que haya superado sus propias debilidades puede tener empatía por la senda emocional que están recorriendo otras personas. Es más, las personas que han pasado por el programa o están a punto de acabarlo "[tienen] un mensaje de esperanza para otros adictos... que

[estén dispuestos] a considerar un enfoque espiritual para cambiar su vida... El servicio [al] próximo constituirá la mejor manera de compartir este mensaje" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. 71). Los que se han recuperado pueden reconocer la experiencia de quienes están luchando y pueden servir de ejemplo y ayudar a los participantes a usar las herramientas de la recuperación.

Debe elegir personas de apoyo de su mismo sexo (si no son parientes). Al comenzar la recuperación tal vez se sienta física, emocional y espiritualmente vulnerable. Cuídese de desarrollar una relación inapropiada con una persona de apoyo.

## NOTAS

- # CÓMO SER UNA PERSONA DE APOYO EFICAZ

1. *Sea un participante activo en la recuperación personal.* Sus sugerencias como persona de apoyo solo serán tan eficaces como lo sea su estudio personal, su comprensión y su aplicación de los principios del Evangelio. Al esforzarse a diario por despojarse del hombre natural y hacerse santo mediante la Expiación (véase Mosíah 3:19), su ejemplo será poderoso para quienes acudan a usted en busca de guía y fortaleza. El ejemplo que dé al acudir al Salvador y Su expiación puede ser más importante que cualquier consejo que comparta jamás con los participantes del programa.
  2. *Sea humilde.* En el manual *Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones* se explica que "no hay lugar para el ego ni otro sentimiento de superioridad. Nunca olvide su origen y cómo usted [mismo] fue rescatado por la gracia de Dios" (pág. 72). También se enseña: "Al servir a su prójimo conservará su humildad, ya que se mantendrá centrado en los principios y las prácticas del Evangelio que haya aprendido" (pág. 71).
  3. *Respete el albedrío de los demás.* Como persona de apoyo, usted no debe dar "consejos ni [intentar] arreglar [a las personas en modo alguno]; simplemente límítese a informarles del programa y de los principios espirituales que han bendecido su vida" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y sanarse de las adicciones*, pág. 71). Al ayudar a otras personas a ser conscientes de los principios y las prácticas útiles y luego simplemente permitirles que tomen sus propias decisiones, está demostrando respeto por su albedrío sagrado.
  4. *Respete sus otros compromisos personales.* Aceptar ser una persona de apoyo no significa que otras personas tengan acceso ilimitado a su tiem-

## NOTAS

po y recursos. Usted puede dar el ejemplo de la importancia de establecer límites saludables al honrar sus otros compromisos, incluso con su familia, la Iglesia, sus actividades profesionales y su tiempo personal.

5. *Sirva desinteresadamente.* El servicio abnegado requiere dar sin esperar nada a cambio. Evite procurar alabanzas, admiración, lealtad u otras recompensas emocionales de las personas a las que preste servicio. "Asegúrese de dar libremente, sin esperar un resultado en especial" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. 71).
  6. *Tenga paciencia.* El viaje de cada persona hacia la recuperación es único. Puede que la persona a la que esté ayudando aún no esté lista para avanzar. Puede que él o ella repita conductas malsanas y sea lento en adoptar los principios y las prácticas de recuperación. Recuerde "que la mayoría de nosotros tuvo que 'tocar fondo' antes de estar preparado para estudiar y aplicar esos principios" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. 71).
  7. *Brinde aliento de manera amable pero firme.* El apoyo eficaz llega "por persuasión, por longanimidad, benignidad, mansedumbre y por amor sincero; por bondad y por conocimiento puro, lo cual engrandecerá en gran medida el alma sin hipocresía y sin malicia" (D. y C. 121:41–42).
  8. *Ponga a Dios antes que usted.* Acuérdese constantemente de confiar en Dios al ofrecer apoyo, y recuérdelle a las personas a las que brinda apoyo que hagan lo mismo. "Cuando haga algo por otra persona o comparta el mensaje de esperanza y recuperación, no permita que esa persona dependa excesivamente de usted. Su responsabilidad se limita a animar a otras personas que estén luchando por volverse a nuestro Padre Celestial y al Salvador en busca de guía y poder" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, págs. 71–72). Su labor consiste en compartir sus experiencias de fe y esperanza para ayudar a la gente a la que apoya durante el proceso de los 12 pasos a sentirse amadas y apoyadas por la gracia de Dios.
  9. *Sea dedicado a la oración.* Cada vez que ofrezca apoyo, procure la ayuda del Padre Celestial para saber qué principios o prácticas del programa de 12 pasos serán más útiles para las necesidades actuales de los participantes. "Al considerar cómo puede usted servir, ore siempre para recibir la guía del Espíritu Santo. Con la disposición correcta, hallará numerosas oportunidades de compartir los principios espirituales que ha aprendido" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. 71).

10. *Testifique de la verdad.* Comparta cómo ha sentido que el Evangelio le ha ayudado a superar sus debilidades. "Comparta alguna experiencia personal para que [los demás] sepan que [usted] entiende sus circunstancias" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. 71). También puede testificar del Salvador y Su poder para sanar. "Este mensaje nos dice que Dios es un Dios de milagros, como siempre lo ha sido (véase Moroni 7:29), y su vida es una prueba de ello. Usted se está convirtiendo en una persona nueva gracias a la expiación de Jesucristo... Compartir el testimonio que usted tiene de Su misericordia y Su gracia es uno de los servicios más importantes que puede brindar" (*Programa para recuperarse de las adicciones: Guía para recuperarse y curarse de las adicciones*, pág. 71).
  11. *Mantenga la confidencialidad.* Usted tiene la responsabilidad de proteger la privacidad de otras personas. El anonimato y la confidencialidad son principios clave del programa para recuperarse de las adicciones, y ambos generan confianza.

## NOTAS

Un servicio proporcionado por  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días  
© 2019 por Intellectual Reserve, Inc.  
Todos los derechos reservados.  
Versión: 3/14  
PD10051047 002  
Impreso en los Estados Unidos de América

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

