



# Convertirse en una familia autosuficiente y resiliente

Una guía de estudio para militares y otras personas que enfrentan desafíos similares

# Convertirse en una familia autosuficiente y resiliente

Para miembros militares y otras personas que enfrentan desafíos similares

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

© 2016 por Reserva Intelectual, Inc.

Reservados todos los derechos.

Aprobación inglesa: 14/12.

PD10053208

# Mensaje de la Primera Presidencia

Queridos hermanos y hermanas:

Nos complace ofrecer este recurso, *Convertirse en una familia autosuficiente y resiliente*, para usted y su familia mientras presta servicio en las fuerzas armadas de su país.

Este manual contiene instrucciones centradas en el Evangelio para ayudarle a usted y a su familia a responder a los desafíos de la vida militar. Incluye principios para construir un matrimonio fuerte, superar las pruebas de la separación y reintegración familiar y desarrollar una fe más profunda en Jesucristo y Su expiación.

Expresamos nuestra sincera gratitud por los muchos sacrificios que usted y su familia hacen mientras sirven en las fuerzas armadas. Que el Señor los bendiga y los proteja en sus esfuerzos rectos por guardar Sus mandamientos y servir fielmente.

Atentamente,

La primera presidencia

# Contenido

---

Introducción.....	vi
Lección 1 ¿Cómo respondo a los desafíos con resiliencia? .....	1
Lección 2 ¿Cómo puedo llegar a ser espiritualmente autosuficiente? .....	11
Lección 3 ¿Cómo podemos mi cónyuge y yo construir un matrimonio sólido? .....	21
Lección 4 ¿Qué comportamientos ayudarán a mis hijos a aumentar su resiliencia? .....	35
Lección 5 ¿Cómo podemos prepararnos como familia para tiempos de separación? .....	45
Lección 6 ¿Qué es el ciclo emocional de la separación y cómo nos afectará a mí y a mi familia? ...	53
Lección 7 ¿Cómo podemos prepararnos para reunirnos como familia? .....	63
Lección 8 ¿Cómo puede ayudarme la fe en Jesucristo y Su expiación? .....	75

# Introducción

## Objetivo del curso

El propósito de esta guía de estudio y curso es que usted y su familia desarrollen la autosuficiencia y la resiliencia, lo que los fortalecerá, los ayudará a soportar con éxito las pruebas comunes de la vida militar y los anclará al evangelio de Jesucristo.

## Quién participa en este curso

Este curso está diseñado para familias de militares y miembros solteros del servicio, ya sea que se estén preparando para el despliegue o no. Otras personas y familias no militares del barrio o estaca que enfrentan desafíos similares también pueden beneficiarse de este recurso. A medida que las necesidades de los miembros se analizan en el consejo de barrio, los líderes del sacerdocio y de las organizaciones auxiliares pueden recomendar a otras personas que asistan a las clases.

## Cómo utilizar esta guía de estudio

Esta guía de estudio se puede utilizar para estudio personal o para una clase impartida por un facilitador. Si está estudiando estas lecciones individualmente, asegúrese de registrar sus pensamientos y objetivos a lo largo de cada lección. Las lecciones identifican principios básicos que permitirán que las personas y las familias sean más autosuficientes y resilientes. Al comienzo de cada lección se enumeran recursos adicionales que puede utilizar para un estudio personal más amplio.

## Papel de los facilitadores

Los matrimonios de misioneros de relaciones militares han recibido capacitación para servir como facilitadores de este curso. Si una pareja de relaciones militares no está asignada a un área, se puede llamar a personas que hayan tenido experiencias con el ejército para facilitar las clases.

## Para el facilitador

- Estudie con oración los recursos enumerados en cada lección.
- Este curso consta de ocho clases de 45 minutos. Cada clase no debe tener más de 14 participantes. *Nota: Hay más material en los esquemas del que podrá utilizar en una lección de 45 minutos..*

- Si corresponde, considere compartir sus propias experiencias mientras enseña los principios de estas lecciones.
- Obtenga copias de esta guía de estudio (*Convertirse en una familia autosuficiente y resiliente*) para los participantes. Se pueden imprimir copias desde [lds.org/callings/military-relations](https://lds.org/callings/military-relations). También se puede acceder al manual desde la aplicación Biblioteca del Evangelio.
- La conexión Wi-Fi en los edificios de la Iglesia no siempre es fiable. Descargue los videos que desee mostrar y cópielos a una unidad USB o un DVD. Si necesita ayuda para descargar videos, consulte “Cómo mostrar videos sin conexión a Internet” en [lds.org/media-library](https://lds.org/media-library).
- Explique que estas lecciones no son terapia de grupo ni sesiones de tratamiento clínico. Anime a los participantes a compartir sus experiencias, pero recuérdelos que no compartan asuntos que requieran asistencia eclesiástica o profesional.



## LECCIÓN 1

# ¿Cómo respondo a los desafíos con resiliencia?

*El propósito de esta lección es ayudar a los militares y sus familias a desarrollar la resiliencia que necesitan para soportar los desafíos.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

Thomas S. Monson, "Enfrentando los desafíos de la vida" *Bandera*, Noviembre de 1993, págs. 68–71.

Dieter F. Uchtdorf, "De las cosas que más importan" *Bandera* o *Liahona*,  
Noviembre de 2010, 19-22

Russell M. Nelson, "Enfrentar el futuro con fe" *Bandera* o *Liahona*, Mayo de  
2011, 34–36

[Mateo 11:28–30](#)—Ven a Cristo

[Hebreos 6:19](#); [Éter 12:4](#)—La esperanza como ancla del alma

[Doctrina y Convenios 90:24](#); [98:3](#); [122:7](#)—Las experiencias pueden funcionar para nuestro bien.

Diccionario Bíblico, "Gracia"

### Video:

Russell M. Nelson, "Enfrentar el futuro con fe", LDS.org

---

### Esquema de aprendizaje

Reflexiona sobre tus experiencias en el ejército. Como miembro del servicio o familiar, ¿cuáles son algunas de las ventajas y desafíos de servir en el ejército? Enumere algunas de estas ventajas y desafíos en este libro de trabajo. (Puede haber algunas experiencias que sean tanto una ventaja como un desafío). Después de haber tenido la oportunidad de reflexionar, comparte con su cónyuge o con un amigo de confianza sus sentimientos sobre cómo la vida en el ejército le ha afectado a usted y a su familia. El propósito de esta discusión es brindarle la oportunidad de discutir abiertamente sus experiencias con la vida militar con otras personas que han tenido experiencias similares.

#### Ventajas

---

---

---

---

---

#### Desafíos

---

---

---

---

---

— Leer [Doctrina y Convenios 90:24 y 98:3](#).

¿Cómo se relaciona el principio contenido en esos pasajes de las Escrituras con su lista de desafíos y ventajas? ¿Cómo pueden estos pasajes de las Escrituras brindarles a usted y a su familia una perspectiva diferente sobre los desafíos que podrían enfrentar mientras estén en el ejército?

---

---

---

---

---

### Principio 1: La resiliencia puede ayudarte a enfrentar tus desafíos con fe.

¿Qué es la resiliencia? La palabra *resiliencia* se puede aplicar a los comportamientos que ayudan a las personas a responder bien a situaciones estresantes. A veces asumimos que las personas que responden con resiliencia en realidad no sienten el estrés de diferentes situaciones. Sin embargo, la resiliencia no es insensibilidad o indiferencia. De hecho, uno de

El factor más importante para responder con resiliencia es aprender a recurrir a otros en busca de apoyo durante tiempos difíciles. La resiliencia ayuda a las personas a ser flexibles y recuperarse de los reveses. Les ayuda a estar agradecidos por los placeres simples de la vida y a tener una fe fuerte en que pueden seguir adelante con la ayuda de Dios, incluso cuando enfrentan desafíos importantes.



Todos experimentamos bendiciones y desafíos, y muchas de estas experiencias pueden contribuir a nuestro bien. Las familias de militares siempre han tenido que lidiar con la separación de sus seres queridos.

Sin embargo, desde 2001, los miembros del servicio han experimentado el impacto de múltiples despliegues de alto riesgo en zonas de guerra.

También han enfrentado guerras emocionales: batallas contra el desánimo, la desilusión, la angustia, el cinismo y la ira. Algunos experimentan moral

heridos mientras intentan reconciliar sus experiencias de combate con las enseñanzas de Dios. Luchan espiritualmente, “tratando de aceptar un mundo de bien y de mal, donde el dolor y la pérdida parecen desconectados de la fe y la justicia. . . . [Algunos dicen que] Dios puede ser encontrado o perdido en una trinchera, pero rara vez [los eventos traumáticos] dejan intacta la fe de alguien” (Eve Conant, “God, War and the Presidency”, *Semana de noticias*, 6 de mayo de 2007, [noticiasweek.com](http://noticiasweek.com)).

¿Cómo le ha ayudado vivir una vida militar a desarrollar resiliencia?

---

---

---

---

¿Cuándo ha respondido con éxito a un desafío? ¿Cómo fue esa experiencia y qué aprendiste?

---

---

---

---

---

---

## Principio 2: El Padre Celestial y Jesucristo te ayudarán a desarrollar resiliencia.



Esta vida es un tiempo para que crezcamos y aprendamos. En lugar de eliminar los desafíos que nos ayudan a crecer, el Padre Celestial nos da fuerza para superarlos. En junio de 2012, el élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, habló en un devocional para los miembros del servicio. En su discurso, se basó en las experiencias de José Smith en la cárcel de Liberty para enseñar cómo el Padre Celestial nos sostiene en tiempos difíciles. El élder Holland dijo:

*“Mi mensaje de hoy es que cuando no tengas otra opción, puedes tener una experiencia sagrada, reveladora y profundamente instructiva con el Señor en cualquier situación en la que te encuentres... . De hecho, permíteme decirlo aún un poco más fuerte: puedes tener una experiencia sagrada, reveladora y profundamente instructiva con el Señor en las experiencias más miserables de tu vida, en los peores escenarios, mientras soportas las injusticias más dolorosas, cuando enfrentas las situaciones más insuperables. probabilidades y oposición que alguna vez hayas enfrentado” (en Melissa Merrill, “Líderes de la Iglesia se dirigen a hombres y mujeres militares en un devocional militar” *Bandera*, Octubre de 2012, 77).*

- Leer [Doctrina y Convenios 121:1–9](#) y [la introducción a la sección 121](#).

¿Cuál fue la experiencia del profeta José Smith en la cárcel de Liberty? ¿Cómo le dio el Señor fuerza y consuelo? ¿Cómo te ha consolado y ayudado el Señor a soportar los desafíos?

---

---

---

---

---

La gracia es una forma en que podemos recibir ayuda del Padre Celestial durante tiempos difíciles. Para entender más sobre la gracia, busque “Gracia” en el Diccionario Bíblico (página 654) y lea el segundo párrafo de la sección. Lea también la siguiente declaración de Brad Wilcox, profesor de la Universidad Brigham Young:

*“El crecimiento y el desarrollo toman tiempo. Aprender lleva tiempo. Cuando entendemos la gracia, entendemos que Dios es paciente, que el cambio es un proceso y que el arrepentimiento es un patrón en nuestras vidas. Cuando entendemos la gracia, entendemos que las bendiciones de la expiación de Cristo son continuas y Su fuerza es perfecta en nuestra debilidad (ver 2 Corintios 12:9). Cuando entendemos la gracia, podemos, como dice en Doctrina y Convenios, ‘continuar con paciencia hasta [que] seamos perfeccionados’ (Doctrina y Convenios 67:13). . . .*

*“El élder Bruce C. Hafen ha escrito: ‘El regalo de gracia del Salvador para nosotros no está necesariamente limitado en el tiempo a “después” de todo lo que podemos hacer. Podemos recibir su gracia antes, durante y después del tiempo en que dedicamos nuestros propios esfuerzos’ (El corazón roto [Salt Lake City: Deseret Book, 1989], 155). Así que la gracia no es un motor de refuerzo que se pone en marcha una vez que se agota nuestro suministro de combustible. Más bien, es nuestra fuente de energía constante. No es la luz al final del túnel sino la luz que nos mueve a través del túnel. La gracia no se logra en algún momento del camino. Se recibe aquí y ahora. No es un toque final; es el toque del Consumador (ver Hebreos 12:2)” (Brad Wilcox, “Su gracia es suficiente” [Devocional de la Universidad Brigham Young, 12 de junio de 2011], pág. 5, discursos.byu.edu).*

¿Qué experiencias has tenido en las que has reconocido la gracia del Salvador operando en tu vida?

---

---

---

---

---

¿Cómo pueden seguir invitando y recibiendo las bendiciones de la gracia del Salvador?

¿Qué te han enseñado tus experiencias acerca de confiar en Dios para obtener fortaleza y consuelo?

---

---

---

---

---

“[Mi despliegue a Afganistán] me dio el tiempo y el lugar para centrarme realmente en mí y en mi relación con Dios, porque antes no tenía una. Casi todas las noches sentí la necesidad de ir a buscar un rincón tranquilo en la esquina de la base. Encontré mucha paz, pudiendo abrir verdaderamente mi corazón.

. . . Era la primera vez en mi vida que tenía una experiencia con la voz suave y apacible. Estar en un zona de combate, al estar en una zona de guerra, el Espíritu puede estar allí si lo dejas estar allí”.

— Andrew Blunt, Grupo de Fuerzas Especiales del Ejército de EE. UU. (Aerotransportado)

### Principio 3: Puedes practicar comportamientos resilientes en tu vida diaria.



A continuación se presentan ocho comportamientos que le ayudarán a desarrollar resiliencia si los practica a diario. Practicarlos todos los días ayuda a que sean una respuesta automática en momentos en los que experimentas un mayor grado de estrés. Su uso diario también reduce el nivel inicial de estrés, lo que puede ayudar a reducir el impacto de situaciones desafiantes. Haga un plan para comenzar a incorporar estos ocho comportamientos en su estilo de vida.

- **Cultivar la humildad y la curiosidad.** Uno de los comportamientos resilientes fundamentales es ser consciente de uno mismo: de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Esta autoconciencia también es una parte importante del desarrollo de la humildad. Tenga en cuenta que sus reacciones negativas ante sus circunstancias a veces pueden crear factores estresantes en sus relaciones, y cuanto más consciente sea de sus reacciones, más podrá moderarlas. Esté abierto y tenga curiosidad acerca de los cambios en su vida y considérelos como oportunidades de crecimiento.
- **Busca el equilibrio.** Te volverás más resiliente a medida que continúes aprendiendo cómo equilibrar las muchas exigencias de tu tiempo. Regule sus emociones, niveles de energía y necesidades físicas y espirituales, y reorganice las cosas cuando pierda el equilibrio. Establezca metas apropiadas para su productividad y aprenda a concentrarse en lo que necesita lograr cada día en lugar de preocuparse por lo que sucedió en el pasado o lo que pueda suceder en el futuro. Puede ser útil encontrar ocasionalmente un lugar cercano a la naturaleza y tomarse un tiempo para meditar. Tenga en cuenta que cuando su vida se desequilibra, los problemas en su familia podrían magnificarse.
- **Ten un corazón agradecido y optimista.** Saborea la oportunidad de estar agradecido cada día. Puede resultar útil hacer que expresar gratitud forme parte de su ritual diario, como por ejemplo en un diario de gratitud. Durante situaciones difíciles, también puede resultarle útil crear una lista de cosas que puede controlar en sus circunstancias y cosas que no puede controlar. Desarrolla tu fe en que el Padre Celestial te ayudará con aquellas cosas que están fuera de tu control. Comprende que tus contratiempos son temporales y visualiza un futuro feliz. Tome la decisión consciente de confiar en Dios y Su plan para usted y su familia. Viva en acción de gracias diariamente (ver [Alma 34:38](#)).
- **Construya un plan personal de manejo del estrés.** Protéjase de formas rígidas o demasiado simples de lidiar con el estrés. Tiene muchas opciones para lidiar con el estrés y se volverá más resiliente a medida que aprenda a emplear formas nuevas y diferentes de afrontarlo. Mantener una dieta saludable y hacer ejercicio puede

ayudarle a aliviar el estrés. Es posible que descubra que actividades como el yoga, la natación o el senderismo le ayudarán a relajarse y pensar con más claridad durante situaciones estresantes. Según Larry A. Tucker, profesor de ciencias del ejercicio en la Universidad Brigham Young, “el ejercicio regular ofrece a nuestra mente y a nuestro cuerpo una agradable liberación de las presiones de la vida cotidiana” (“¡Muévete más, estresate menos!” *Bandera*, agosto de 2004, 58).

- ***aprender a comprometerse.*** Elige tus batallas y aprende a ser flexible con las cosas y situaciones. No insistas siempre en que las cosas salgan como quieres. Experimentamos un estrés nocivo para la salud cuando confundimos nuestras prioridades. Mantenga sus estándares, pero esté dispuesto a ajustar sus expectativas y reconozca cuando esté luchando por una preferencia que es menos importante que mantener la paz en sus relaciones familiares.
- ***Aprovecha tus puntos fuertes.*** Reconoce que el Padre Celestial te ha dado dones espirituales únicos. Él espera que uses estos dones para bendecir a tu familia y a los demás. Si no conoces tus dones espirituales, tómate un tiempo para orar, estudiar tu bendición patriarcal y escribir en tu diario. Desarrolla la actitud de que puedes realizar tareas difíciles y ten fe en que puedes aplicar tus fortalezas para obtener grandes beneficios en tiempos difíciles. Tome medidas para desarrollar aún más sus dones y fortalezas.
- ***Buscar y brindar ayuda cuando sea necesario.*** Manténgase cerca de aquellos que pueden ayudarle a superar los momentos difíciles. No tema pedir ayuda a amigos, familiares y miembros de la Iglesia (como sus maestros orientadores, maestras visitantes, obispo y presidenta de la Sociedad de Socorro). Esté dispuesto a mostrar empatía y ayudar a los demás cuando estén pasando por momentos difíciles. Desarrollar un patrón de dar y recibir.
- ***Actuar en lugar de que se actúe en consecuencia.*** No dejes que los desafíos te impidan vivir. Es posible que necesites avanzar lentamente, pero estar dispuesto a actuar, tomar decisiones importantes e iniciar los cambios que te gustaría ver en tu vida.

Reflexiona sobre cualquier experiencia que hayas tenido o cualquier bendición que hayas recibido al practicar estos comportamientos resilientes. ¿Qué ejemplos ha visto de otras personas que responden eficazmente a sus desafíos?

---

---

#### — Ver el vídeo "[Enfrentar el futuro con fe.](#)"

¿Qué aprendieron acerca de la esperanza y el optimismo de las enseñanzas del presidente Russell M. Nelson?

---

---

“La vida militar puede ser muy dura.

A veces en nuestra cultura de la Iglesia, si bien reconocemos que todos tenemos pruebas, también existe esta falsa suposición de que si eres lo suficientemente justo podrás manejar cualquier cosa con facilidad y paz. ¿Qué significa eso si estás haciendo todo lo posible por vivir el evangelio y estás luchando?

¿de todos modos? que militar las familias necesitan escuchar es. . . Esa lucha es normal. . . . Todas las familias militares se enfrentan a cuestiones [similares]”.

— *Ida Ewing, esposa de Geoffrey Ewing, Fuerza Aérea de EE. UU.*

---

## decidir actuar

¿Qué comportamiento resiliente te sientes impulsado a fortalecer practicando esta semana?

---

¿Qué pasaje de las Escrituras o cita podría ayudarte a fortalecerte mientras practicas?

---

¿Con quién te gustaría compartir tu experiencia diariamente mientras aprendes?

---

## Fin de la semana

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

### Resumen de puntos clave de la Lección 1

1. Los comportamientos resilientes ayudan a las personas a responder bien a situaciones estresantes.
2. El Padre Celestial nos da fuerza y consuelo a través de Su gracia, que nos ayuda a superar los desafíos.
3. Los siguientes comportamientos clave le ayudarán a ser más resiliente:
  - a. Cultivar la humildad y la curiosidad.
  - b. Busca el equilibrio.
  - C. Ten un corazón agradecido y optimista.
  - d. Construya un plan personal de manejo del estrés.
  - mi. Aprenda a comprometerse.
  - F. Aprovecha tus puntos fuertes.
  - gramo. Buscar y brindar ayuda cuando sea necesario.
  - h. Actuar en lugar de que se actúe en consecuencia.





Foto de la reunión del distrito militar con el presidente Russell M. Nelson, Okinawa, Japón

## LECCIÓN 2

# ¿Cómo puedo llegar a ser espiritualmente autosuficiente?

*El propósito de esta lección es ayudarlo a reconocer el valor de volverse espiritualmente autosuficiente.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

David A. Bednar, "[Convertido al Señor](#)" *Banderao Liahona*, noviembre de 2012, págs. 106–9

Dieter F. Uchtdorf, "[El poder de un testimonio personal](#)" *Banderao Liahona*, Noviembre de 2006, págs. 37–39

Señor Russell Ballard, "[Llegar a ser autosuficiente... espiritual y físicamente](#)" *Bandera*, Marzo de 2009, págs. 50–55

[Efesios 6:10–18; Doctrina y Convenios 27:15–18](#)—La armadura de Dios

[Mormón 9:27](#)—Ven a Cristo

[Doctrina y Convenios 58:26–28](#)—Agentes para nosotros mismos

[Doctrina y Convenios 130:18–19](#)—Diligencia y obediencia

### Vídeos:

"[Atrévete a estar solo](#)" *mensajes mormones*, LDS.org

"[Cosas buenas por venir](#)," *mensajes mormones*, LDS.org

---

## Esquema de aprendizaje

Cada uno de nosotros tiene debilidades y fortalezas (ver [Éter 12:27](#)). El Señor puede usar ambos para ayudarnos a aprender a confiar en Él, pero sólo si nos esforzamos por obedecer Su voluntad. El presidente N. Eldon Tanner dijo lo siguiente en la conferencia general de abril de 1979:

*“Es importante que tomemos una decisión temprana en la vida sobre lo que haremos y lo que no haremos. Mucho antes de que llegue el momento de la tentación, deberíamos haber decidido resistir ese cigarrillo, ese trago de whisky, ese acto de inmoralidad o cualquier cosa que nos impida disfrutar de la compañía del Espíritu del Señor.*

*“Todos tenemos diferentes debilidades y tentaciones, y debemos examinar nuestras vidas para descubrir cuáles son esas debilidades y dónde debemos ponernos una armadura adicional para poder hacer lo correcto y no someternos a la tentación” (“[Vístanse con toda la armadura de Dios](#),” *Bandera*, Mayo de 1979, 45).*

Piense en algunas de sus debilidades y fortalezas. ¿Qué puede hacer usted para seguir el consejo del presidente Tanner? ¿Qué te han enseñado tus debilidades y fortalezas acerca de confiar en la ayuda de Dios?

---

---

---

---

---

---

---

## Principio 1: La armadura de Dios te ayudará a vencer la tentación.

— Leer [Efesios 6:10–18](#) y [Doctrina y Convenios 27:15–18](#).



Así como los soldados se preparan para la batalla con una armadura física, nosotros debemos prepararnos para la batalla espiritual con una armadura espiritual. La armadura de Dios es una metáfora de decisiones y actitudes justas y consistentes que te ayudan a superar la tentación y a mantenerte espiritualmente seguro. Identifica las diferentes partes de la armadura de Dios y luego piensa en tu propia armadura. ¿Qué áreas podrías

¿fortalecer? Por ejemplo, ¿confías en las impresiones y la guía del Espíritu Santo (la espada del Espíritu) todos los días?

Lea la siguiente cita del élder Joseph B. Wirthlin, del Cuórum de los Doce Apóstoles:

*"[Satanás] busca encontrar cualquier grieta en la armadura de cada persona. Él conoce nuestras debilidades y sabe explotarnos si se lo permitimos. Sólo podremos defendernos de sus ataques y engaños comprendiendo los mandamientos y fortaleciéndonos cada día mediante la oración, el estudio de las Escrituras y el seguimiento del consejo del ungido del Señor" ("El Sacerdocio de Dios," Bandera, noviembre de 1988, 35).*

Según el élder Wirthlin, ¿qué opciones te ayudarán a fortalecer tu armadura? ¿Cómo has visto que estas decisiones te fortalecieron en el pasado? Registre una experiencia en el espacio a continuación.

---

---

---

---

---

Como miembro del ejército, inevitablemente experimentará momentos de separación de sus familiares. Incluso puedes encontrarte en una situación en la que seas el único miembro de la Iglesia en tu área.

— Ver el vídeo "[Atrévete a estar solo.](#)"

Registre una experiencia en la que haya obedecido los mandamientos, incluso cuando tuvo que hacerlo solo. ¿Por qué decidiste guardar los mandamientos en esa situación?

---

---

---

---

---

---

## Principio 2: La autosuficiencia espiritual le ayudará a soportar sus desafíos.



Ponerse toda la armadura de Dios es una forma de autosuficiencia espiritual. Considere la diferencia entre dependencia espiritual y autosuficiencia espiritual. ¿De qué manera eres actualmente espiritualmente dependiente? ¿De qué manera eres autosuficiente actualmente? Enumere algunos de los atributos de una persona espiritualmente autosuficiente.

### Atributos de alguien espiritualmente autosuficiente

---

---

---

---

El élder M. Russell Ballard, del Cuórum de los Doce Apóstoles, utilizó la siguiente declaración del *Manual de instrucciones de la iglesia* para enseñar sobre la autosuficiencia:

*“El Salvador ha mandado a la Iglesia y a sus miembros a ser autosuficientes e independientes. . . .*

*“Para llegar a ser autosuficiente, una persona debe trabajar. El trabajo es un esfuerzo físico, mental o espiritual. Es una fuente básica de felicidad, autoestima y prosperidad. A través del trabajo, las personas logran muchas cosas buenas en sus vidas.*

*“. . . A medida que las personas se vuelven autosuficientes, están mejor preparadas para soportar las adversidades. . . [y] más capaz de cuidar a otros necesitados [*

*Manual de instrucciones de la Iglesia, Libro 2: Sacerdocio y líderes auxiliares (1998), 257]” (“Llegar a ser autosuficiente... espiritual y físicamente” Bandera, marzo de 2009, 50).*

Considere cómo están conectadas la salud espiritual, la armadura de Dios y la autosuficiencia espiritual. Haga una lista de cosas que podría hacer de manera diferente en su vida para aumentar o desarrollar su autosuficiencia espiritual.

---

---

---

---

---

“Una idea que nos ayudará a ser resilientes es cambiar nuestra perspectiva. Puedo caer fácilmente en la trampa de una actitud de “ay de mí” y sentirme abrumada o estresada por las exigencias de la vida y la maternidad. Cuando servimos a los demás, vemos que no somos los únicos que tenemos dificultades”.

— *Andrea Helms, esposa de Thomas S. Helms, ejército de EE. UU.*

El élder Ballard dijo: “Según mi experiencia, creo que algunos principios simples pero muy importantes pueden ayudarnos a prepararnos para ser más autosuficientes”.

(“[Volverse autosuficiente](#)”, 52). Los siguientes pasos hacia la autosuficiencia han sido adaptados del documento del élder Ballard de marzo de 2009. *Bandera* artículo titulado “Llegar a ser autosuficiente, espiritual y físicamente”. Considere sus propias experiencias mientras lee estos pasos.

- **Encuentre respuestas primero a través del Espíritu.** En esta era de la información, a menudo podemos recurrir primero a Internet u otras fuentes para encontrar la verdad. Sin embargo, debemos tener en cuenta que Internet no tiene un filtro de la verdad. Tenemos acceso a la fuente de toda luz y verdad: nuestro Padre Celestial.

Podemos aumentar nuestra confianza en que recibiremos inspiración del Padre Celestial cuando reconozcamos que somos Sus hijos y que Él nos ama. Independientemente de nuestras circunstancias, por más desesperados que estemos, tenemos derecho a la Luz de Cristo (ver [Moroni 7:16](#)). El Padre Celestial nos ha prometido que podemos encontrar, mediante la oración y el estudio fervientes y la compañía del Espíritu, las respuestas que más necesitamos en la vida, incluido lo que debemos hacer para ser más autosuficientes.

Considere aquellas experiencias en su vida en las que haya reconocido y seguido los impulsos del Espíritu Santo. Tómese el tiempo para recordar las bendiciones que recibiste de esas decisiones y piensa en formas en las que puedes seguir invitando al Espíritu a tu vida.

- **Examina tu vida y las necesidades de los demás.** Para volverse más autosuficiente, necesita examinar honestamente su vida. ¿Vive usted de acuerdo con las verdades y doctrinas eternas del evangelio restaurado? ¿Qué has hecho para llegar a ser espiritualmente autosuficiente?

También debe examinar las necesidades de los demás y cómo puede ayudar a satisfacer esas necesidades. Cuando aprendes a salir de ti mismo, aprendes que no eres el único que enfrenta desafíos. Considere si está en condiciones de ayudar a otra persona a volverse espiritualmente autosuficiente. Si se siente sobrecargado en su servicio a los demás, piense en formas de reponer fuerzas.

- **Elige entre el bien y el mal.** Cuando eliges hacer lo correcto, tus opciones continúan ampliándose. Cuando eliges hacer lo malo, tus opciones se reducen lentamente. Benjamín Franklin dijo:

"[La guerra] era agotadora. Fue terriblemente difícil. Realmente era como el Salvaje Oeste. Fueron disturbios y detenidos que quemaron tiendas de campaña y se negaron a cooperar y escapar de los intentos. No puedo imaginarme tener que pasar por esa experiencia sin mi fe. No puedo imaginarme dejar a una esposa embarazada y tres hijos pequeños sin mi fe en Dios para ayudarnos a superar eso".

-Tim Clayson,  
Guardia Nacional (EE.UU.)

(De la transmisión especial de la conferencia general de abril de 2015, "La fe en primera línea", [ksl.com/?sid=34085590](http://ksl.com/?sid=34085590).)

*"Dado que el fundamento de toda felicidad es pensar correctamente, y dado que la acción correcta depende de una opinión correcta, nunca podemos ser demasiado cuidadosos al elegir el sistema de valores que permitimos que gobierne nuestros pensamientos y acciones.*

*"Y saber que Dios gobierna los asuntos de los hombres, que escucha y contesta las oraciones, y que es recompensador de los que diligentemente lo buscan, es en verdad, un poderoso regulador de la conducta humana" (El arte de la virtud de Benjamin Franklin, ed. George L. Rogers [1996], 89-90; citado en M. Russell Ballard, "Becoming Self-Reliant", pág. 54).*

- **Sea deliberado en sus decisiones.** Utilice el sentido común cuando necesite tomar decisiones importantes. El sentido común parece diferente para cada persona, pero siempre incluye la capacidad de escuchar y prestar atención a los impulsos del Espíritu. No tomes decisiones apresuradas en el momento de las que puedas arrepentirte más tarde, especialmente cuando te enfrentes a la presión de otros para quebrantar los mandamientos. Sea paciente y mantenga sus estándares.
- **Busque continuamente la guía del Señor.** Desarrollar la autosuficiencia es un ciclo continuo de progresión. A medida que aprendes a encontrar respuestas a través del Espíritu y continúas buscando la guía del Señor, el Padre Celestial promete que Él te iluminará y te hará conocer Su voluntad, "sí, incluso aquellas cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni todavía entró en el corazón del hombre" (DyC 76:10). "Nuestro Padre Celestial espera que lo estudiemos primero y luego oremos pidiendo orientación mientras buscamos respuestas a preguntas e inquietudes en nuestra vida personal. Tenemos la seguridad de nuestro Padre Celestial de que escuchará y contestará nuestras oraciones. La respuesta puede venir a través de la voz y la sabiduría de amigos y familiares de confianza, las Escrituras y las palabras de los profetas" (Dieter F. Uchtdorf, "Esperando en el camino a Damasco," *Banderao Liahona*, mayo de 2011, 75).

Registre cualquier experiencia que haya tenido con estos pasos hacia la autosuficiencia espiritual.

---

---

---

---

---

¿Cómo le ha ayudado la autosuficiencia espiritual a superar los desafíos cotidianos?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes ayudar a otros miembros de tu familia a desarrollar la autosuficiencia espiritual?

---

---

---

---

---

¿Cómo puede hablarte el Señor mientras lees las Escrituras y repasas tu bendición patriarcal?

---

---

---

---

---

- Ver el vídeo "[Cosas buenas por venir.](#)"

¿Qué aprendió sobre la esperanza y los desafíos duraderos del élder Jeffrey R. Holland?

---

---

---

---

---

---

## **decidir actuar**

¿Qué cambios harás hoy como resultado de lo que has aprendido?

---

¿Cómo puedes compartir los beneficios de la autosuficiencia espiritual con otras personas que conoces?

---

## **Fin de la semana**

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

## **Resumen de puntos clave de la lección 2**

1. La armadura de Dios es una metáfora de decisiones y actitudes justas y consistentes que te ayudan a superar la tentación y a mantenerte espiritualmente seguro.
2. Hay algunos principios básicos que puedes seguir para desarrollar la autosuficiencia espiritual:
  - a. Encuentre respuestas primero a través del Espíritu.
  - b. Examina tu vida y las necesidades de los demás.
  - c. Elige entre el bien y el mal.
  - d. Sea deliberado en sus decisiones.
  - mi. Busque continuamente la guía del Señor.



**Notas**

A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 22 evenly spaced lines.



## LECCIÓN 3

# ¿Cómo podemos mi cónyuge y yo construir un matrimonio sólido?

*El propósito de esta lección es brindar a las parejas las herramientas que necesitan para desarrollar una relación sólida que continuará durante tiempos de desafío y separación.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

["La familia: una proclamación para el mundo"](#) *Banderao Liahona*, noviembre de 2010, 129

Russell M. Nelson, ["Matrimonio enriquecedor"](#) *Banderao Liahona*, Mayo de 2006, 36–38

Sheri L. Rocío, ["No es bueno que el hombre o la mujer estén solos"](#) *Bandera*, Noviembre de 2001, 12-14

Valerie M. Hudson y Richard B. Miller, ["Asociación igualitaria en el matrimonio"](#) *Bandera*, Abril de 2013, 18-23

Linda K. Burton, ["Ascenderemos juntos,"](#) *Banderao Liahona*, Mayo de 2015, 29–32

[Mosíah 18:8, 21](#)—Llevar las cargas unos de otros

[Efesios 5:28–29, 33](#)—Ama a tu cónyuge

[Santiago 3](#)—Amable comunicación

### Videos:

["¿Como te amo?"](#) LDS.org

["Cuida tu paso"](#) *mensajes mormones*, LDS.org

["Expresiones de amor"](#) *mensajes mormones*,LDS.org

["Salvando su matrimonio"](#) *mensajes mormones*,LDS.org

**Recursos adicionales de Internet:**

"Mantengamos fuerte el matrimonio de guardia/reserva"[militar.com](#)

"Mantener una relación sólida mediante despliegues y separaciones"  
[MilitaryOneSource.mil](#)

"Consejos para parejas casadas que enfrentan el despliegue militar", [TwoOfUs.org](#)

---

**Esquema de aprendizaje**

Lea la siguiente cita del presidente Russell M. Nelson, del Cuórum de los Doce Apóstoles:

*"El matrimonio ofrece mayores posibilidades de felicidad que cualquier otra relación humana. Sin embargo, algunas parejas casadas no alcanzan su máximo potencial. Dejan que su romance se oxide, se dan por sentado, permiten que otros intereses o nubes de negligencia oscurezcan la visión de lo que realmente podría ser su matrimonio. Los matrimonios serían más felices si se cuidaran más cuidadosamente" ("matrimonio enriquecedor," *Bandera* o *Liahona*, Mayo de 2006, 36).*

---

**Principio 1: Los matrimonios exitosos requieren una crianza cuidadosa.**

Los siguientes cuatro pasos pueden ayudarle a fortalecer la relación con su cónyuge y construir un matrimonio exitoso.

1. Haz de Jesucristo tu primera prioridad, luego de tu cónyuge.
2. Practicar una buena comunicación y resolución de conflictos.
3. Fomente el respeto y la amistad con su cónyuge.
4. Desarrollar mecanismos saludables para afrontar los momentos de soledad.

**Haz de Jesucristo tu primera prioridad, luego de tu cónyuge.**



Lea lo siguiente de la proclamación sobre la familia: “El marido y la mujer tienen la responsabilidad solemne de amarse y cuidarse mutuamente. . . . En estas sagradas responsabilidades, los padres y las madres están obligados a ayudarse mutuamente como socios iguales”.

(“La familia: una proclamación para el mundo” *Bandera o Liahona*, noviembre de 2010, 129).

La proclamación familiar describe la relación matrimonial como sagrada. ¿Qué bendiciones has recibido en tu matrimonio?

---

---

---

---

---

¿Cuáles son algunas de las cosas que le distraen de construir una relación más sólida con su cónyuge e hijos?

---

---

---

---

---

¿Cómo fortalece su matrimonio centrarse en Cristo?

---

---

---

---

---

- Ver el vídeo "[¿Como te amo?](#)"

¿Qué aprendes de este video sobre las diferentes formas de mostrar amor a tu cónyuge? ¿Cómo muestra el amor a su cónyuge que su matrimonio es una alta prioridad?

---

---

---

---

---

- Leer [Mosiah 18:8, 21](#).

¿Qué enseña este pasaje de las Escrituras acerca de cómo debemos cuidar unos de otros?  
¿Qué estás haciendo en tu relación con tu cónyuge para seguir el consejo de Alma?

---

---

---

---

***Practique una buena comunicación y resolución de conflictos***

Lea la siguiente cita del presidente Russell M. Nelson, del Cuórum de los Doce Apóstoles:

*“La buena comunicación incluye tomarse el tiempo para planificar juntos. Las parejas necesitan tiempo privado para observarse, hablar y escucharse realmente. Necesitan cooperar, ayudándose unos a otros como socios iguales. Necesitan nutrir su intimidad espiritual y física. Deben esforzarse por elevarse y motivarse mutuamente. La unidad matrimonial se sostiene cuando los objetivos se entienden mutuamente. La buena comunicación también se ve reforzada por la oración. Orar con mención específica de la buena acción (o necesidad) del cónyuge nutre el matrimonio” (“[Matrimonio enriquecedor](#)” *Bandera* o *Liahona*, Mayo de 2006, 37–38).*

¿Cómo puede aumentar y mejorar la calidad de la comunicación positiva dentro de su relación?

---

---

---

¿De qué maneras puedes incluir la oración de pareja y de familia durante tiempos de separación?

---

---

---

---

Quizás desee considerar por qué a veces es difícil la comunicación en el matrimonio. Algunas dificultades en la comunicación surgen de las necesidades específicas de las personalidades individuales; Algunas dificultades surgen del hecho de que los cónyuges están acostumbrados a culturas diferentes. Quizás quieras leer la siguiente cita de Sheri L. Dew, ex miembro de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro, para comprender por qué estas diferencias son importantes:

*"Nuestro Padre sabía exactamente lo que estaba haciendo cuando nos creó. Él nos hizo lo suficientemente parecidos para amarnos unos a otros, pero lo suficientemente diferentes como para que tuviéramos que unir nuestras fortalezas y mayordomías para crear un todo. . . . Por tanto, no hay matrimonio. . . Es probable que alcance su máximo potencial hasta que los maridos y las esposas. . . trabajar juntos en unidad de propósito, respetando y confiando en las fortalezas de cada uno" ("No es bueno que el hombre o la mujer estén solos" *Bandera*, noviembre de 2001, 13).*

Analice cómo celebrar un consejo familiar. Este consejo podría incluir a sus hijos o podría ser un consejo exclusivo entre usted y su cónyuge. Las siguientes pautas pueden resultarle útiles a medida que lleva a cabo su consejo familiar (para obtener más ideas, consulte Nichole Eck, "Consejos Familiares de Parejas" *Bandera*, Enero de 2015, 24-27).

### Directrices del consejo familiar

- 1. Comience con la oración.** Recuerde expresar gratitud por su cónyuge y su familia.
- 2. Decidan juntos.** Si no está de acuerdo, entonces no ha llegado a una decisión final. Con la ayuda del Señor, podéis llegar a un consenso que os mantendrá unidos.
- 3. Evalúate a ti mismo.** Utilice el consejo para mejorar y establecer metas.
- 4. Habla sobre los temas difíciles.** Discuta temas de perdón y arrepentimiento o cargas financieras. Enfoca tu energía en las soluciones.
- 5. Manténlo positivo.** Celebre las cualidades positivas de su cónyuge.
- 6. Perseverar.** No se dé por vencido si su primer consejo familiar resulta incómodo o difícil. Se necesita tiempo para desarrollar hábitos positivos.
- 7. Concluya con oración.**

¿Cómo puede ayudarles la celebración de consejos familiares a mantenerse comprometidos unos con otros?

---

---

---

---

Lea las siguientes citas de miembros del Quórum de los Doce Apóstoles y considere cómo sus enseñanzas se relacionan con la comunicación en su matrimonio.

El élder John A. Widtsoe escribió:

*“El verdadero amor del hombre a la mujer incluye siempre el amor a Dios de quien brotan todos los bienes” (Pruebas y Conciliaciones, Arr. G. Homer Durham, 3 vols. en 1 [1960], 297).*

El élder Neal A. Maxwell enseñó:

*“En las enseñanzas de los hombres—sin Cristo en el centro—pronto habrá un debilitamiento del sentido de servicio a los demás.*

*“. . . Los hombres no suelen amar al prójimo simplemente porque está allí; algunos descubren que Él existe sólo después de estar persuadidos de que Dios existe” (De un solo corazón: la gloria de la ciudad de Enoc [1975], 15).*

¿Qué puedes aprender de estas declaraciones sobre cómo mostrar amor a tu cónyuge?

---

---

---

---

---

¿Cómo puedes mantener al Salvador en el centro de tu hogar y de tus relaciones?

---

---

---

---

---

- Leer [Santiago 3:13-18](#).

¿Qué principios acerca de la comunicación se enseñan en este pasaje de las Escrituras?  
¿Cómo ha utilizado estos principios en su relación con su cónyuge y cómo ha sido bendecido por ellos?

---

---

---

---

---

***Fomente el respeto y la amistad con su cónyuge.*** Leer

- [Efesios 5:28-29, 33](#).

¿Cómo se aplica esta escritura a la relación con su cónyuge? ¿Qué enseña este pasaje de las Escrituras acerca de la unidad en el matrimonio? ¿Cómo pueden ayudarte el respeto y la amistad a lograr esa unidad?

---

---

---

---

---

¿Qué puedes hacer para fomentar el respeto y la amistad con tu cónyuge?

---

---

---

---

- Ver el vídeo "[Expresiones de amor](#)" y registre sus pensamientos sobre cómo mostrar amor de diferentes maneras puede ayudar a los cónyuges a desarrollar respeto y amistad.

---

---

---

**Desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables para los momentos de soledad.**



La soledad es un sentimiento de vacío o aislamiento que se produce cuando se quiere conectar con los demás pero no se puede por diversos motivos. Los deberes militares a menudo conducen a la separación entre los cónyuges, y estos períodos de separación pueden crear sentimientos de soledad dentro del matrimonio. Es bueno recordar que los cónyuges pueden sentirse solos incluso cuando están físicamente juntos y en un matrimonio sano. Puedes mantener un buen

perspectiva sobre sus sentimientos de soledad si aprende a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables para cuando se sienta solo o desanimado.

Lea la siguiente cita del presidente Gordon B. Hinckley:

*“Creo que para la mayoría de nosotros la mejor medicina para la soledad es el trabajo, el servicio en favor de los demás. No minimizo sus problemas, pero no dudo en decir que hay muchos otros cuyos problemas son más graves que los suyos. Esfuércese por servirles, ayudarlos y animarlos. Hay muchísimos niños y niñas que fracasan en la escuela por falta de un poco de atención y estímulo personal. Hay tantas personas mayores que viven en la miseria, la soledad y el miedo, a quienes una simple conversación les traería un poco de esperanza y felicidad” (“Mujeres de la Iglesia” Bandera, noviembre de 1996, 68).*

¿Cuál es la diferencia entre estar solo y sentirse solo?

¿Qué puede suceder cuando nos permitimos pensar en nuestros sentimientos de tristeza, desánimo o soledad?

---

---

---

---

Enumere algunas formas saludables y no saludables de afrontar las emociones negativas, como la soledad.

**Saludable**

**Insalubre**

<hr/>	<hr/>

Su lista de mecanismos saludables para afrontar la situación podría incluir servicio, meditación, ejercicio físico, proyectos creativos, aprendizaje de nuevas habilidades e interacción social. También podría consultar los pasos para desarrollar la resiliencia que aprendió en la lección 1. Muchos de los mecanismos de afrontamiento saludables son similares a los pasos para desarrollar la resiliencia.

Su lista de mecanismos poco saludables para afrontar la soledad puede incluir el uso de drogas o alcohol, la negatividad o crítica persistente en su comunicación, comer en exceso o de menos, alejarse del evangelio, usar pornografía y retraimiento y aislamiento social. El uso de pornografía es un comportamiento especialmente destructivo tanto para hombres como para mujeres y debe evitarse. Es posible que experimente presión de grupo para ver o leer material pornográfico, pero esa nunca es una forma aceptable de afrontar la situación y puede provocar problemas graves en su matrimonio y en sus otras relaciones. Si tiene problemas con la pornografía, hable con su líder del sacerdocio sobre cómo obtener ayuda.

— Ver el vídeo "[Cuida tu paso.](#)"

¿Qué aprendiste sobre cómo responder a la tentación de ver o leer pornografía?

---

---

---

---

---

El sitio web [SuperandoLaPornografía.org](http://SuperandoLaPornografía.org) es un recurso excelente tanto para quienes luchan con la pornografía como para los miembros de la familia que se ven afectados por sus decisiones. También incluye lecciones de la noche de hogar que podría utilizar para enseñar a sus hijos cómo reaccionar cuando se encuentran con pornografía.

Junto con su cónyuge, desarrolle un plan para afrontar los momentos de soledad. Identifique cualquier mecanismo de afrontamiento poco saludable que utilice actualmente y comience a probar algunos mecanismos de afrontamiento saludables para encontrar algunos que funcionen para usted.

---

---

---

---

---

"Necesitamos haber practicado y fortalecido nuestras características de ser comprometidos, confiables, dedicados, fieles y firmes antes de que experimentemos las pruebas que vienen durante la separación familiar. Cuando David estaba frente a Goliat, no dijo: 'Déjame ver si puedo descubrir cómo es esto. La honda funciona. Ya lo había usado para matar un oso y un león, y era fuerte y estaba listo para matar a Goliat'".

— *Andrea Helms, esposa de Thomas S. Helms, ejército de EE. UU.*

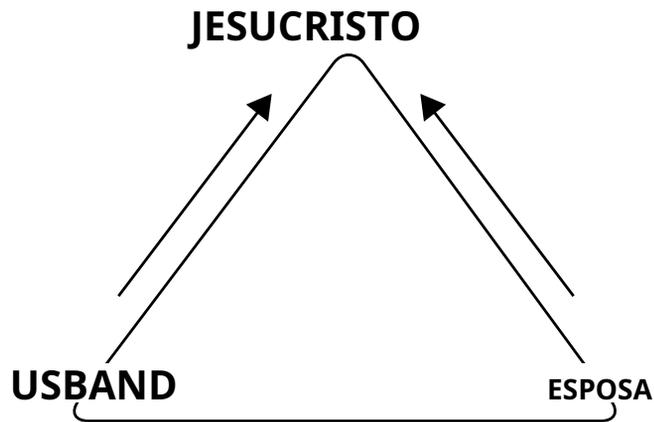
---

## Principio 2: Su matrimonio se fortalecerá cuando se acerque al Salvador.



El presidente Spencer W. Kimball dijo: “Si [cada cónyuge] busca siempre los intereses, las comodidades y la felicidad del otro, el amor... . crecerá” (“[Matrimonio y divorcio](#)” [Devocional de la Universidad Brigham Young, 7 de septiembre de 1976], pág. 6, discursos.byu.edu). Considere si está dispuesto a anteponer el interés de su matrimonio y de su cónyuge.

Mira la ilustración del triángulo que muestra una pareja como puntos base del triángulo. El Salvador Jesucristo es el vértice del triángulo. A medida que la pareja se acerca al Salvador, la distancia entre ellos se hace más pequeña.



¿Qué les enseña esta ilustración acerca de cómo su relación con el Salvador afecta la relación con su cónyuge? ¿Cómo has visto que esto es cierto en tu propia vida?

---

---

---

---

---

---

## decidir actuar

¿Qué pueden hacer usted y su cónyuge para fortalecer su relación?

---

¿Qué actividades puedes hacer para fomentar la amistad con tu cónyuge?

---

¿Qué cosas quieres discutir en tu consejo familiar esta semana?

---

## Fin de la semana

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

## Resumen de puntos clave de la lección 3

1. Los matrimonios exitosos requieren una crianza cuidadosa. Aquí hay cuatro maneras en que usted y su cónyuge pueden construir un matrimonio sólido:
  - a. Haz de Jesucristo tu primera prioridad, luego de tu cónyuge.
  - b. Practicar una buena comunicación y resolución de conflictos.
  - C. Fomente el respeto y la amistad con su cónyuge.
  - d. Desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables para los momentos de soledad.
2. A medida que te acerques al Salvador, también te acercarás a tu cónyuge.





## LECCIÓN 4

# ¿Qué comportamientos ayudarán a mis hijos a aumentar su resiliencia?

*El propósito de esta lección es brindarle las herramientas que necesita para ayudar a sus hijos a aumentar su resiliencia y su capacidad de adaptarse al cambio.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

Thomas S. Monson, “[Encontrar alegría en el viaje](#)” *BanderaoLiahona*, Noviembre de 2008, 84–88

Dieter F. Uchtdorf, “[El poder de un testimonio personal](#)” *BanderaoLiahona*, Noviembre de 2006, págs. 37–39

Lyle J. Burrup, “[Criando niños resilientes](#)” *Bandera*, Marzo de 2013, 12-15

Cheryl A. Esplin, “[Enseñar a nuestros hijos a comprender](#)” *BanderaoLiahona*, Mayo de 2012, 10-12

“Diez consejos para desarrollar la resiliencia de su familia” [MilitaryOneSource.mil](#)

[Proverbios 22:6](#); [Doctrina y Convenios 68:25-31](#)—Responsabilidades de los padres

[Doctrina y Convenios 1:25–28](#)—El castigo nos ayuda a mejorar

### Vídeos:

“[Fortalecido en el Señor](#)”, LDS.org

---

### Esquema de aprendizaje

Considere el papel que juega el cambio en nuestras vidas y relaciones. El presidente Thomas S. Monson dijo:

*“A lo largo de nuestras vidas, debemos afrontar el cambio. Algunos cambios son bienvenidos; algunos no lo son. Hay cambios en nuestra vida que son repentinos, como el fallecimiento inesperado de un ser querido, una enfermedad imprevista, la pérdida de una posesión que atesoramos. Pero la mayoría de los cambios se producen de forma sutil y lenta” (“Encontrar alegría en el viaje” [Bandera](#) o [Liahona](#), noviembre de 2008, 84).*

El élder Marvin J. Ashton, del Cuórum de los Doce Apóstoles, dijo:

*“No hay nada tan inmutable, tan inevitable como el cambio mismo. Las cosas que vemos, tocamos y sentimos siempre están cambiando. Las relaciones entre amigos, marido y mujer, padre e hijo, hermano y hermana son relaciones dinámicas y cambiantes. Hay una constante que nos permite utilizar el cambio para nuestro propio bien, y esa constante son las verdades eternas reveladas [de] nuestro Padre Celestial” (“Progreso a través del cambio” [Bandera](#), noviembre de 1979, 61).*

¿Cuáles son algunas de las experiencias que ha tenido con el cambio? ¿Qué dificultó algunos cambios?

---

---

---

---

---

¿Cuáles son algunas de las bendiciones que ha recibido del cambio?

---

---

---

---

Tómate unos minutos para pensar en cómo tus hijos han afrontado los cambios que han experimentado. Enumere algunos de los éxitos que ha tenido al ayudar a sus hijos a afrontar el cambio.

---

---

---

---

---

¿Qué diferencias en adaptabilidad has notado entre tus hijos de diferentes edades?

---

---

---

---

---

---

### **Principio 1: Ayudar a sus hijos a desarrollar testimonios del Evangelio les ayudará a ser más resilientes.**

- Leer [Proverbios 22:6](#) y [Doctrina y Convenios 93:40](#).



¿Qué aprendiste acerca de tu responsabilidad como padre en esos pasajes de las Escrituras?

---

---

---

---

---

— Ver el vídeo "[Fortalecido en el Señor.](#)"

Piense en sus responsabilidades como padre. ¿Qué puedes hacer cada día para ayudar a fortalecer a tus hijos?

---

---

---

---

---

A medida que sus hijos aprendan a confiar en el Padre Celestial, podrán adaptarse al cambio. Un testimonio de un Padre Celestial amoroso y vigilante les ayudará a saber quiénes pueden llegar a ser y a ser optimistas acerca de su futuro y confiar en que Él los ayudará a superar los desafíos. Para que esto suceda, sus hijos necesitarán comprender el evangelio y el plan de salvación. El presidente Dieter F. Uchtdorf, de la Primera Presidencia, nos ha dado algunos pasos sobre cómo obtener un testimonio del Evangelio (véase "[El poder de un testimonio personal](#)" *Banderao Liahona*, Noviembre de 2006, 37–39).

1. Deseo de creer (ver [Alma 32:27](#)).
2. Escudriñar las Escrituras (ver [Alma 32:28](#)).
3. Haz la voluntad de Dios y guarda los mandamientos (ver [Juan 7:16–17](#)).
4. Reflexiona, ayuna y ora (ver [Moroni 10:3–4](#)).

La hermana Cheryl A. Esplin, de la Presidencia General de la Primaria, también enseñó cómo ayudar a nuestros hijos a comprender las verdades del Evangelio:

*"A veces, la forma más poderosa de enseñar a nuestros hijos a comprender una doctrina es enseñarles en el contexto de lo que están experimentando en ese momento. Estos momentos son espontáneos y no planificados y ocurren en el flujo normal de la vida familiar. Van y vienen rápidamente, por lo que debemos estar alerta y reconocer un momento de enseñanza cuando nuestros hijos acuden a nosotros con una pregunta o preocupación, cuando tienen problemas para llevarse bien con sus hermanos o amigos, cuando necesitan controlar su enojo, cuando comete un error, o cuando necesita tomar una decisión"*

*("Enseñar a nuestros hijos a comprender" *Banderao Liahona*, Mayo de 2012, 11).*

¿Cuándo has podido aplicar los principios del Evangelio a las circunstancias específicas de un niño? ¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

---

---

---

---

---

## Principio 2: Los niños resilientes tienen la capacidad de adaptarse al cambio.



Debido a que la oposición es una parte necesaria del plan de salvación, sus hijos necesitarán aprender a enfrentar desafíos, dificultades, reveses e incluso tragedias. Practicar comportamientos resilientes con sus hijos les dará las herramientas que necesitan para afrontar estos desafíos. Lyle J. Burrup de LDS Family Services escribió lo siguiente sobre cómo ayudar a los niños a desarrollar resiliencia:

*“Sabemos dos cosas sobre la adversidad y la resiliencia: primero, hay ‘una oposición en todas las cosas’ (2 Nefi 2:11). En segundo lugar, obtener algo de valor a menudo requiere un gran sacrificio.*

*“A medida que los niños se vuelven resilientes, comprenden y aceptan estos dos hechos. Ven la vida como un desafío y en constante cambio, pero creen que pueden hacer frente a esos desafíos y cambios. Ven los errores y las debilidades como oportunidades para aprender y aceptan que perder puede preceder a ganar.*

*“A medida que los niños desarrollan resiliencia, creen que pueden influir e incluso controlar los resultados de sus vidas mediante el esfuerzo, la imaginación, el conocimiento y las habilidades. Con esta actitud, se centran en lo que pueden hacer y no en lo que está fuera de su control.*

*“Otra señal de resiliencia es ver un gran propósito y significado en la vida y en las personas. Un sentido de propósito ayudará a nuestros hijos a evitar darse por vencidos, a pesar de los reveses y la presión para hacerlo. Si nuestros hijos se vuelven más resilientes, desarrollarán valores profundos que los guíen: caridad, virtud, integridad, honestidad, ética de trabajo y fe en Dios. ellos involucrarán*

“Cada niño se ha turnado para expresar sus emociones y angustia. Sus ansiedades individuales y la forma en que las expresan son válidas e importantes. Es como ver un poco de humo aquí y allá y tratar de atender cada uno antes de que se convierta en llama. Han sido dos meses intensos desde que James dejó nuestra casa. [Esta experiencia] me ha llevado más allá de mi capacidad, y hay ciertos momentos en los que sé claramente que he abandonado el reino de mi propio poder y he aprovechado la fuerza celestial y misericordiosa y

resistencia.”

— Martha Willis, esposa de James E. Willis, ejército de EE. UU.

“Sigo pensando que es mucho más difícil quedarse en casa preguntándose y sin saber. Creo que quienes más se sacrifican son los hijos y los cónyuges que no saben día a día si estamos a salvo o si no lo somos. Cada padre, cada madre, cada marido, cada niño que se ha despedido de su miembro del servicio es un héroe”.

— Gerald White, Guardia Nacional del Ejército (EE.UU.)

(De Mandy Morgan, “Las familias militares luchan por mantenerse conectadas, incluso en el Día del Padre”, *Deseret News*, 10 de junio de 2015, nacional. [deseretnews.com](http://deseretnews.com).)

*se identifican con lo que sucede a su alrededor y optan por comprometerse con los valores en lugar de sentirse alienados y evitar la lucha” (Lyle J. Burrup, “Criando niños resilientes” *Bandera*, Marzo de 2013, 13 y 14).*

¿Cómo puedes enseñarles a tus hijos estas habilidades? ¿Qué éxitos has tenido?

---

---

---

---

---

¿Qué diferentes métodos ha utilizado para niños de distintas edades?

---

---

---

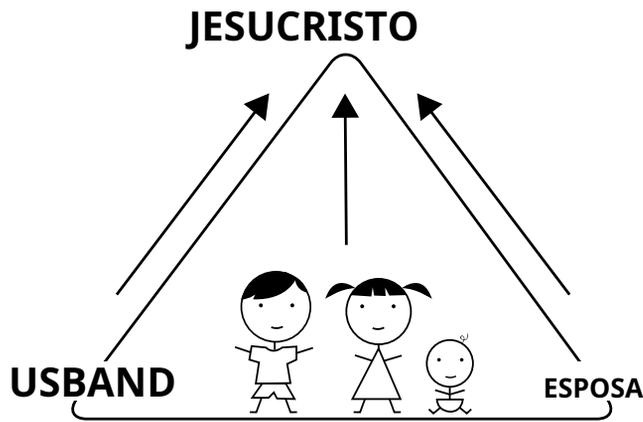
---

---

Tenga confianza en que sus hijos pueden aumentar y desarrollar comportamientos resilientes. A continuación se presentan algunas ideas sobre cómo puede enseñar a sus hijos.

- “Ora para entender las fortalezas de tus hijos y cómo ayudarlos con sus debilidades. Ore para visualizar quiénes son y quiénes pueden llegar a ser.
- “Sea paciente y comprenda que los niños necesitan tiempo para desarrollar resiliencia.
- “Esfuércese por comprender que los errores y los fracasos son oportunidades para aprender.
- “Permita que las consecuencias naturales y lógicas sirvan como disciplinario.
- “Respetar las decisiones de los niños, incluso si sus malas decisiones les llevan a perder privilegios.
- “Abstenerse de reprender a los niños por romper las reglas.
- “No desalienten el esfuerzo criticando duramente.
- “En lugar de elogiar los logros, aliente y elogie el esfuerzo” (Lyle J. Burrup, “*Criando niños resilientes*,” 15).
- Elogie a sus hijos más de lo que los corrija. “Felicíelos incluso por sus logros más pequeños” (Ezra Taft Benson, “*El lugar de honor de la mujer*” *Bandera*, noviembre de 1981, 107).

Revise el diagrama triangular de la lección anterior. Agregue a sus hijos a la línea inferior del triángulo. Recuerde siempre que a medida que ayude a su familia a acercarse al Salvador, también se ayudarán unos a otros a acercarse como familia.



- Ver el video "[Crianza de los hijos: tocando los corazones de nuestra juventud.](#)"

¿Cómo puedes mejorar la forma en que interactúas con tus hijos?

---

---

---

---

---

---

### **decidir actuar**

¿Qué dos principios quieres practicar esta semana que mejorarán la forma en que interactúas con tus hijos?

---

¿Qué actividad puedes hacer con tus hijos para ayudarlos a desarrollar resiliencia?

---

## Fin de la semana

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

### Resumen de puntos clave de la lección 4

1. La oposición y el cambio son necesarios en el plan de salvación. Ayude a sus hijos a verse a sí mismos como parte del plan.
2. Los niños podrán adaptarse al cambio cuando comprendan el evangelio y practiquen conductas resilientes.
3. Los padres pueden enseñar el Evangelio a sus hijos aplicándolo a las experiencias actuales de sus hijos.
4. Los padres pueden enseñar a sus hijos comportamientos resilientes practicando esos comportamientos ellos mismos y ayudándolos a ver los desafíos como oportunidades.
5. A medida que vuestra familia se acerque más al Salvador, vosotros también os acercaréis unos a otros.





## LECCIÓN 5

# ¿Cómo podemos prepararnos como familia para tiempos de separación?

*El propósito de esta lección es brindarles a usted y a sus familiares las herramientas que necesitan para prepararse para tiempos de separación.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

Señor Russell Ballard, “Lo que más importa es lo que dura más” *Bandera* Liahona, Noviembre de 2005, 41–44

“Armadura de batalla, armadura de Dios.” *Bandera*, Junio de 2008, 24–28

Karen Sandberg Woodson, “Mantenerse conectado” *Bandera*, Diciembre de 2014, 52–55

“Apoyando a las familias militares”, LDS.org

“Preparación familiar: esencial para la preparación para la misión: guía de implementación de unidades para familias” [marineparents.com](http://marineparents.com)

### Video:

“En el cine”, LDS.org

---

## Esquema de aprendizaje

Lea la siguiente declaración de una mujer cuyo marido fue desplegado:

*“Desde los profetas de hoy en día, así como en nuestra capacitación y trabajo como profesionales de la salud conductual, tanto mi esposo como yo entendimos que las familias necesitan pasar tiempo juntas para fortalecer sus relaciones. Nuestra principal preocupación con el servicio militar era que los frecuentes deberes temporales (TDY, o asignaciones de trabajo que implican viajes), despliegues prolongados y otras obligaciones requerirían que mi esposo estuviera lejos de nuestra familia, desde unos pocos días hasta más de un año en un tiempo. Aún así, sentimos un fuerte deseo de servir a nuestro país y confiamos en que Dios nos enseñaría a través de nuestras pruebas. Casi seis años después, estoy agradecida por cómo el Espíritu nos ha enseñado a mantener conectada nuestra familia, y especialmente nuestro matrimonio” (Karen Sandberg Woodson, “Mantenerse conectado” Bandera, Diciembre de 2014, 52-53).*

¿Cuáles son algunas ideas sobre cómo mantener a su familia conectada emocional y espiritualmente, incluso cuando están separados físicamente? Si usted es el miembro de la familia desplegado, ¿qué anticipa experimentar durante estos tiempos de separación?

---

---

---

---

---

---

---

## Principio 1: Mantenerse conectado ayudará a su familia a sobrellevar la separación con éxito.

Quiere prosperar como familia incluso en tiempos de separación, pero ¿cómo puede garantizar el éxito? Establecer expectativas realistas es una parte importante de este proceso. Enumere las expectativas realistas y poco realistas para mantenerse conectado durante este tiempo, como la frecuencia con la que podrá comunicarse y qué información podrá o no compartir.

**Realista**

**Poco realista**

<hr/>	<hr/>

Lea la siguiente declaración del élder M. Russell Ballard, del Cuórum de los Doce Apóstoles, y reflexione sobre las bendiciones que pueden recibir al permanecer conectados como familia:

*“Las crisis o transiciones de cualquier tipo nos recuerdan lo que más importa. En la rutina de la vida, a menudo damos por sentado a nuestras familias (nuestros padres, hijos y hermanos). Pero en tiempos de peligro, necesidad y cambio, ¡no hay duda de que lo que más nos importa son nuestras familias! . . .*

*“En la Iglesia, nuestra creencia en la importancia primordial de las familias tiene sus raíces en la doctrina restaurada. Sabemos de la santidad de las familias en ambas direcciones de nuestra existencia eterna. Sabemos que antes de esta vida vivimos con nuestro Padre Celestial como parte de Su familia y sabemos que las relaciones familiares pueden perdurar más allá de la muerte. . . .*

*“Nuestra perspectiva centrada en la familia debería hacer que los Santos de los Últimos Días se esfuercen por ser los mejores padres del mundo. Debería darnos un enorme respeto por nuestros hijos, que verdaderamente son nuestros hermanos espirituales, y debería hacernos dedicar todo el tiempo que sea necesario para fortalecer a nuestras familias. De hecho, nada está más estrechamente relacionado con la felicidad (tanto la nuestra como la de nuestros hijos) que cuánto nos amamos y apoyamos unos a otros dentro de la familia” (“Lo que más importa es lo que dura más,” *Bandera o Liahona*, noviembre de 2005, 41, 42).*

Antes del despliegue, necesitará cumplir con muchas exigencias y la cantidad de tiempo de calidad que podrán pasar juntos como familia probablemente será limitada. ¿Cuáles son algunas formas sencillas en las que puedes fortalecer tus relaciones familiares?

<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

“Fíjese metas personales. Las metas podrían incluir terminar un conjunto de Escrituras, estar en mejor forma física o ser más competente en una habilidad. Establecer metas personales te ayuda a utilizar tu separación para algo positivo y puede ser un tema divertido para comunicar, así como algo emocionante para compartir cuando te reúnas con tu familia”.

— Sean Boyd, Marina de los EE. UU.

— Ver el vídeo "En el cine."

¿Qué aprendiste de este video sobre cómo mostrar amor mutuo durante tiempos ocupados o estresantes?

---

---

---

¿Cuáles son algunas actividades que puede planificar para acercar a su familia antes, durante y después del despliegue?

---

---

---



**Principio 2: Planificar con anticipación ayuda a aliviar el estrés de la separación.**

“Uno de los principales factores que distingue a una familia militar de otras familias de la Iglesia son los frecuentes y a veces prolongados períodos de separación familiar asociados con el servicio militar. Los cónyuges que permanecen en casa con los niños enfrentan desafíos similares

a los de padres solteros” (“Apoyando a las familias militares”, LDS.org, 2).

¿Cuáles son algunos de los factores estresantes y oportunidades de crecimiento que surgen de los períodos de separación? Enumere algunas de las bendiciones que podrían provenir de la separación.

---

---

---

Si usted es el cónyuge que permanece en casa, tenga en cuenta que los períodos de separación pueden ser estresantes porque tendrá que asumir la mayor parte de las responsabilidades del mantenimiento del hogar y el cuidado de los niños, y no siempre sabrá dónde está su cónyuge o en qué situación se encuentra. ella está dentro. Puede obtener más información viendo las noticias, pero hacerlo también puede aumentar su ansiedad por su cónyuge. La ansiedad en este tipo de situaciones es normal, pero tenga cuidado de no

insistir en sentimientos de miedo. Si se prepara mentalmente para estas circunstancias, estará mejor equipado para manejarlas.

Si es miembro del servicio, recibirá un entrenamiento intenso para ayudarlo a prepararse para su asignación militar. Mientras esté desplegado, es probable que sienta cierta distancia emocional con respecto a su familia en casa. Estos sentimientos son normales y debes permanecer concentrado en tu misión para tener éxito y estar seguro. Pero aún así deberías tomarte un tiempo para reconectarte emocional y espiritualmente. Los cónyuges deben ser lo más comprensivos posible con las dificultades del otro.

Es posible que no se enfrente a un despliegue actualmente, pero probablemente enfrentará momentos de separación de sus familiares en el futuro. Comience a prepararse ahora para saber qué esperar. Discuta en familia qué pueden hacer para prepararse para los despliegues. Su conversación podría incluir preparación física, espiritual y emocional. Si su unidad militar requiere documentación financiera y legal previa al despliegue, asegúrese de reunir sus documentos personales pronto para poder tenerlos listos.

La siguiente lista de verificación contiene algunas ideas sobre cómo prepararse para la implementación.

#### Lista de verificación previa a la implementación

- Asistir a reuniones previas al despliegue y recopilar y completar documentos importantes. (Por ejemplo, asegúrese de tener copias de testamentos, poderes, etc. Para obtener más información, consulte "Actualice estos 6 documentos legales antes de implementar". [MilitaryOneSource.mil](http://MilitaryOneSource.mil).)
- Averigüe si hay un líder de grupo SUD en su unidad o a bordo de su barco o si los servicios SUD estarán disponibles en su sitio desplegado.
- Renueva tu recomendación para el templo.
- Obtenga una bendición del sacerdocio y asegúrese de que los miembros de su familia reciban las bendiciones del sacerdocio.
- Dedicar tu hogar para que el Espíritu esté siempre presente.
- Compre una cantidad suficiente de prendas para que dure la duración de su despliegue.
- Obtenga revistas de la Iglesia o descargue copias de las revistas en la aplicación Biblioteca del Evangelio.
- Analice con su obispo la necesidad que tiene su familia de contar con maestros orientadores y maestras visitantes atentos y sensibles.
- Recopile la información de contacto de sus maestros de origen y visitantes.
- Discuta cómo manejar las finanzas durante el despliegue. (Por ejemplo, deberá determinar quién paga las facturas).

Para obtener información adicional, consulte ["Apoyando a las familias militares"](http://LDS.org) en LDS.org.

"Antes de ir a Afganistán, [mi esposa y yo] compramos cada uno un nuevo juego de Escrituras y decidimos que [leerlos] era algo que podíamos hacer juntos durante mi despliegue".

— Andrew Blunt, Grupo de Fuerzas Especiales del Ejército de EE. UU. (Aertransportado)

(De la transmisión especial de la conferencia general de abril de 2015, "La fe en primera línea", [ksl.com/?sid=34085590](http://ksl.com/?sid=34085590).)



Planificar con anticipación su implementación ayudará a reducir el estrés de la implementación real. ¿Cuáles son algunos de los obstáculos para planificar el futuro y por qué a veces parece difícil?

---

---

---

---

### decidir actuar

¿Qué pasos tomará esta semana para prepararse para el despliegue o los tiempos de separación familiar?

---

¿Qué documentos importantes (testamentos, pólizas de seguro, etc.) debería guardar en un lugar seguro?

---

¿Qué cosas pueden hacer para mantenerse conectados como familia durante los despliegues?

---

### Fin de la semana

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

### Resumen de puntos clave de la lección 5

1. La separación creará cargas diferentes para los dos cónyuges, pero ambos pueden trabajar para comprender las necesidades del otro.
2. Las familias pueden afrontar mejor los momentos de separación cuando establecen expectativas realistas el uno para el otro y cuando crean un plan sobre cómo mantenerse conectados espiritual y emocionalmente.
3. La preparación espiritual, emocional y física le ayudará a aliviar el estrés de la separación. Asegúrese de tener todos sus documentos legales reunidos.





## LECCIÓN 6

# ¿Qué es el ciclo emocional de la separación y cómo nos afectará a mí y a mi familia?

*El propósito de esta lección es ayudar a las familias de militares a comprender y afrontar el ciclo emocional que se experimenta durante los momentos de separación.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

Señor Russell Ballard, “Grande será la paz de tus hijos” *Bandera*, abril de 1994, 59–61

David S. Baxter, “Fe, fortaleza y realización: un mensaje para los padres solteros” *Bandera* o *Liahona*, mayo de 2012, 37–39

Shawn Evans, “Ayudar a los niños a sentirse seguros” *Bandera*, febrero de 2011, 14–17

“Preparación familiar: esencial para la preparación para la misión: guía de implementación de unidades para familias” [marineparents.com](http://marineparents.com)

“Apoyo a las familias militares” [LDS.org](http://LDS.org)

Mosíah 18:8–9—Soportar las cargas unos de otros

### Vídeos:

“Caminos equivocados” [mensajes mormones, LDS.org](http://mensajes mormones, LDS.org)

“Tanya Parke: Fe, confianza y algo de polvo de hadas”, [lds.org/callings/military-relations/military-devotionals](http://lds.org/callings/military-relations/military-devotionals)

---

## Esquema de aprendizaje

Lea la siguiente declaración, escrita por el marino estadounidense Jonathan Kehr, quien fue desplegado cuatro veces:

*“Antes de mis cuatro despliegues en Medio Oriente como infante de marina, mi familia y yo enfrentamos muchas emociones. Por supuesto, se impartieron clases obligatorias a todos los marines antes de los despliegues en las que se analizaba el estrés de las familias antes de los despliegues. Saber que iba a enfrentar estrés no alivió mi ansiedad subyacente. . . .*

*“Individualmente me vi afectado física y emocionalmente. Físicamente, no dormía bien ni hacía ejercicio porque las jornadas laborales fácilmente podían ser de 18 horas y el resto del día lo pasaba agonizando por los problemas restantes que necesitaban atención. Emocionalmente, el peso del mundo parecía recaer sobre mis hombros en el trabajo debido a mis responsabilidades y la incertidumbre del futuro inmediato. Me sentí fuera de control de mi vida porque nuestro entrenamiento de combate previo al despliegue generalmente se llevaba a cabo lejos de casa. Tuve una cantidad mínima de tiempo en casa en los meses previos a mi despliegue. Aunque mi familia era cariñosa y fuerte, a menudo me sentía sola, incluso cuando estábamos juntos. Tuve que fortalecer mi mente y casi cerré mi corazón a mi familia mientras intentaba sobrellevar estas emociones. Oré y estudié mis Escrituras diariamente, recibí bendiciones del sacerdocio, y sé que eso me trajo paz y comprensión y fortaleció mi determinación. Mirando hacia atrás, sé que mi confianza y mi fe estaban en el Señor. Sabía que era mi deber servir en Medio Oriente y serví por un propósito mayor que el mío mismo”.*

Reflexiona sobre experiencias similares que hayas tenido o imagina cómo te sentirías en esta situación. ¿Cómo puedes evitar quedar atrapado en emociones negativas durante situaciones como esta? ¿Qué puedes hacer para prepararte para estas circunstancias?

---

---

---

---

---

---

---

## Principio 1: El ciclo emocional de despliegue es natural y normal.



Es natural y normal que experimente una amplia gama de emociones mientras se prepara y experimenta el despliegue. Las personas que pasan por este tipo de separaciones casi siempre sienten ansiedad por la seguridad de su cónyuge y sus seres queridos. Los cónyuges que permanecen en casa se preocupan por la seguridad del cónyuge que está desplegado. Los cónyuges desplegados se preocupan por la seguridad y el bienestar de la familia

hogar. Es posible que se sienta entumecido, confundido o abrumado. Incluso puedes sentir lástima por ti mismo.

¿Cómo le ayuda a afrontar la situación la normalización de sus sentimientos? ¿Qué puedes hacer en situaciones en las que te sientes abrumado emocionalmente?

---

---

---

---

---

El élder David S. Baxter, de los Setenta, enseñó lo siguiente a padres solteros, y sus enseñanzas también se pueden aplicar a los cónyuges en situaciones de despliegue militar:

*“Testifico que cuando hagas lo mejor que puedas en los desafíos humanos más difíciles, el cielo te sonreirá. En verdad no estás solo. Deja que el poder redentor y amoroso de Jesucristo ilumine tu vida ahora y te llene con la esperanza de la promesa eterna. Armarse de valor. Ten fe y esperanza. Considere el presente con fortaleza y mire hacia el futuro con confianza” (“Fe, fortaleza y realización: un mensaje para los padres solteros” BanderaOLiahona, Mayo de 2012, 39).*

En el siguiente vídeo, la hermana Tanya Parke comparte cómo pudo afrontar sus miedos cuando supo que su marido iba a ser enviado a la guerra. Mientras mira este video, considere lo que haría usted en una situación similar.

— Mira el vídeo “Tanya Parke: Fe, confianza y algo de polvo de hadas.”

¿Cuáles son sus temores y desafíos con respecto a la separación familiar? ¿Cómo pueden ayudarle el Salvador y otras personas?

---

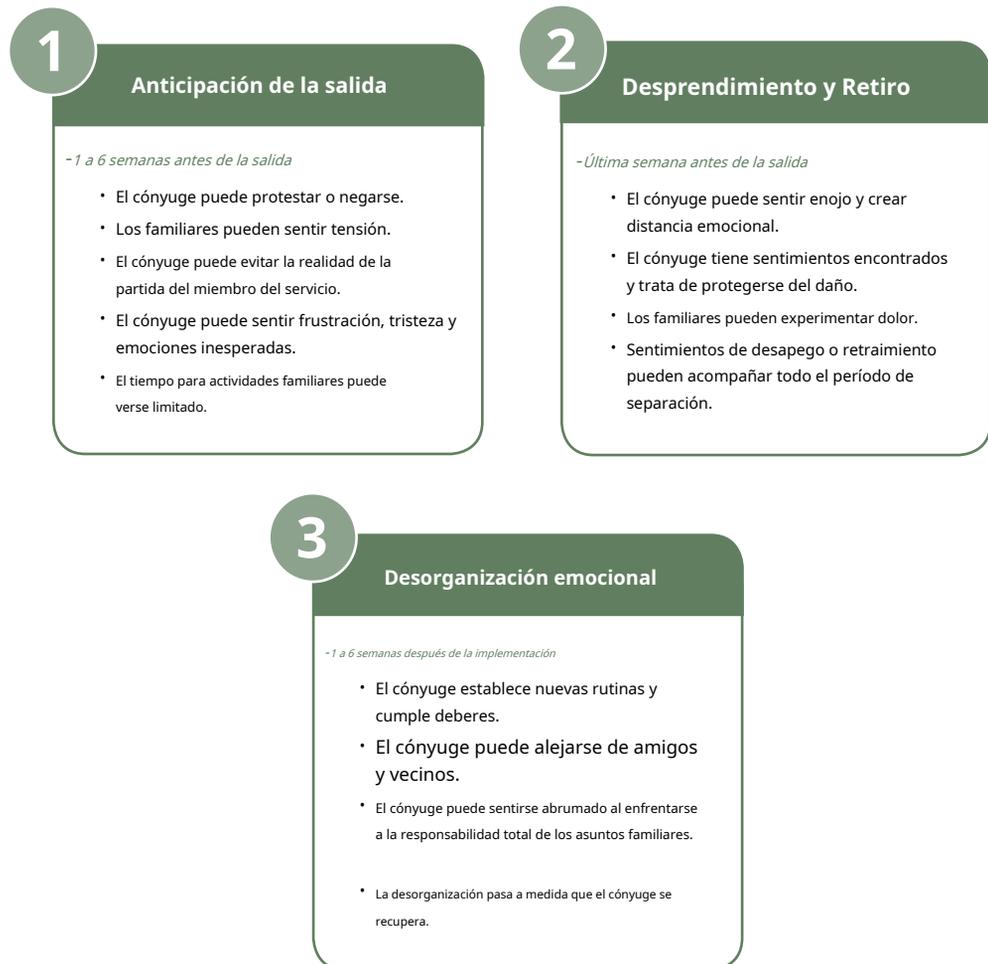
---

---

Las siguientes son emociones comunes que ocurren durante las diferentes etapas del despliegue. Mientras lees, considera las ideas que puedas tener para lidiar con estas emociones. Recuerde que afrontar las emociones no significa reprimirlas. A menudo significa depender de una red de apoyo establecida. Puede comenzar a construir esta red a medida que se comunica con otras personas que han tenido o están experimentando situaciones similares en sus vidas. Es importante comprender que la progresión a través de estos ciclos emocionales no es un proceso claro ni ordenado. En realidad, es poco probable que un individuo avance a través de estas emociones en orden y a tiempo. Tanto los adultos como los niños pueden saltarse algunas fases por completo, pero cuando reconoces estos signos y comportamientos, puedes usarlos como una señal para iniciar un diálogo amoroso con los miembros de tu familia.

Puede encontrar el ciclo emocional completo del despliegue al final de este manual.

## EL CICLO EMOCIONAL DE DESPLIEGUE (ECOD)



¿Qué puedes hacer si necesitas apoyo o ayuda durante alguna de estas experiencias?

---

---

---

---

---

¿Qué experiencias has tenido que puedan ser similares a esta?

---

---

---

---

¿Qué aprendiste de esas experiencias acerca de acudir a los demás y a tu Salvador en busca de ayuda?

---

---

---

---

---

“El tiempo previo al despliegue fue incómodo. [Sentí una] combinación de amarlo y querer aprovechar cada momento de tiempo con él y apreciar pasar tiempo con él. Y a veces solo quería que se fuera porque duele... duele saber que se va”.

— Martha Willis, esposa de James E. Willis, ejército de EE. UU.

---

**Principio 2: Los niños también experimentan un ciclo de emociones durante los momentos de separación y necesitan su ayuda para comprenderlo.**



Lea las siguientes afirmaciones sobre las emociones que experimentan los niños en estas situaciones y qué puede hacer usted para ayudarlos:

*“Vivimos en una época en la que cuestiones difíciles (como el divorcio, las enfermedades, la muerte, los accidentes, los desastres naturales, las guerras y la pérdida de empleo) amenazan la sensación de seguridad en el hogar. Sin embargo, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los niños.*

"A veces, el solo hecho de saber que mi Salvador sabe, ha sentido y comprende lo que siento me da la paz

Necesito."

— Cyndi Hinson, esposa de Keller Hinson, Ejército Guardia Nacional (EE.UU.)

*sentir una sensación de estabilidad y seguridad a pesar de estas influencias perturbadoras" (Shawn Evans, "Ayudar a los niños a sentirse seguros" Bandera, febrero de 2011, 14).*

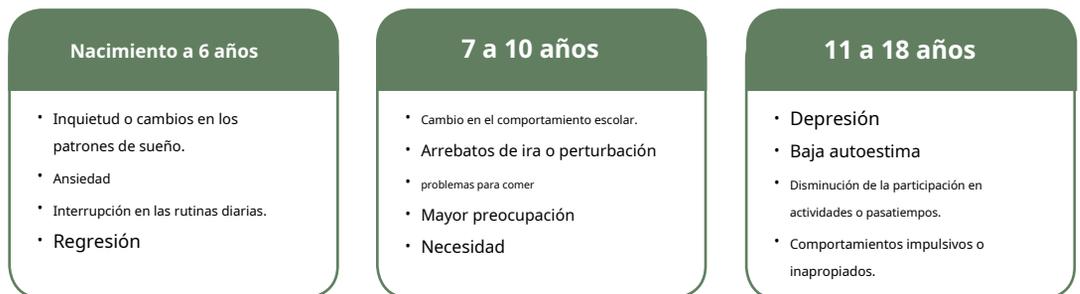
*"Durante los períodos de separación familiar, los niños pueden tener sentimientos de abandono, pérdida de amor y resentimiento. Los miembros desplegados deben comunicarse frecuentemente con cada niño, no sólo con su cónyuge. Mostrar fotografías del miembro desplegado mientras comparte mensajes suyos puede ayudar a los niños pequeños a mantenerse conectados. Además, puede ser muy útil realizar actividades con otros miembros del barrio, especialmente si las familias tienen niños de edades similares. Cuanto más amor se pueda compartir con los niños, mejor afrontarán la separación" ("Apoyando a las familias militares," LDS.org, 3).*

Para ayudar a los niños a afrontar el despliegue y otras situaciones en las que pueden enfrentar la separación de sus padres, primero debe poder identificar sus reacciones y comprender cómo ayudarlos a adaptarse.

Para ver recursos para niños, consulte [SesameStreetForMilitaryFamilies.org](http://SesameStreetForMilitaryFamilies.org).

Los siguientes son comportamientos o emociones típicos que los niños pueden exhibir durante tiempos de separación. Mientras lee estas listas, piense en sus experiencias con sus propios hijos y agregue otros comportamientos que haya observado en ellos. Discuta lo que aprenda con su cónyuge.

### EL CICLO EMOCIONAL DE DESPLEGAMIENTO (para niños)



¿Qué has hecho o qué podrías hacer para ayudar a tus hijos durante los momentos de separación?

---

---

---

---

---

Si usted es el miembro del servicio militar desplegado, ¿qué puede hacer para permanecer conectado con sus hijos y ayudarlos a adaptarse a la situación?

---

---

---

---

La siguiente declaración puede servir como una serie de pautas para los cónyuges que permanecen en el hogar:

*“Es importante que los padres en casa mantengan la estructura y las rutinas familiares. La disciplina o supervisión laxas pueden conducir a patrones de comportamiento y hábitos indeseables. A pesar de los mejores esfuerzos de los padres, a veces los niños y jóvenes exhiben un comportamiento inusual mientras sus padres están fuera de casa por períodos prolongados. Estos problemas de conducta pueden manifestarse de maneras tales como ser perturbador, retraído, desarrollar tics nerviosos, llorar, estar continuamente deprimido o parecer rechazar el amor y la bondad. Buscar ayuda de líderes juveniles y maestros puede ser un gran recurso para la familia durante este momento crítico para ayudar a evitar que los jóvenes busquen asociaciones nocivas fuera del hogar” (“Apoyando a las familias militares, ”LDS.org, 3–4).*

Necesitará ayuda y apoyo a la hora de enseñar a sus hijos. Haga una lista de personas en su área que podrían ayudarlo o ser amigos de sus hijos durante tiempos de separación. Establezca metas para contactar a estas personas y comience a construir una relación de dar y recibir ahora.

El élder M. Russell Ballard, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó:

*“¿Cómo traemos?” . . . ¿Hay paz en las vidas de los niños que crecen en tiempos difíciles y problemáticos? . . . Los mejores y más significativos recursos se encuentran dentro del hogar, donde los padres fieles y devotos y los hermanos y hermanas que se apoyan se aman unos a otros y se enseñan unos a otros acerca de su naturaleza divina” (“Grande será la paz de tus hijos” Bandera, Abril de 1994, 60).*

La siguiente declaración también puede ayudarlo en su esfuerzo por llevar un poco de paz a sus hijos, ya sea en el hogar o a distancia:

*“Al actuar con fe en el Padre Celestial y Su Hijo, recibirás bendiciones de consuelo y apoyo. Los niños recibirán una medida adicional de consuelo y estabilidad a medida que usted y ellos vivan según las palabras de los profetas y continúen las prácticas que traen paz al hogar, como la oración familiar y personal, el estudio de las Escrituras y la adoración en el templo” (Shawn Evans, “Ayudar a los niños a sentirse seguros” Bandera, febrero de 2011, 17).*

“Sé activo en la Iglesia. Hagan su orientación familiar y aprovechen siempre las oportunidades para ejercer su sacerdocio. Ore con frecuencia, tanto en privado como con su familia. Priorice la lectura de las Escrituras y esfuércese siempre por ser digno del templo. Estas cosas te ayudarán a desarrollar tu testimonio y a mantener tu perspectiva fija en las cosas eternas cuando te enfrentes a presiones y desafíos temporales”.

— Sean Boyd, *Marina de los EE. UU.*

- Ver el vídeo "[Caminos equivocados.](#)"

En este video, el élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles, explica por qué debemos seguir confiando en Dios incluso cuando las cosas no parecen ir bien. ¿Cómo has sido bendecido al continuar confiando en Dios?

---

---

---

---

---

### decidir actuar

Lea el artículo del élder M. Russell Ballard "[Grande será la paz de tus hijos](#)" (*Bandera*, Abril de 1994, págs. 59–61), e identifica dos principios que puedes implementar y que te bendecirán a ti y a tu familia.

---

---

### Fin de la semana

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

### Resumen de puntos clave de la lección 6

1. Tus sentimientos durante los momentos de separación son parte de un proceso natural y normal que eventualmente conduce a emociones más estables.
2. Hay emociones comunes asociadas con el despliegue, pero cada persona responde de manera diferente. Algunas personas pueden experimentar sólo algunas de las fases emocionales.
3. Los niños también experimentan un ciclo emocional durante los momentos de separación y sus respuestas varían con la edad.
4. Desarrollar una red de apoyo en su área le ayudará a usted y a sus hijos a afrontar el despliegue.
5. La mayor paz que puedas recibir en tu hogar vendrá a través de la comprensión del evangelio de Jesucristo.





## LECCIÓN 7

# ¿Cómo podemos prepararnos para reunirnos como familia?

*El propósito de esta lección es ayudar a las familias de militares a comprender cómo los tiempos de separación pueden cambiarlos y cómo pueden prepararse para reunirse.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

Karen Sandberg Woodson, "[Mantenerse conectado](#)" *Bandera*, Diciembre de 2014, 52–55

Claigh H. Jensen, "[Acerca del trauma](#)" *Bandera*, febrero de 2008, 49

["Apoyo a las familias militares"](#) LDS.org

"Preparación familiar: esencial para la preparación para la misión: guía de implementación de unidades para familias" [marineparents.com](#)

[Doctrina y Convenios 121:7–8](#)—Pruebas duraderas

[Doctrina y Convenios 121:41–46](#)—El sacerdocio y los poderes del cielo

### Videos:

["Nunca estás solo"](#) *mensajes mormones*, LDS.org

["Soy mormón, optimista y soldado herido"](#), LDS.org

["No dejes que tu corazón esté preocupado"](#), en "Instrucciones para los líderes del sacerdocio", [lds.org/callings/military-relations/organization-leader-responsibilities](#)

["Soy mormona y esposa de un soldado caído"](#), LDS.org

“Sentado en el banquillo: reflexiones sobre la prevención del suicidio”, LDS.org

“La vida después de la guerra y la superación del estrés postraumático”, [AddictionRecovery.lds.org/videos](https://AddictionRecovery.lds.org/videos)

---

### Esquema de aprendizaje

*“Cuando ambos nos esforzábamos por vivir cerca del Espíritu, mi esposo y yo descubrimos que también podíamos sentirnos conectados espiritualmente el uno con el otro. Rezaría e incluso ayunaría para seguir sintiéndome cerca de mi esposo, para ayudarnos a ambos a sentirnos reconfortados mientras estamos separados y para poder reconectarnos rápida y cómodamente cuando estemos juntos nuevamente” (Karen Sandberg Woodson, “Mantenerse conectado” Bandera, diciembre de 2014, 54–55).*

---

### Principio 1: Los tiempos de separación pueden aumentar tu capacidad y hacerte más fuerte.



El tiempo que esté separado de su cónyuge puede ayudarle a aumentar su capacidad para soportar las pruebas. La separación será un impulso para el cambio y puede resultar útil tener esto en cuenta mientras se prepara para reunirse como familia. Tanto usted como su cónyuge habrán soportado presiones sustanciales, y esas presiones pueden haber conducido a cambios significativos. Muchos de esos cambios serán para mejor: es posible que haya aumentado su capacidad para afrontar

desafíos o puede que tengas un mayor aprecio y gratitud por la vida y la familia. Al acudir al Señor, el tiempo que pasan separados puede ayudarles a volverse más fuertes y prepararse para seguir construyendo su familia cuando se reúnan.

¿Qué cambios quieres hacer durante tu tiempo separados? Enumere dos o tres oportunidades de crecimiento personal que desee lograr.

---

---

---

Con el tiempo, las emociones que siente al comienzo del despliegue se estabilizarán en una gama de emociones más manejable. Su pensamiento cambiará hacia una mentalidad más independiente y se concentrará más en sus responsabilidades. Esta es una indicación de que te estás adaptando a tu

circunstancias, y es una buena señal. Estos cambios son una parte normal del ciclo emocional del despliegue.

### El ciclo emocional del despliegue (ECOD)

**4** Recuperación y Estabilización

*-Variable; alrededor de 3 a 5 semanas después del despliegue*

- El cónyuge entra en una rutina.
- La confianza del cónyuge aumenta.
- El cónyuge pasa inconscientemente de "nosotros" a "yo" y de "nuestro" a "mío".
- Los sentimientos de independencia y libertad aumentan.
- Comienza a desarrollarse el orgullo por la capacidad de afrontar la situación.

"Ha sido duro; No tengo a nadie para acompañar al equipo. Algunas cosas sólo las puedo hacer yo y, a veces, no queda lo suficiente de mí. Quería acostarme una noche antes de la hora de dormir de los niños, pero todavía tenía que preparar la cena, estudiar las Escrituras en familia, acostar a los niños [y] prepararme para la lección de seminario de la mañana siguiente, y todavía estaba No estoy seguro de cuándo debo ducharme".

— Martha Willis, esposa de James E. Willis, ejército de EE. UU.

Sin embargo, los tiempos de separación también pueden provocar cambios perjudiciales. Puedes evitar este peligro si te aferras a los principios del Evangelio y a tus convenios. Dado que el contacto con su cónyuge será limitado, es posible que no se sienta tan responsable ante él o ella por lo que hace o cómo emplea su tiempo. Pero siempre eres responsable ante tu cónyuge y ante Dios de guardar tus convenios.

¿Qué puedes hacer para seguir siendo responsable ante tu cónyuge y ante Dios por tus decisiones? ¿Cómo seguirás confiando en tu Salvador durante el despliegue?

---

---

---

---

---

¿Cuáles son los desafíos para vivir con rectitud para el cónyuge que es desplegado y para el cónyuge que se queda atrás?

---

---

---

---

---

— Leer [Doctrina y Convenios 121:7-8](#).

¿Cómo se aplica este pasaje a usted durante esos momentos en que está separado de los miembros de su familia? ¿Qué significa aguantar bien?

Las siguientes declaraciones describen formas en que cada cónyuge puede mantenerse conectado y crecer espiritualmente durante tiempos de separación. El primero contiene sugerencias para el cónyuge que permanece en casa y el segundo contiene sugerencias para el cónyuge que está desplegado. Lea estas declaraciones y considere cómo puede fortalecerse y permanecer cerca de su familia mientras está separado:

*"I . . . Encontré paz mientras leía las Escrituras y la revelación moderna en busca de ayuda sobre cómo soportar las pruebas y mantener una perspectiva eterna: ¡el matrimonio es para siempre, y este tiempo de separación es solo temporal! Además, pude desarrollarme espiritualmente de nuevas maneras, ya que tuve que confiar más en el Señor y al mismo tiempo no podía confiar en mi esposo tanto como lo habría hecho de otro modo" (Karen Sandberg Woodson, "Mantenerse conectado" Bandera, diciembre de 2014, 54-55).*

*"Aunque no esté físicamente presente, el miembro desplegado puede ayudar a preparar las lecciones de la noche de hogar, celebrar consejos familiares, estudiar las Escrituras y participar en las oraciones familiares por correo electrónico, teléfono y otras formas de comunicación. Compartir anotaciones en el diario es otra buena manera de permanecer cerca mientras están físicamente separados. Cuando un miembro del servicio desplegado ha mantenido una comunicación regular mientras estaba fuera, las familias experimentan menos problemas a su regreso" ("Apoyando a las familias militares", LDS.org).*

Haga un plan para utilizar la separación de los miembros de la familia como un momento para fortalecerse. ¿Qué puedes hacer para permanecer conectado con tu familia?

---

---

---

---

---

- Ver el vídeo "[Nunca estás solo](#)", en el que Elaine S. Dalton, ex Presidenta General de las Mujeres Jóvenes, comparte cómo correr un maratón le enseñó acerca de la fortaleza que recibimos de Dios para soportar las pruebas.

¿Qué principios identificados por la hermana Dalton puedes aplicar a tu vida? La hermana Dalton señala que siempre habrá obstáculos y desafíos, no importa cuánto nos hayamos preparado. ¿Qué tipo de obstáculos prevé con el despliegue?

---

---

---

---

---

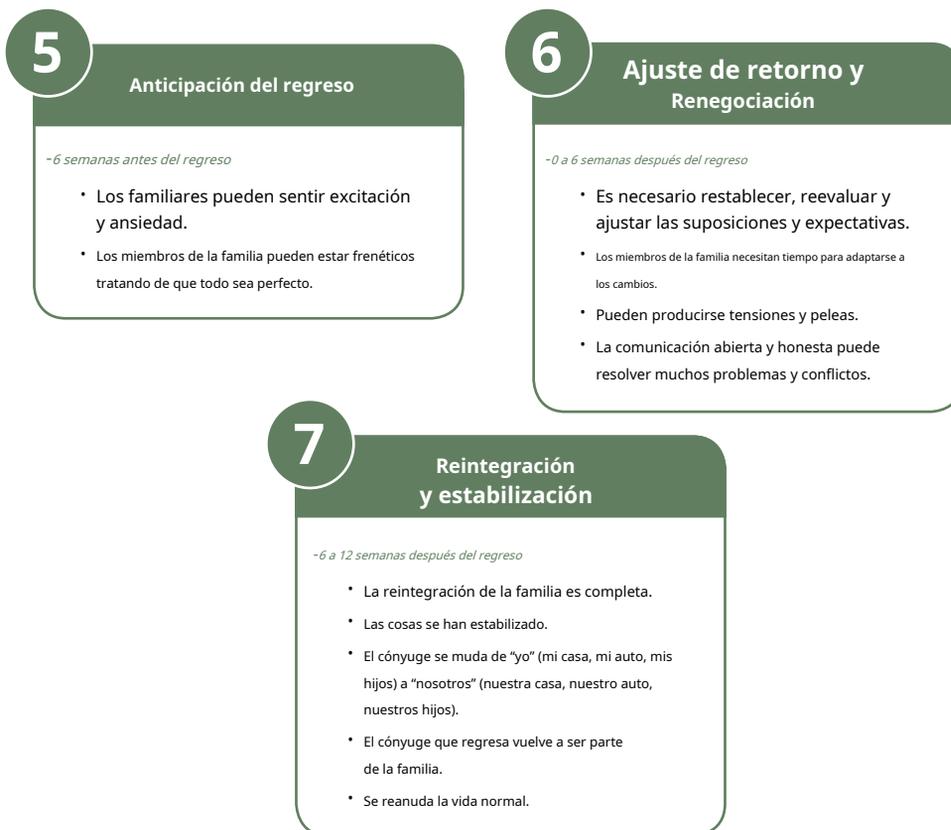
“Estar fuera de casa siempre ha sido más difícil para nosotros que volver a casa. Ciertamente existe la posibilidad de que se produzca un momento de transición incómodo, pero normalmente nos adaptamos bien a la presencia del otro. Es importante nunca intentar restar importancia ni hacer comparaciones competitivas con las pruebas que experimentó su cónyuge mientras usted estaba fuera. Puede ser muy doloroso y causar resentimiento si invalidas los desafíos de tu cónyuge simplemente porque fuiste la persona enviada”.

— Sean Boyd, Marina de los EE. UU.

## Principio 2: La preparación puede ayudar a crear una transición fluida de la separación al reencuentro.

Comprenda que hay un ciclo emocional de reencuentro, así como hay un ciclo emocional de separación. Lea la siguiente información sobre las diferentes etapas del regreso y el reencuentro.

### El ciclo emocional del despliegue (ECOD)



## Leer Doctrina y Convenios 121:41–46.

¿Cómo se aplica este pasaje de las Escrituras al período de adaptación después de que su familia se reúna? ¿Qué virtudes enumeradas en esta escritura te gustaría aplicar más efectivamente en tu propia vida?

---

---

---

---

---

A continuación se ofrecen algunos consejos que pueden ayudarle durante este período de transición:

- Tómelo con calma; no intente recuperar el tiempo perdido.
- Date cuenta de que las cosas serán difíciles.
- Hablen entre ustedes sobre las experiencias difíciles y alegres.
- Tómese el tiempo para volver a aprender unos de otros.
- Reconozca que su cónyuge puede haber cambiado y aprenda a apreciar esos cambios.
- Esté preparado: la realidad probablemente será diferente a lo que imaginaba.
- Comuníquese abiertamente con su cónyuge y su familia.
- Planifique actividades familiares.
- Tranquilice a sus hijos y reserve tiempo para cada uno de ellos.
- Planifique tiempo con la familia extendida.
- Abstenerse de tomar el control.
- Tengan oración familiar y estudio de las Escrituras diariamente y una noche de hogar semanal.

---

### **Principio 3: Los eventos traumáticos pueden conducir a un crecimiento notable.**

*“Para la mayoría de los militares, la reintegración a las familias se produce sin mayores problemas. Sin embargo, algunos tienen reacciones graves a sus experiencias de guerra que pueden continuar después de regresar a casa. Estadísticamente, el 30 por ciento de los veteranos de guerra que regresan tendrán reacciones continuas a sus traumáticas experiencias de guerra. Si no se tratan, estas dificultades pueden progresar hasta convertirse en una condición conocida como trastorno de estrés postraumático” (“Apoyando a las familias militares”, LDS.org).*



Si ha sido desplegado y está experimentando síntomas de trastorno de estrés postraumático (TEPT), tenga confianza en que con la ayuda del Señor y la ayuda de su familia (y la ayuda de un consejero profesional, si es necesario) pronto podrá experimentar estrés postraumático. Crecimiento traumático (PTG).

*Crecimiento postraumático* es la capacidad de experimentar cambios positivos en su vida como resultado de la lucha.

enfrentar un evento o crisis grave en la vida. Muchas personas que experimentan un trauma pueden volver a la vida normal, pero es posible que primero necesiten tiempo para adaptarse. Las personas que experimentan este crecimiento manifiestan algunos de los siguientes cambios positivos:

1. Relacionarse con los demás de forma más positiva. Por ejemplo, puede aumentar su aprecio por sus relaciones familiares.
2. Abrirse a nuevas posibilidades: estar dispuesto a cambiar y probar nuevas experiencias.
3. Darse cuenta y llegar a comprender sus propias fortalezas personales. Por ejemplo, aumenta su confianza en que puede manejar situaciones difíciles.
4. Mayor crecimiento espiritual y llegada a una fe más fuerte en Dios.
5. Mayor apreciación y sensibilidad hacia la importancia y el valor de su vida.

Tenga en cuenta que su crecimiento después de eventos traumáticos no significa que evitará por completo los efectos negativos de sus experiencias. Date tiempo para sanar y apóyate en tu Salvador y tu familia durante este tiempo. Tu curación tampoco significa que tengas que aceptar tu trauma como una buena experiencia. Aunque estas experiencias pueden provocar cambios positivos en usted, ese bien es una manifestación de la gracia y los milagros de Dios, no una declaración sobre si estas experiencias fueron inherentemente "buenas". Recuerda que es normal querer evitar este tipo de experiencias. Sin embargo, no siempre podemos controlar lo que nos sucede, por lo que debemos aprender a emplear comportamientos resilientes y recibir sanación. (Ver Claigh H. Jensen, "Acerca del trauma" *Bandera*, febrero de 2008, 49.)

Enumere dos o tres formas en las que desea mejorar y crecer personalmente a partir de sus experiencias.

---



---



---



---

"[Mi esposo] tenía cosas que necesitaba resolver. Estaba dispuesto a acudir a terapia para obtener ayuda con algo de eso.

"Estaba nervioso; incluso yendo a la escuela primaria para asistir a un programa, se ponía muy nervioso y miraba a su alrededor cuando las sillas se movían.

"Tuvimos que cuidarlo. Teníamos que ser conscientes porque estábamos en nuestro mundo normal y él estaba tratando de hacer lo que normalmente hacemos y tuvo que tomarse un tiempo para volver a ser un hombre de familia. Todavía necesitábamos cumplir con el programa de [noche de hogar], Escrituras, oración, comunicación cuando las cosas se pusieron difíciles y orar unos por otros en asuntos específicos".

— Felila Montoya,  
esposa de James Montoya, Guardia  
Nacional del Ejército (EE.UU.)

¿Cuáles son algunos de los obstáculos para el crecimiento y dónde puede obtener el apoyo que necesita para sanar?

---

---

---

---

---

El élder Robert C. Oaks, de los Setenta, dio algunos consejos valiosos a quienes están en camino de sanarse de un trauma:

*“Si descubres que tus mejores esfuerzos por sacar esas imágenes de tu mente no están funcionando, confía más en el Señor mediante la oración, el ayuno y la asistencia al templo. De esta manera podrás alcanzar la paz que tú y tu familia merecen. Involucrarse en proyectos de servicio comunitario, de la Iglesia, familiar o personal puede ser de gran ayuda para dejar atrás esas partes incómodas de nuestro pasado” (en “No dejes que tu corazón esté preocupado” [vídeo], [lds.org/callings/military-relations](https://lds.org/callings/military-relations)).*

■ Leer [Doctrina y Convenios 98:1–3](#).

¿Cuál es el principio clave que puedes extraer del consejo que el Señor dio al profeta José Smith?

---

---

---

---

---

■ Mirar ["Soy mormón, optimista y soldado herido."](#)

¿Cómo pueden tus experiencias ayudarte a definirte en lugar de destruirte?

---

---

---

---

---

¿Cómo interviene Dios en los detalles de tu vida?

---

---

---

---

---

---

## **decidir actuar**

Cree un plan para lo que desea lograr durante el tiempo que esté separado de sus familiares.

---

¿A quién puede recurrir en momentos de dificultad durante su despliegue y después de reunirse como familia?

---

¿Qué puedes hacer para apoyar a otros en situaciones similares?

---

¿Qué puedes hacer para superar los sentimientos de soledad?

---

## **Fin de la semana**

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

## **Resumen de puntos clave de la lección 7**

1. Los tiempos de separación pueden hacerte más fuerte individualmente y como familia.
2. Hay un ciclo emocional tanto de reencuentro como de separación. Ser consciente de estas emociones puede ayudarle a prepararse para una transición sin problemas.
3. Algunos soldados que regresan pueden experimentar PTSD, pero con ayuda y apoyo, pueden convertir sus experiencias traumáticas en un crecimiento positivo.



## LECCIÓN 8

# ¿Cómo puede ayudarme la fe en Jesucristo y Su expiación?

*El propósito de esta lección es ayudarlo a desarrollar resiliencia y fortaleza espiritual aprendiendo a confiar en Jesucristo y Su expiación en todo momento.*

---

## Recursos

*A continuación se muestra una lista de recursos que puede utilizar para estudiar este tema.*

Neil L. Andersen, "[Torbellinos espirituales](#)" *Banderao Liahona*, Mayo de 2014, 18-21

David A. Bednar, "[Fuerza más allá de la nuestra](#)" *Nueva era*, Marzo de 2015, 2-5

Dieter F. Uchtdorf, "[El regalo de la gracia](#)" *Banderao Liahona*, mayo de 2015, 107-10

Linda K. Burton, "[¿Está escrita en nuestros corazones la fe en la expiación de Jesucristo?](#)" *Banderao Liahona*, noviembre de 2012, 111-15

Dallin H. Oaks, "[Fortalecidos por la expiación de Jesucristo](#)" *Banderao Liahona*, noviembre de 2015, 61-64

[Mateo 11:28-30](#)—El Salvador dará descanso a nuestras almas

[Juan 14:18](#)—Jesucristo nos consolará

[Alma 7:11-12](#)—Cristo sufrió por nuestros dolores y enfermedades.

[Doctrina y Convenios 84:88](#)—Los ángeles nos sostendrán

### Vídeos:

"[Levantando cargas](#)" *mensajes mormones*, LDS.org

"[Un ancla segura](#)", LDS.org

---

### Esquema de aprendizaje

Tómate un minuto para pensar en algunos de los desafíos que has experimentado en tu vida. Luego lea la siguiente declaración del élder Richard G. Scott, del Cuórum de los Doce Apóstoles:

*“Vuestro Padre Celestial y Su Amado Hijo os aman perfectamente. No exigirán que usted experimente un momento de dificultad mayor que el absolutamente necesario para su beneficio personal o el de sus seres queridos” (“Confía en el Señor” Bandera, noviembre de 1995, 17).*

El Señor quiere que aprendas a usar la adversidad en tu vida para fortalecerte y recibir gozo. Una de las bendiciones que podemos recibir de nuestros desafíos es aprender a confiar más en el Salvador: podemos llegar a conocerlo, confiar en Él, comprender Sus enseñanzas, sentir Su Espíritu en nuestro corazón y seguirlo a lo largo de nuestra vida.

Lea la siguiente declaración del élder Dallin H. Oaks, del Cuórum de los Doce Apóstoles:

*“Nuestro Salvador experimentó y sufrió la plenitud de todos los desafíos mortales ‘según la carne’ para poder saber ‘según la carne’ cómo ‘socorrer [que significa dar alivio o ayuda a] su pueblo según sus debilidades’. Por lo tanto, Él conoce nuestras luchas, nuestras angustias, nuestras tentaciones y nuestros sufrimientos, porque voluntariamente los experimentó todos como parte esencial de Su expiación. Y debido a esto, Su Expiación le da poder para socorrernos, para darnos la fuerza para soportarlo todo” (“Fortalecidos por la expiación de Jesucristo,” Bandera o Liahona, noviembre de 2015, 61).*

---

## Principio 1: Recurrir al Salvador al enfrentar pruebas traerá consuelo y paz a su alma.



En vísperas de Su crucifixión, el Salvador hizo esta promesa a Sus Apóstoles: “No os dejaré huérfanos: vendré a vosotros” (Juan 14:18). Cristo nos prometió que en Él tendríamos paz. “En el mundo tendréis aflicción; pero confiad; He vencido al mundo” (Juan 16:33).

Probablemente haya experimentado pruebas y desafíos como resultado de su servicio militar o de la servicio de un familiar. ¿Cómo has sentido consuelo y paz en medio de estos desafíos? Comparta una experiencia en la que haya recurrido al Señor para que le ayude a superar sus dificultades.

---

---

---

---

---

El élder Neil L. Andersen, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó:

*"[Dios] hizo vuestro espíritu fuerte y capaz de ser resistente a los torbellinos de la vida. Los torbellinos. . . puede aumentar tu fuerza espiritual, preparándote para los años venideros" ("Torbellinos espirituales" Bandera o Liahona, Mayo de 2014, 18).*

El élder Andersen también enseñó que si aprendemos a confiar en nuestro Redentor, Jesucristo, estaremos "seguros en el torbellino" ("Torbellinos espirituales", 19).

¿Cómo te has preparado para los torbellinos que podrían entrar en tu vida? ¿Cómo puede ayudar a los miembros de su familia a prepararse para la adversidad?

---

---

---

---

---

Incluso cuando hayamos hecho todo lo posible para prepararnos y poner nuestra confianza en el Señor, es posible que aún tengamos dificultades para soportar bien nuestros desafíos. Pero podemos tener la esperanza de que el Salvador, mediante Su expiación, nos dará fuerzas más allá de nuestra capacidad natural.

El élder David A. Bednar, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó:

*"El Salvador ha sufrido no sólo por nuestras iniquidades sino también por la desigualdad, la injusticia, el dolor, la angustia y las angustias emocionales que con tanta frecuencia nos acosan.*

*"No hay dolor físico, ni angustia del alma, ni sufrimiento del espíritu, ni enfermedad o debilidad que ustedes o yo experimentemos durante nuestro viaje terrenal que el Salvador no haya experimentado primero. Usted y yo en un momento de debilidad podemos gritar: "Nadie entiende". Nadie sabe.' Quizás ningún ser humano lo sepa. Pero el Hijo de Dios lo sabe y comprende perfectamente, porque Él sintió y llevó nuestras cargas antes que nosotros.*

*Y como Él pagó el precio máximo y cargó con esa carga, tiene perfecta empatía y puede extendernos Su brazo de misericordia en muchas fases de nuestra vida. Él puede tender la mano, tocarnos, socorrernos, literalmente correr hacia nosotros y fortalecernos para ser más de lo que jamás podríamos ser y ayudarnos a hacer lo que nunca podríamos hacer si dependiéramos únicamente de nuestro propio poder" ("Fuerza más allá de la nuestra," Nueva era, marzo de 2015, 5).*

La hermana Linda K. Burton enseñó:

*"Quizás si recordamos periódicamente que nuestro amoroso Padre Celestial es simplemente eso, un amoroso Padre Celestial, podremos ver nuestros desafíos mortales como una oportunidad para acercarnos a Él y para que Él se acerque a nosotros" ("Dos grandes mandamientos" [discurso pronunciado en la Conferencia de Mujeres de BYU, 29 de abril de 2016]).*

Cuando nos volvemos completamente al Señor, recibimos de Su descanso (ver [Mateo 11:28-30](#)). Su ayuda y su fuerza pueden aligerar nuestras cargas.

¿Cómo has reconocido la fuerza del Señor operando en tu vida? ¿Qué puedes hacer para acceder al poder de Jesucristo y Su expiación durante tus desafíos?

---

---

---

---

El élder Dallin H. Oaks, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó:

*"La expiación de nuestro Salvador hace más que asegurarnos la inmortalidad mediante una resurrección universal y darnos la oportunidad de ser limpiados del pecado mediante el arrepentimiento y el bautismo. Su Expiación también brinda la oportunidad de invocar a Aquel que ha experimentado todas nuestras enfermedades mortales para que nos dé la fuerza para soportar las cargas de la mortalidad. Él conoce nuestra angustia y está ahí para ayudarnos" ("Fortalecidos por la expiación de Jesucristo" [BanderaoLiahona](#), noviembre de 2015, 64).*

¿Cómo ha estado el Salvador a tu lado durante tus pruebas? ¿Qué bendiciones recibiste?

---

---

---

---

El élder Dale G. Renlund, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó:

*“Cualquiera que sea nuestra dirección o distancia actual con respecto al Padre Celestial y a Jesucristo, podemos optar por volvernos hacia Ellos y acercarnos más a Ellos. Ellos nos ayudarán” (“Para atraer a todos los hombres hacia mí” Banderao Liahona, Mayo de 2016, 41).*

¿Qué puedes hacer para acercarte más al Padre Celestial y al Salvador?

---

---

---

---

---

“Todos recibimos tiernas misericordias del Señor y hemos recibido ayuda de los ángeles. La clave es reconocer [estas bendiciones] y apreciarlas. Sé que he recibido muchas tiernas misericordias del Señor. Me han fortalecido y me han ayudado a ser más resiliente durante mis pruebas y los momentos en que Tom está lejos de nosotros”.

— Andrea Helms, esposa de Thomas S. Helms, ejército de EE. UU.

---

## Principio 2: Dios es consciente de los desafíos que enfrentamos y, a menudo, responde a nuestra petición de ayuda inspirando a otros a acercarse a nosotros en nuestra hora de necesidad.



El Señor puede darnos consuelo de diversas maneras: a veces a través del Espíritu Santo, a veces a través de otras personas que se acercan a nosotros en nuestro momento de necesidad. Leer [Doctrina y Convenios 84:88](#) y la siguiente declaración del élder Jeffrey R. Holland, del Cuórum de los Doce Apóstoles:

*“Cuando hablamos de aquellos que son instrumentos en la mano de Dios, recordamos que no todos los ángeles son del otro lado del velo.*

*Con algunos de ellos caminamos y hablamos, aquí, ahora, todos los días” (“El Ministerio de los Ángeles” Banderao Liahona, noviembre de 2011, 30).*

¿Quiénes son las personas que pueden ayudarte en momentos difíciles? ¿Cómo ha recibido respuestas a sus oraciones a través de las acciones y el servicio de los demás?

---

---

---

---

A medida que nos acercamos a Dios, comenzamos a reconocer sus tiernas misericordias a través de los actos de bondad que recibimos de los demás. Leer [Doctrina y Convenios 81:5](#) y luego lea la siguiente declaración del presidente Spencer W. Kimball:

*“Dios sí se fija en nosotros y vela por nosotros. Pero normalmente es a través de otra persona que satisface nuestras necesidades”* (Enseñanzas de los Presidentes de la Iglesia: Spencer W. Kimball [2006], 82).

¿Cuándo Dios ha satisfecho tus necesidades a través de otras personas?

---

---

---

---

¿Cómo te ha ayudado el servicio a los demás a acercarte más a Dios?

---

---

---

El élder Holland también nos recuerda que, en la medida en que oremos pidiendo ayuda, debemos “tratar de ser un poco más angelicales, con una palabra amable, un brazo fuerte, una declaración de fe” (“[El Ministerio de los Ángeles](#)”, 31). ¿Cómo te ha inspirado Dios a acercarte a otras familias de militares mientras luchan con desafíos? ¿Cómo le ha brindado consuelo su servicio?

---

---

---

---

---

### **Principio 3: Puedes tener fe en que tu Padre Celestial y el Salvador te aman, aunque experimentes adversidad.**

- Mire los primeros seis minutos del discurso del élder Holland “[Donde se encuentran la justicia, el amor y la misericordia](#)” de la conferencia general de abril de 2015. ¿Qué te enseña la historia de los dos hermanos acerca del amor del Salvador por ti? ¿Cómo has visto ese amor en tu vida?

---

---

---

---

---

La mayor manifestación del amor del Padre Celestial por Sus hijos es el sacrificio de Jesucristo. El presidente Dieter F. Uchtdorf, de la Primera Presidencia, dijo:

*“Me maravilla pensar que el Hijo de Dios condescendería a salvarnos, por imperfectos, impuros, propensos a errores e ingratos que a menudo somos. He tratado de comprender la expiación del Salvador con mi mente finita y la única explicación que se me ocurre es la siguiente: Dios nos ama profunda, perfecta y eternamente. Ni siquiera puedo empezar a estimar “la anchura, la longitud, la profundidad y la altura”. . . [del] amor de Cristo’ [Efesios 3:18-19]” (“El regalo de la gracia” Bandera o Liahona, Mayo de 2015, 107).*



¿Cómo puede la gratitud por el sacrificio del Salvador cambiar tu actitud ante los desafíos?  
¿Qué puedes hacer para mostrar tu gratitud y amor por el Salvador?

---

---

---

---

---

El presidente Henry B. Eyring enseñó lo siguiente acerca de cómo soportar pruebas severas:

*“Así como eres marcado como objetivo por el enemigo de la justicia, tu Padre Celestial y el Señor Jesucristo te han protegido y velado. Ellos te conocen. Ellos conocen todas las fuerzas y los individuos que te rodean. Ellos saben lo que les espera. Y así, Ellos saben cuáles de las decisiones que tomas, cuáles de los deseos decides satisfacer y cuáles de las circunstancias que te rodean marcarán la mayor diferencia para mantenerte caminando en la luz. Testifico que por el Espíritu de Cristo y por el Espíritu Santo, podéis caminar con confianza en cualquier dificultad que se presente. Debido a que eres tan valioso, algunas de tus pruebas pueden ser severas. Nunca debes desanimarte ni tener miedo. El camino a través de las dificultades ha*

*siempre ha estado preparado para vosotros, y lo encontraréis si ejercitáis la fe” (“[Camina en la luz](#)” Bandera oLiahona, Mayo de 2008, 125).*

- Piense en las formas en que ha demostrado fe durante sus pruebas y piense en formas en que puede fortalecer su fe en el amor del Salvador por usted. Entonces mira el vídeo “[Levantando cargas.](#)”

¿Cómo puedes confiar más en Jesucristo y Su expiación en tu vida diaria?

---

---

El presidente Thomas S. Monson ha prometido que nunca estaremos solos:

*“A medida que busquemos a nuestro Padre Celestial mediante la oración ferviente y sincera y el estudio ferviente y dedicado de las Escrituras, nuestro testimonio se fortalecerá y se arraigará profundamente. Sabremos del amor de Dios por nosotros. Comprenderemos que nunca caminamos solos. Te prometo que un día te harás a un lado y mirarás tus momentos difíciles y te darás cuenta de que Él siempre estuvo a tu lado. . . .*

*“Les dejo mi bendición. Os dejo mi agradecimiento por todo el bien que hacéis y por la vida que lleváis” (“[Nunca caminamos solos](#),” Bandera oLiahona, noviembre de 2013, 124).*

---

## **decidir actuar**

¿Qué aprendes acerca de la Expiación al estudiar los pasajes de las Escrituras en la Guía temática bajo “Jesucristo, la Expiación mediante”?

---

¿Qué amigos o familiares conoces que estén pasando por una prueba difícil en su vida y qué puedes hacer para acercarte a ellos?

---

Comparta su testimonio del Salvador y cómo Él ha aliviado sus cargas y le ha dado fortaleza para capear las tormentas de la vida. ¿Qué impresiones tuvo al compartir su testimonio?

---

Cuando afrontes pruebas, ¿qué puedes hacer que te permita “actuar por ti mismo y no dejar que actúen en consecuencia”? (ver [2 Nefi 2:26](#)).

---

## **Fin de la semana**

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

---

### **Resumen de puntos clave de la lección 8**

1. El Salvador no os dejará solos durante vuestras pruebas. Él os consolará y guiará.
2. Puedes recibir fortaleza más allá de tu capacidad natural a través de Jesucristo y Su expiación.
3. Recuerda que las pruebas no significan que el Padre Celestial te haya olvidado. El Padre y el Salvador os aman con un amor perfecto.



# EL CICLO EMOCIONAL DE DESPLIEGUE (ECOD)

Ver "Preparación familiar: esencial para la preparación para la misión—Guía de implementación de unidades para familias", [marineparents.com/usmc/downloads/family-readiness-guide.pdf](http://marineparents.com/usmc/downloads/family-readiness-guide.pdf), 14-15.

