

Guía para los jóvenes





Tienes un propósito

Tu Padre Celestial y Su Hijo Jesucristo te conocen y te aman. Eres una parte importante de Su obra y puedes tener una gran influencia en el mundo.

El Padre Celestial te ha dado talentos y dones espirituales. Puedes buscar revelación para saber cómo desarrollar tus talentos, llegar a ser más como Jesucristo, mejorar tu persona, ayudar a otros a mejorar e incluso contribuir a hacer un mundo mejor.

Esta guía de desarrollo personal brinda principios y herramientas que puedes usar en tus esfuerzos por desarrollar tus dones y seguir a Jesucristo.



Viniste a la tierra desde el cielo. Eres parte de una familia.

Haces convenio de seguir a Jesucristo cuando te bautizas y cuando tomas la Santa Cena.



Cuando te confirman, recibes el don del Espíritu Santo para guiarte.



Eres un valioso hijo o hija de Dios

El Padre Celestial y Jesucristo crearon todas las cosas, saben todas las cosas y han superado todas las cosas. ¡Ellos quieren que seas como Ellos! Al hacer convenios y seguir el plan de Dios, puedes usar tus dones únicos para crecer y servir a los demás.



Puedes participar en la obra de Dios
y servir en la Iglesia bajo la autoridad
de las llaves del sacerdocio.



En el templo, puedes prestar
servicio y hacer convenios
que unen a los hijos de Dios
para siempre.

Puedes aprender y
crecer al estudiar,
vivir y compartir el
Evangelio.

Puedes encontrar
gozo cuando amas
y sirves a los demás
como lo haría Jesús.

El Padre Celestial envió a Su
Hijo Jesucristo a ser el Ejemplo
Perfecto y hacer posible que
puedas arrepentirte y cambiar.



“Y Jesús crecía en sabiduría, y en estatura y en gracia para con Dios y los hombres”.

LUCAS 2:52

Puedes seguir al Salvador

El Padre Celestial quiere que Sus hijos aprendan y crezcan. Él envió a Su Hijo Jesucristo a ser el Ejemplo Perfecto para todos nosotros, en todos los aspectos.

ESPIRITUAL

Jesús crecía “en gracia para con Dios”. Puedes crecer espiritualmente al demostrar tu amor por Dios y al estar dispuesto a vivir el Evangelio.

SOCIAL

Jesús crecía en “gracia para con... los hombres”. Puedes crecer en lo social al demostrar amor por todas las personas.

FÍSICO

Jesús crecía en “estatura”. Puedes aprender a trabajar y cuidar de tu cuerpo, tu salud mental y las creaciones de Dios.

INTELLECTUAL

Jesús crecía en “sabiduría”. Puedes estudiar en la escuela, aprender nuevas habilidades y mejorar tus talentos.



Ora al Padre Celestial en busca de guía, presta atención a tus pensamientos y sentimientos.

*"... hablaré a tu mente y a tu corazón
por medio del Espíritu Santo".*

DOCTRINA Y CONVENIOS 8:2

Un modelo para el crecimiento

Creer es una parte importante del plan del Padre Celestial; para ayudarte, Él te proporciona la guía del Espíritu Santo, de las Escrituras y de las palabras de los profetas vivientes. Aprenderás de tus experiencias, sobre todo cuando confíes en Jesucristo y Su expiación. A continuación hay un modelo para ayudarte a vivir el Evangelio en todos los aspectos de tu vida.

Descubre en qué tienes que trabajar.

Planifica cómo lo harás.

Actúa con fe en tu plan.

Reflexiona en lo que has aprendido.

tus necesidades, dones y talentos



El Padre Celestial te ha dado dones, talentos y habilidades. Él desea que los descubras y los desarrolles para mejorar tu persona, ayudar a otros a mejorar e incluso contribuir a hacer un mundo mejor. ¿Cómo puedes mejorar y crecer?

Hazte preguntas como estas:

- ¿Qué creo que debo aprender o cambiar en mi vida?
- ¿Qué talentos o habilidades nuevas quiero cultivar?
- ¿Qué hábitos espirituales tengo que desarrollar o mejorar?
- ¿Cómo puedo guardar los convenios que hice cuando me bauticé?
- ¿A quién puedo prestar servicio?

El Padre Celestial contestará estas preguntas si confías en Él. Ora, escudriña las Escrituras y las palabras de los profetas vivientes. Lee tu bendición patriarcal, si la tienes. Aprende a reconocer los sentimientos y pensamientos que provienen del Espíritu Santo. Él te ayudará a saber qué es lo más importante para ti en este momento. Si no estás seguro de qué hacer, mira las páginas 58-63.

“... debes estudiarlo en tu mente; entonces has de preguntarme si está bien”.

DOCTRINA Y CONVENIOS 9:8

para mejorar

Planifica: Organiza, bosqueja, prepara

Una vez que hayas decidido en qué vas a trabajar, realiza un plan de cómo lo puedes hacer. Tu plan podría incluir pasos o acciones específicas, o formas de desarrollar un hábito o una cualidad personal.

Hazte preguntas como estas:

- ¿Por qué es esto importante para mí?
- ¿Cómo me ayudará esto a ser más como Jesucristo?
- ¿Qué acciones puedo tomar para hacer esto?
- ¿Puedo dividir esas acciones en pasos más pequeños?
- ¿Qué planes puedo hacer ahora para superar los desafíos que pueda enfrentar?

Ora con respecto a tu plan y presta atención a los sentimientos e ideas que recibas. Puedes pedir la ayuda del Espíritu Santo, de tu familia y de tus líderes.

“... las palabras de Cristo os dirán todas las cosas que debéis hacer”.

2 NEFI 32:3



12

¡Sigue tu plan! Haz recordatorios para que te ayuden a mantenerte centrado. Puedes escribir una nota, programar un despertador o pedirle a alguien que trabaje contigo. A veces, trabajar en tu plan será difícil. A veces fracasarás. ¡Está bien! El aprender lo que funciona y lo que no funciona te ayuda a crecer.

Si te quedas estancado, hazte preguntas como estas:

- ¿Qué ha funcionado bien? ¿Por qué?
- ¿Qué no ha funcionado bien? ¿Por qué no?
- ¿Qué más puedo intentar hacer?
- ¿Dónde puedo encontrar más ideas?
- ¿Puedo dividir mi meta en pasos o acciones más pequeñas?
- ¿Cómo puedo aprender de los contratiempos?

Hacer algo bien requiere práctica y paciencia. Pide a tu familia, amigos o líderes de la Iglesia que te ayuden. El Salvador te conoce y está al tanto de los desafíos que afrontas. Él te puede ayudar a hacer cosas difíciles. Ora para recibir ayuda y guía.

“De cierto digo que [tú] debe[s] estar anhelosamente consagrad[o] a una causa buena, y hacer muchas cosas de [tu] propia voluntad”.

DOCTRINA Y CONVENIOS 58:27

Reflexiona

en lo que aprendiste



Reflexiona: Piensa, aprende, repasa, medita

Piensa en tus metas y planes mientras trabajas en ellas y cuando hayas terminado. ¿Cómo te sientes? ¿Qué has aprendido? Anota los pensamientos e impresiones que te puedan ayudar más adelante.

Hazte preguntas como estas:

- ¿Cómo he crecido?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?
- ¿Cómo me han ayudado mis acciones a acercarme más al Salvador?
- ¿Cómo puedo continuar creciendo en este aspecto?

Cuando hayas terminado de trabajar en una meta o en un plan, agradece al Padre Celestial y a quienes te ayudaron. Cuando participes de la Santa Cena, piensa en la función que cumple el Salvador en tu vida. Piensa y ora sobre lo próximo en lo que puedes trabajar.



*¡Celebra tu crecimiento!
Siéntete bien en cuanto a
tu progreso y logros.*

“Examina la senda de tus pies”.

PROVERBIOS 4:26

¡Comienza!

Intenta usar el modelo Descubre, Planifica, Actúa y Reflexiona para ayudarte a seguir el ejemplo del Salvador mientras vas creciendo. Piensa en crear metas en cada uno de los cuatro aspectos para mantener el equilibrio en tu vida. Puedes usar las páginas siguientes para guiarte, o puedes utilizar otro diario u otro método de ponerte metas que funcione bien para ti.

Recuerda, tu crecimiento depende de ti, pero no tienes que hacerlo solo. Tu Padre Celestial quiere ayudarte y puedes pedirle ayuda a tus padres, líderes y amigos. Busca oportunidades de ayudar a los demás para que crezcan también. El Padre Celestial quiere que Sus hijos se amen y apoyen mutuamente.



Descubre

¿Qué crees que debes aprender o mejorar? Anota impresiones e ideas mientras piensas en preguntas como estas: ¿Cómo puedo desarrollar mis talentos?

Ejemplos: Llevar un diario personal, orar cada mañana, estudiar las Escrituras diariamente, santificar el día de reposo



Ejemplos: Preparar y consumir alimentos saludables, hacer ejercicio, limpiar o mejorar tu entorno

¿Qué me gusta hacer? ¿Qué responsabilidades tengo en este momento? ¿Cómo puedo reconocer al Espíritu Santo? ¿A quién puedo prestar servicio?

Ejemplos: Servir a los demás, evitar los chismes, hacer nuevos amigos



Ejemplos: Desarrollar una nueva afición o pasatiempo, practicar cómo enseñar, aprender a llevar un presupuesto

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

Grid of dots for writing.

Terminé en esta fecha:

Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:



¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

A large grid of dots for writing notes.

Terminé en esta fecha:

Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:



¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

Grid of dots for writing.

Terminé en esta fecha:

Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:



¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....
.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

Grid of dots for writing.

Terminé en esta fecha:

Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:



¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

Grid of dots for writing.

Terminé en esta fecha:

Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:



¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

A large grid of dots for writing notes.

Terminé en esta fecha:

Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:



¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

A large grid of dots for writing notes.

Terminé en esta fecha:

Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:



¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

Planifica

Mi meta:

¿Por qué es esto importante para mí?

¿Cómo me ayudará esto a ser más como el Salvador?

Cómo voy a hacerlo:

¿Cuáles son algunos pasos y acciones pequeñas que puedo realizar para alcanzar mi meta?

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

•

.....

.....

FECHA /
FRECUENCIA

¿Quién puede ayudarme?

Actúa

- ¿Qué estoy aprendiendo?
- ¿Qué ajustes debo hacer?

Reflexiona

- ¿Qué he aprendido?
- ¿En qué sentido estoy más cerca del Salvador?
- ¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para prestar servicio a los demás?

Grid of dots for writing.

Terminé en esta fecha:

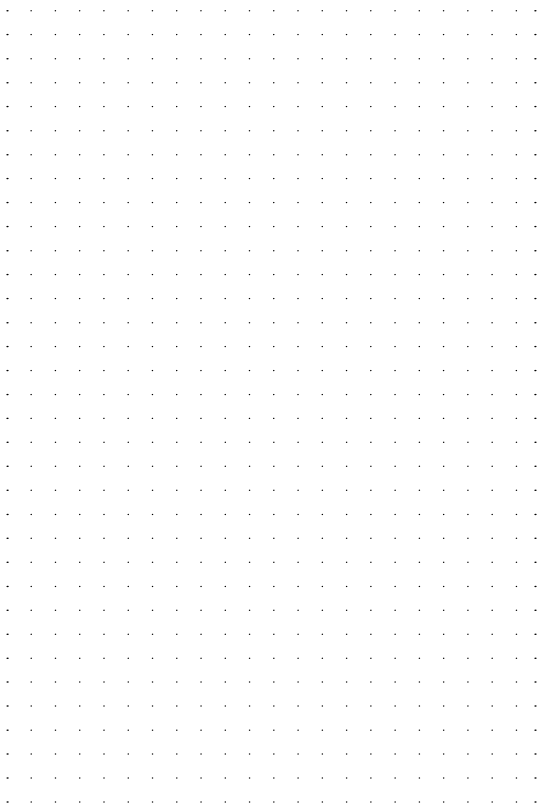
Voy a celebrar mi crecimiento de la siguiente manera:

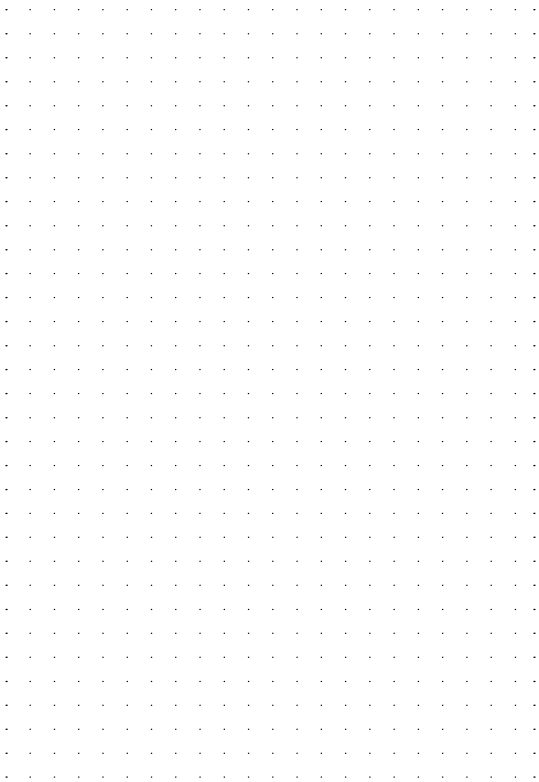


¿Qué haré a continuación?

Vuelve a mirar el formulario Descubre para encontrar más ideas.

IMPRESIONES E IDEAS





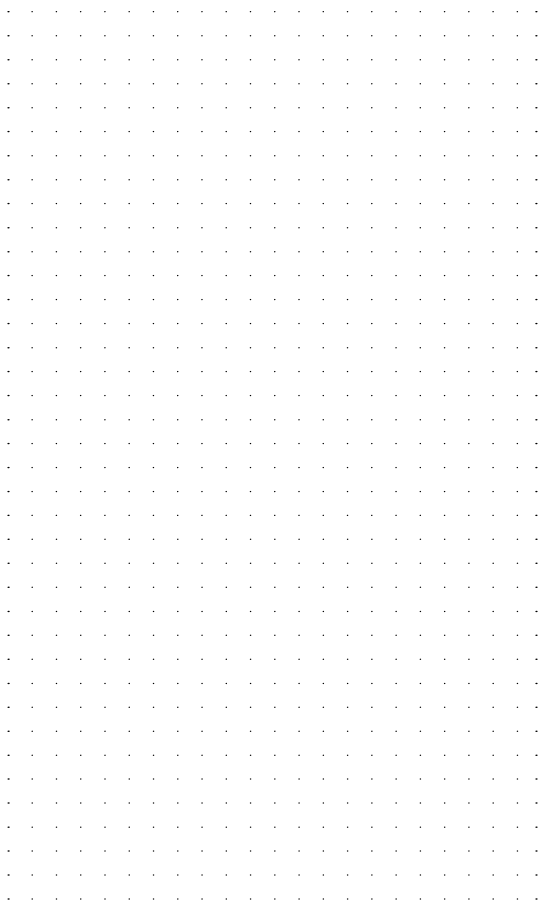
“Aprende de mí y escucha mis palabras; camina en la mansedumbre de mi Espíritu, y en mí tendrás paz”.

DOCTRINA Y CONVENIOS 19:23

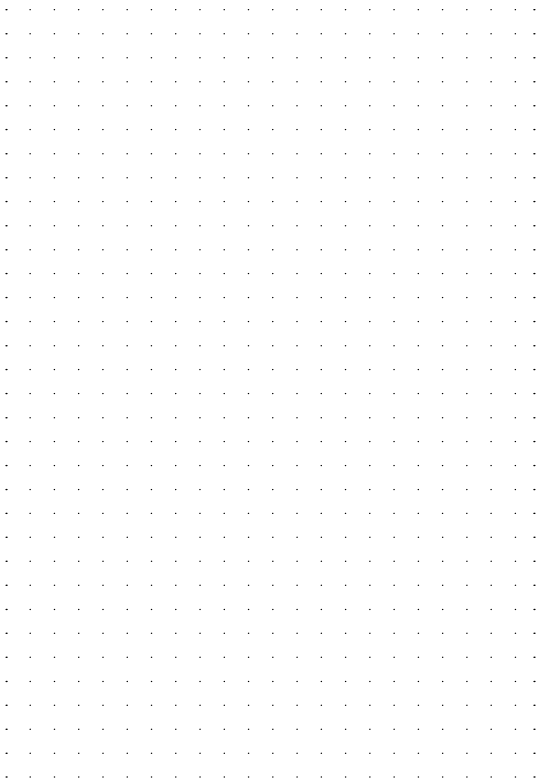
Handwriting practice grid consisting of 20 rows of dotted lines on a white background.

*“Y Cristo ha dicho: Si tenéis fe en mí, tendréis poder para
hacer cualquier cosa que me sea conveniente”.*

MORONI 7:33



PARA RECORDAR



"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".

FILIPENSES 4:13

Ideas para crecer en todos los aspectos de la vida

¡Puedes crecer en tu vida de muchas maneras! Encuentra ideas en las páginas siguientes o crea las tuyas propias. Pide al Padre Celestial que te ayude a saber en qué tienes que trabajar justo ahora.

También puedes encontrar más ideas en ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org o en la aplicación Vivir el Evangelio.

Espiritual



Social



Físico



Intelectual

ESPIRITUAL

- Ora con sinceridad.
- Estudia las Escrituras y las palabras de los profetas vivientes.
- Busca oportunidades para compartir el Evangelio.
- Descubre y desarrolla tus dones espirituales.
- Prepárate para recibir tu bendición patriarcal.
- Recibe y mantén con dignidad una recomendación para el templo.
- Trabaja en tu historia familiar y presta servicio en el templo.
- Expresa agradecimiento diariamente.
- Guarda un mandamiento con mayor exactitud.
- Estudia la vida de Cristo.
- Participa dignamente de la Santa Cena cada semana.
- Participa en Seminario.

SOCIAL

- Presta más atención a las necesidades de los demás.
- Aprende a escuchar con atención y a expresar las ideas claramente.
- Ama y sirve a las personas que te rodean.
- Pasa tiempo con la familia.
- Prepárate para ser esposo o esposa y padre o madre.
- Desarrolla resiliencia: la capacidad de adaptarse y perseverar cuando las cosas se tornan difíciles.
- Participa en actividades escolares o comunitarias.
- Busca maneras de cuidar de los pobres.
- Aprende a disculparte. Aprende a perdonar.
- Habla y actúa con amabilidad y evita los chismes.

FÍSICO

- Mejora tu salud y fortaleza físicas.
- Aprende o mejora una destreza física, como practicar un deporte, bailar o realizar actividades al aire libre.
- Aprende o mejora una destreza artística o manual.
- Controla los deseos físicos de manera saludable.
- Aprende maneras de protegerte del abuso y busca ayuda si la necesitas.
- Evita la pornografía.
- Aprende maneras saludables de controlar las emociones y el estrés.
- Aprende a cuidar de los niños.
- Pon en práctica una higiene adecuada.
- Aprende a usar con seguridad herramientas básicas para el jardín y el hogar.
- Aprende habilidades de primeros auxilios y de supervivencia al aire libre.
- Usa lenguaje apropiado y no digas malas palabras.

INTELECTUAL

- Mejora tus habilidades para leer y escribir.
- Desarrolla buenos hábitos de estudio.
- Averigua qué tienes que hacer para conseguir un buen empleo y empieza a trabajar para alcanzar esa meta.
- Aprende más sobre algo en lo que estés interesado.
- Habla con las personas a quienes admiras para descubrir cómo desarrollaron los atributos que deseas obtener.
- Aprende a administrar el dinero con sabiduría.
- Estudia a fondo un tema del Evangelio.
- Aprende habilidades laborales básicas que puedas usar ahora y más adelante.
- Asiste a eventos culturales.
- Aprende otro idioma.
- Sé más autosuficiente.
- Aprende y practica principios de autodisciplina.

Recursos

Desarrollo personal: Guía para los jóvenes

Desarrollo personal: Guía para los niños

Para la Fortaleza de la Juventud

Sitio web Niños y jóvenes

ChildrenandYouth.ChurchofJesusChrist.org

Aplicación Vivir el Evangelio

Disponible para dispositivos móviles Android y Apple



.....
Nombre

.....
Año

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

© 2019 por Intellectual Reserve, Inc.

Todos los derechos reservados.

Versión: 4/19. 16856 002.

Impreso en los Estados Unidos de América

SPANISH

