



Lo que
los jóvenes preguntan
respuestas prácticas

VOLUMEN 1

Este libro contiene las siguientes secciones:

LA FAMILIA

TÚ Y TUS SENTIMIENTOS

EN LA ESCUELA

**AMOR, SEXO
Y MORALIDAD**

ADICCIONES

EL TIEMPO LIBRE

TU RELACIÓN CON DIOS

**APÉNDICE
PARA LOS PADRES**

¿Qué clase de adulto quieres ser?

Si quieres convertirte en alguien maduro y responsable, ahora es el momento de aprender a lograrlo. En este libro encontrarás principios muy prácticos basados en la Biblia que han ayudado a millones de personas a salir adelante en la vida. Averigua cómo pueden ayudarte a ti también.



**“La capacidad de pensar misma te vigilará,
el discernimiento mismo te salvará.”**

(Proverbios 2:11)

Querido joven:

Tu Padre celestial, Jehová Dios, te quiere muchísimo y desea que seas muy feliz. “¿Feliz? Lo veo difícil”, puede que respondas. Y con razón, pues nadie está libre de problemas. Parece que cada día que pasa surge uno nuevo. ¡Qué bueno que contamos con la ayuda de nuestro amoroso Dios y Padre! Su Palabra, la Biblia, es un valioso manual para sobrevivir en las agitadas aguas de este mundo. Y aunque hace mucho tiempo que se escribió, sigue estando muy al día (Salmo 119:98, 99; 2 Timoteo 3:16, 17).

Nosotros también te queremos, y por eso hemos preparado esta publicación: para que seas feliz y saques el mayor partido a la vida. Nos gustaría que, además de leer el libro de principio a fin, lo consultes cada vez que te surja un problema. Otro objetivo de este libro es que aprendas a comunicarte mejor con tus padres. ¿Por qué no lees o estudias con ellos algunos capítulos? Así podrás beneficiarte de sus años de experiencia.

De todo corazón,

*Cuerpo Gobernante
de los Testigos de Jehová*

buenos ejemplos

Jacob 48



Job 97



Moisés 149



Rut 215



Timoteo 287



¿Te ha gustado este libro? ¿Quieres contarnos cómo te ayudó? Escribe-nos a la dirección de nuestra sucursal más cercana.

Lo que los jóvenes preguntan respuestas prácticas

VOLUMEN 1

este libro pertenece a

© 1989, 2011

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

Editores

WATCHTOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF NEW YORK, INC.

Wallkill, New York, U.S.A.

Impresión de julio de 2017

Esta publicación se distribuye como parte de una obra mundial de educación bíblica que se sostiene con donativos. Prohibida su venta.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se han tomado de la versión en lenguaje moderno *Traducción del Nuevo Mundo de las Santas Escrituras (con referencias)*.

En este libro se han cambiado los nombres de algunos jóvenes y se han retraducido algunas citas que ya aparecieron en la revista *¡Despertad!*

Procedencia de las ilustraciones: página 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; página 244: cáncer en la boca: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; arteria obstruida: © Index Stock/Photolibrary; pulmón canceroso: © Arthur Glauber/Photo Researchers, Inc.; página 245: resonancia magnética del cerebro: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; cáncer en el riñón: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1
Made in the United States of America
Impreso en los Estados Unidos de América

Spanish (yp 1-S)

Lo que los jóvenes preguntan respuestas prácticas

VOLUMEN 1

este libro pertenece a

© 1989, 2011

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

Editores

WATCHTOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF NEW YORK, INC.

Wallkill, New York, U.S.A.

Impresión de julio de 2017

Esta publicación se distribuye como parte de una obra mundial de educación bíblica que se sostiene con donativos. Prohibida su venta.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se han tomado de la versión en lenguaje moderno *Traducción del Nuevo Mundo de las Santas Escrituras (con referencias)*.

En este libro se han cambiado los nombres de algunos jóvenes y se han retraducido algunas citas que ya aparecieron en la revista *¡Despertad!*

Procedencia de las ilustraciones: página 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; página 244: cáncer en la boca: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; arteria obstruida: © Index Stock/Photolibrary; pulmón canceroso: © Arthur Glauber/Photo Researchers, Inc.; página 245: resonancia magnética del cerebro: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; cáncer en el riñón: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 1
Made in the United States of America
Impreso en los Estados Unidos de América

Spanish (yp 1-S)

Respuestas prácticas

¿Te gustaría saber por qué tus padres no te entienden, cómo hacer amigos, por qué a veces te sientes tan triste o qué tiene de malo el sexo por diversión?

No eres el único. Muchos jóvenes se hacen esas mismas preguntas, pero dependiendo de a quién se las hagan, las respuestas varían, y a veces hasta se contradicen. Para ayudarte a ti y a otros como tú a hallar respuestas confiables, desde el año 1982 hemos incluido en la revista *¡Despertad!* una sección titulada “Los jóvenes preguntan”. Todos los artículos de esta sección, que todavía hoy cuenta con muchos lectores, se basan en una extensa investigación. Sus redactores han entrevistado a cientos de jóvenes de todo el mundo a fin de saber qué opinan y qué sienten. Sin embargo, su característica más sobresaliente es que sus consejos se fundamentan en la Palabra de Dios, la Biblia.

En 1989 se publicó una recopilación de estos artículos. El libro que tienes en tus manos es una versión completamente revisada de esa primera edición. Más de treinta capítulos están basados en artículos publicados en *¡Despertad!* entre 2004 y 2011. Todos, sin excepción, han sido escritos pensando en los desafíos del joven actual.

Con los consejos de este primer volumen de *Lo que los jóvenes preguntan. Respuestas prácticas* tendrás lo necesario para convertirte en un adulto responsable. Nuestro mayor deseo es que tú también formes parte del grupo de millones de jóvenes y adultos que “mediante el uso tienen sus facultades perceptivas entrenadas para distinguir tanto lo correcto como lo incorrecto” (Hebreos 5:14).

Los editores

en este libro encontrarás:



textos bíblicos que destacan los puntos principales



UNA SUGERENCIA

ideas que te resultarán muy útiles

¿SABÍAS ESTO?



información que te hará pensar

¡manos a la obra!



recuadros que te ayudarán a poner en práctica lo aprendido

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- preguntas que te harán reflexionar en lo que leíste

y también:

tus reflexiones



una página al final de cada sección en la que podrás escribir tus experiencias y conclusiones

BUENOS EJEMPLOS
personajes bíblicos que te conviene imitar

índice

1 LA FAMILIA

- 1 ¿Qué puedo hacer para que mis padres me entiendan? **7**
- 2 ¿Por qué siempre estamos discutiendo? **14**
- 3 ¿Por qué no me dan más libertad? **21**
- 4 ¿Por qué se separaron mis padres? **28**
- 5 ¿Por qué tuvo que volver a casarse? **34**
- 6 ¿Cómo puedo llevarme bien con mis hermanos? **40**
- 7 ¿Estoy listo para irme de casa? **49**

2 TÚ Y TUS SENTIMIENTOS

- 8 ¿Cómo son los buenos amigos? **57**
- 9 ¿Cómo puedo resistir las tentaciones? **64**
- 10 ¿Por qué debo cuidar mi salud? **71**
- 11 ¿Por qué no me puedo poner lo que quiero? **77**
- 12 ¿Qué puedo hacer para aumentar mi autoestima? **85**
- 13 ¿Qué hago para no estar tan triste? **91**
- 14 ¿Por qué no acabo con todo de una vez? **98**
- 15 ¿Está mal querer algo de privacidad? **105**
- 16 ¿Cómo puedo superar su muerte? **111**

3 EN LA ESCUELA

- 17 ¿Por qué me cuesta hablar de mis creencias? **121**
- 18 ¿Será posible sobrellevar el estrés de la escuela? **128**
- 19 ¿Debería dejar de estudiar? **134**
- 20 ¿Qué hago si no me llevo bien con mi profesor? **142**
- 21 ¿Cómo puedo aprovechar mejor mi tiempo? **150**
- 22 ¿Qué puedo hacer si me veo atrapado entre dos culturas? **156**

4 AMOR, SEXO Y MORALIDAD

- 23** ¿Cómo explico la postura de la Biblia sobre la homosexualidad? **165**
- 24** ¿Nos irá mejor si lo hacemos? **172**
- 25** ¿Podré vencer el hábito de la masturbación? **178**
- 26** ¿Qué tiene de malo el sexo por diversión? **183**
- 27** ¿Por qué no les gusto a los chicos? **188**
- 28** ¿Por qué me va mal con las chicas? **195**
- 29** ¿Cómo sé si es amor de verdad? **203**
- 30** ¿De veras estamos listos para casarnos? **212**
- 31** ¿Cómo voy a superar la ruptura? **221**
- 32** ¿Cómo puedo protegerme del abuso sexual? **228**

5 ADICCIONES

- 33** Fumar: ¿es tan malo como dicen? **237**
- 34** ¿Qué tiene de malo emborracharse? **246**
- 35** ¿Cómo puedo dejar las drogas? **252**

6 EL TIEMPO LIBRE

- 36** ¿Soy adicto a la tecnología? **259**
- 37** ¿Por qué no me dejan salir a divertirme? **265**

7 TU RELACIÓN CON DIOS

- 38** ¿Y si no me atrae la idea de ser testigo de Jehová? **273**
- 39** ¿Cómo puedo alcanzar mis metas en la vida? **282**

Apéndice: Los padres preguntan **289**

1 LA FAMILIA

- 7 Falta de comunicación
- 14 Discusiones
- 21 Poca libertad
- 28 Divorcio
- 34 Padrastros y hermanastros
- 40 Hermanos
- 49 Irse de casa





¿Qué puedo hacer para que mis padres me entiendan?

“Cuando traté de explicarles a mis padres cómo me sentía, no supe expresarme, y ellos no me dejaron seguir hablando. ¡Con lo que me costó decidirme! Y total, no sirvió de nada.” (Rosa)

ES POSIBLE que, hasta hace poco, tus padres fueran las primeras personas a las que corrías a contarles cualquier novedad —fuera grande o pequeña— y todo lo que pensabas y sentías. Para ti, nadie sabía más que ellos.

Pero ahora te parece que no te entienden como antes. “Una noche, durante la cena, me puse a llorar y a decirles

cómo me sentía —cuenta una chica llamada Edie—. Aunque me escuchaban, parecían no entender.” ¿Qué hizo ella? “¡Me fui a mi cuarto a seguir llorando!”

Quizás también haya ocasiones en las que no quieras decirles absolutamente todo. “Hablo con mis padres de muchas cosas —afirma Cristóbal—. Pero no creo que siempre deban saber todo lo que pienso.”

Claro, no está mal guardarse algunas cosas, siempre y cuando no les estés ocultando algo malo (Proverbios 3:32). Pero sea que tus padres no te entiendan o que tú no quieras abrirte completamente, una cosa está clara: tú necesitas hablar con tus padres, y ellos necesitan que lo hagas.

No dejes de intentarlo

¿Qué harías si te encontraras con un obstáculo en la carretera? ¿Renunciarías a llegar a tu destino, o intentarías llegar por otra ruta? Pues lo mismo puedes hacer a la hora de comunicarte con tus padres. Veamos dos ejemplos.

OBSTÁCULO 1 Tú quieres hablar, pero parece que ellos no prestan atención. “Me cuesta hablar con mi padre —explica Lidia—. A veces me pasa que le estoy contando algo importante y, al rato, me sale con: ‘Perdona, ¿me decías algo?’.”

PREGUNTA: ¿Qué puede hacer Lidia? Tiene al menos tres opciones.

Aunque haya obstáculos en el camino, puedes encontrar alternativas para hablar y entenderte con tus padres

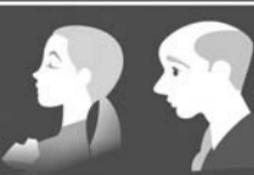




Protestar con malos modos. “¡Esto es importante, papá! —grita Lidia—. ¡Escúchame!”

Opción

A



No contarle nada. Se calla y no vuelve a intentar hablarle de sus problemas.

Opción

B



Buscar otro momento más oportuno para hablar. Puede hacerlo cara a cara más adelante o incluso escribirle una carta.

Opción

C

¿Cuál crees tú que es la mejor opción? 

Analicemos estas opciones una a una.

Es obvio que el padre de Lidia tiene la cabeza en otra parte y no se da cuenta del efecto que causan sus palabras. Si Lidia elige la **opción A** y le responde gritando, su padre no entenderá por qué lo hace y no le prestará la atención que ella busca. Además, Lidia no estará mostrándole respeto (Efesios 6:2). Así que, como ves, esta opción en realidad no resuelve nada.

Es muy probable que la **opción B** sea el camino más fácil, pero no el mejor. Como dice Proverbios 15:22, “los planes fracasan cuando no se consultan” (*La Palabra de Dios para*

UNA SUGERENCIA

Si te cuesta sentarte a hablar de algún problema con tus padres, puedes hacerlo mientras viajan en automóvil, van caminando hacia algún sitio o salen de compras.

“**No siempre es fácil abrirse con los padres, pero cuando lo haces, es como si te hubieras quitado un enorme peso de encima.**” (Devenye)

Todos). Si a Lidia le preocupa algo, lo más conveniente es que le pida ayuda a su padre. Sin embargo, él no podrá aconsejarla a menos que ella le explique qué es lo que le pasa. Hemos visto, entonces, que no contarle nada tampoco es la solución.

En cambio, con la **opción C**, Lidia no permite que un

simple obstáculo en el camino le impida alcanzar su objetivo. Sencillamente deja para otro momento la conversación con su padre. Puede incluso escribirle una carta, pues esto hará que se sienta mejor y le permitirá organizar sus ideas. Además, cuando su padre la lea, entenderá mejor lo que

ella trataba de explicarle. Sin duda, esta opción les conviene a los dos.

¿Se te ocurre alguna otra alternativa en el caso de Lidia? Anótala y trata de ver cuál sería el resultado.



OBSTÁCULO 2

Tus padres quieren hablar, pero tú no.

“No soporto que mis padres me sometan a un interrogatorio tras un largo día de clases —se lamenta Sara—. Cuando llego a casa, lo único que quiero es olvidarme de la escuela, pero ellos empiezan a acosarme con preguntas



¿SABÍAS ESTO?

A tus padres les cuesta hablar de ciertos temas tanto como a ti. Quizás se sientan incómodos o crean que no están preparados.

como: ‘¿Qué tal te fue? ¿Tuviste algún problema?’.” Está claro que los padres de Sara lo hacen con la mejor intención. Pero ¿cómo se siente ella? “Me cuesta hablar de la escuela cuando estoy cansada y estresada.”

PREGUNTA: ¿Qué puede hacer Sara? Al igual que en el ejemplo anterior, tiene al menos tres opciones.



Negarse a hablar. “¡Déjenme en paz! No tengo ganas de hablar”, les contesta Sara a sus padres.

Opción
A



Ceder de mala gana. Responde las preguntas de sus padres, pero a regañadientes.

Opción
B



Hablar, pero de otro tema. Les explica que está cansada y que prefiere hablar de otra cosa y dejar el tema de la escuela para otro momento. Luego les pregunta: “Y a ustedes, ¿cómo les fue hoy?”.

Opción
C

¿Cuál crees tú que es la mejor opción? 

Analicémoslas también una a una.

Sara está tan estresada que no tiene ganas de hablar. Si elige la **opción A**, seguirá estresada y, peor todavía, se sentirá mal por la forma en que respondió a sus padres (Proverbios 29:11).

Los padres, por su parte, no entenderán a qué se debe su reacción y mucho menos que ella no les quiera hablar. Hasta es posible que desconfíen de ella y entonces insistan en preguntarle. Como resultado, Sara se frustrará aún más. Y al final, todos saldrán perdiendo.

La **opción B** es mejor que la anterior, pues logra que Sara hable con sus padres. Pero como lo hace obligada, no tendrá una conversación franca y relajada con ellos.

¿Qué hay de la **opción C**? Sara no tendrá que hablar de la escuela. Aun así, sus padres estarán contentos por haber conversado con ella. Sin duda, esta última opción tiene más probabilidades de funcionar que las otras. Además, tanto Sara como sus padres estarán siguiendo el consejo de Filipenses 2:4: “No se ocupen sólo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás” (*Nueva Traducción Viviente*).

¡manos a la obra!

La próxima vez que mis padres quieran hablar de un problema y yo no tenga ganas, voy a hacer esto:



.....

¿Qué les voy a decir a mis padres si insisten en que hable de algo que no quiero?

.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....



“Hablo con toda sinceridad; digo la verdad.”

(Job 33:3, Nueva Traducción Viviente)



Las palabras sí importan

Recuerda que lo que tú dices no siempre es lo que tus padres interpretan. Pongamos por caso que uno de tus padres te pregunta por qué estás de mal humor y tú le respondes que no quieres hablar del tema. Él tal vez lo interprete así: “No me lo dice porque no confía en mí. Prefiere contarles sus problemas a sus amigos”. Ahora imagínate que tu padre se ofrece a ayudarte con un problema. ¿Cómo podría él interpretar tus palabras?

Tú le respondes: “No te preocupes, puedo resolverlo solo”.

Tu padre entiende: 

Sería mejor responder:

.....

En resumen, piensa bien lo que dices y cómo lo dices (Colosenses 4:6). Tus padres merecen que los respetes. Ellos no son tus enemigos, sino tus aliados. Y siendo francos, vas a necesitar muchos aliados para enfrentarte a los problemas que te surjan en la vida.

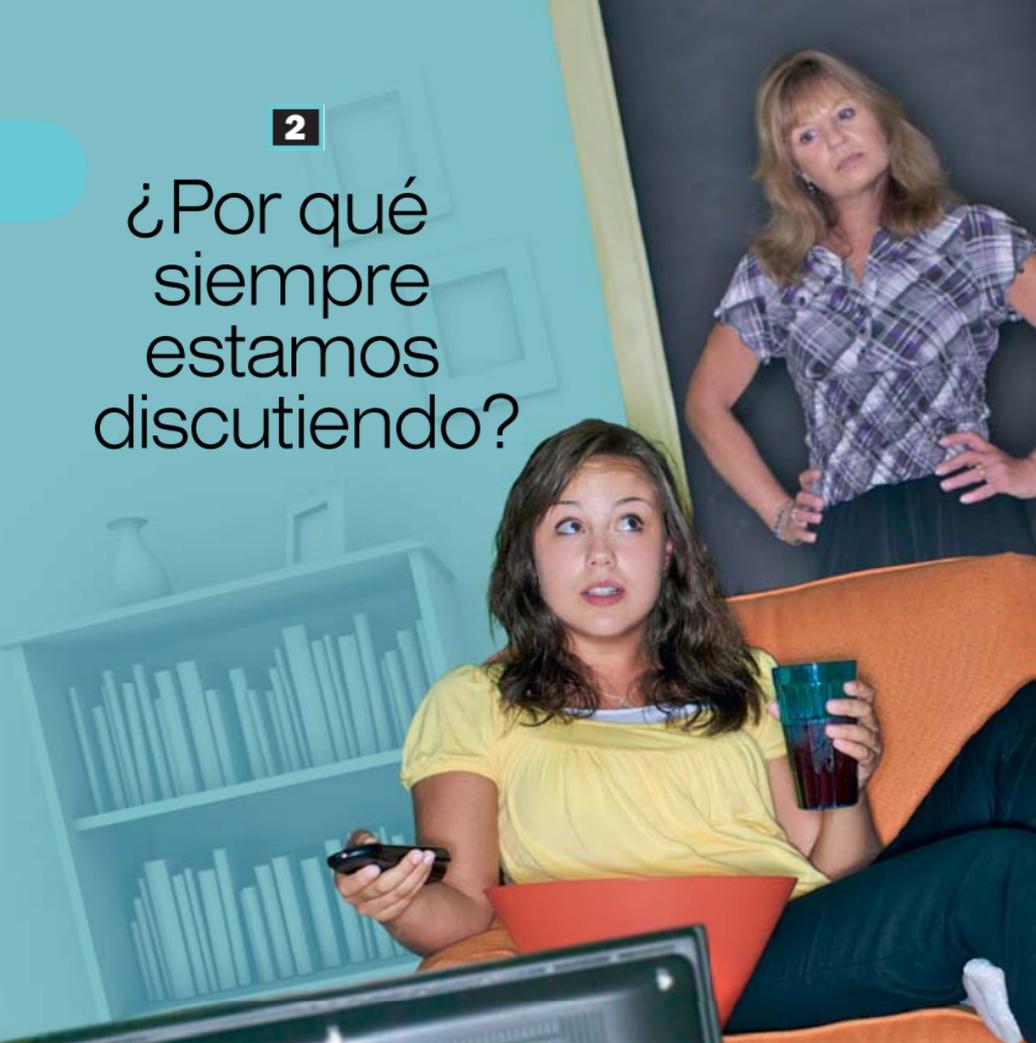
EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Y si tu problema es que cada vez que hablas con tus padres acabas discutiendo con ellos?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Cuánta importancia tiene en la comunicación elegir el momento para hablar? (Proverbios 25:11.)**
- **¿Por qué vale la pena hablar con tus padres? (Job 12:12.)**

2

¿Por qué siempre estamos discutiendo?



En la situación descrita en la página siguiente, Raquel hace tres cosas que provocan una discusión con su madre. ¿Puedes identificarlas? Escríbelas y luego compáralas con las que aparecen en el recuadro “Respuestas” de la página 20.



.....

.....

.....

❖ **Es miércoles por la noche. Raquel, de 17 años, ha terminado de hacer sus quehaceres y por fin puede disfrutar de un ratito de relax. De modo que enciende la televisión y se tira en su sillón favorito.**

En ese preciso instante, su madre aparece por la puerta con cara de pocos amigos.

— ¡Raquel! ¿Por qué pierdes el tiempo viendo la tele? ¿No te dije que ayudarás a tu hermana con los deberes de la escuela? ¡Nunca haces lo que te mandan!

— Ya empezamos... —murmura Raquel, lo suficientemente alto para que la oiga su madre.

— ¿Qué dijiste? —le pregunta esta, inclinándose hacia ella.

— Nada, mamá —suspira Raquel, poniendo los ojos en blanco.

— Cuidadito con el tono que usas, ¿eh? —exclama muy molesta su madre.

— Y el tono que tú usas conmigo, ¿qué? —replica Raquel.

Se acabó el relax... Ha empezado otra batalla.

¿TE RESULTA familiar esta situación? ¿Tú también discutes a cada rato con tus padres? Piensa por un momento. ¿Cuáles son los temas más conflictivos? Marca (✓) las casillas que correspondan o añade otro tema a la lista.

- | | | | |
|---|--|---|------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> Actitud | <input type="checkbox"/> Tareas del hogar | <input type="checkbox"/> Ropa |
| | <input type="checkbox"/> Hora de llegada | <input type="checkbox"/> Tiempo libre | <input type="checkbox"/> Amistades |
| | <input type="checkbox"/> Chicos/as | <input type="checkbox"/> Otro | |

Sea cual sea el tema, cada vez que discutes con tus padres, se crea un ambiente muy incómodo. Claro, podrías morderte la lengua y aparentar que estás de acuerdo con todo lo que dicen. Sin embargo, eso no es lo que Dios espera que hagas. Es verdad que la Biblia te manda “honra[r] a tu padre y a tu madre” (Efesios 6:2, 3). Pero también

te anima a desarrollar la “capacidad de pensar” y la “facultad de raciocinio” (Proverbios 1:1-4; Romanos 12:1). De modo que es lógico que te formes tus propias opiniones y que a veces estas no coincidan con las de tus padres. Aun así, en las familias que ponen en práctica los principios bíblicos, todos deben poder expresar sus opiniones —por muy diferentes que sean— sin llegar a discutir (Colosenses 3:13).

Entonces, ¿hay algo que puedas hacer para evitar que cada conversación que tengas con tus padres se convierta en una auténtica batalla? Lo más fácil es pensar que los que deben cambiar son ellos porque son los que siempre te están regañando. Pero pregúntate: ¿de verdad podrás hacer cambiar a tus padres? Siendo realistas, la única persona a la que puedes cambiar es a ti mismo. No obstante, si pones de tu parte para calmar los ánimos, tus padres estarán más dispuestos a escucharte sin discutir.

Así que veamos qué puedes hacer tú para enterrar el hacha de guerra. Trata de poner en práctica las siguientes recomendaciones y te sorprenderá ver cuánto mejora tu habilidad para tratar a las personas. ¡Es posible que hasta impresiones a tus padres!



¿SABÍAS ESTO?

Tu vida será más fácil si tratas de resolver o, mejor aún, prevenir los conflictos. La propia Biblia dice que “el bondadoso se hace bien a sí mismo” (Proverbios 11:17, La Palabra).

● Piensa antes de hablar.

No sueltes lo primero que se te ocurra cuando te sientas atacado. Por ejemplo, supón que tu madre te dice: “¿Por qué no has lavado los platos todavía? ¡Nunca haces lo que te mandan!”. En vez de responder algo como: “¡Déjame en paz!”, es mejor que uses tu capacidad de pensar. Intenta ver



“El bueno piensa antes de responder.”

(Proverbios 15:28, Traducción en lenguaje actual)



lo que hay detrás de sus palabras. En lugar de interpretar literalmente términos como *siempre* y *nunca*, trata de entender cuál es el sentimiento que la motiva a usarlos.

Tal vez tu madre esté frustrada porque siente que ella tiene que hacer todas las tareas de la casa. O puede que solo quiera que reconozcas lo mucho que trabaja. Por eso, replicarle con un “¡Déjame en paz!” únicamente servirá para comenzar una pelea. Sin duda, tu madre se sentirá mucho mejor si le dices algo como: “Lo siento, mamá. Ahora mismo me pongo a lavar los platos”. Una advertencia: hablarle en tono sarcástico no te ayudará. En cambio, es más probable que ella se calme y te diga qué es lo que en realidad le molesta si tu respuesta demuestra que quieres entenderla.*

Escribe una frase de tus padres que te moleste mucho.



Ahora piensa en una respuesta que demuestre que entiendes cómo se sienten.

● **Habla con respeto.** Michelle ha aprendido por experiencia propia lo importante que es *la forma* de hablarle a su madre. “No importa de qué tema se trate —dice—, lo que

* Encontrarás más información en el capítulo 21 del segundo volumen.

UNA SUGERENCIA



Cuando tus padres te hablen, apaga la música, deja a un lado el libro o la revista que estés leyendo y míralos a la cara.

“**Me gusta mucho cuando mi madre me pide perdón con un abrazo, porque ayuda a pasar la página. Yo trato de hacer lo mismo. No es fácil tragarse el orgullo y decir sinceramente ‘Perdóname’, pero reconozco que funciona.**”
(Lauren)

siempre le molesta es mi tono de voz.” Si a ti te pasa igual, aprende a hablar despacio y sin alzar la voz, y no pongas los ojos en blanco ni hagas ningún otro gesto de fastidio (Proverbios 30:17). Y si crees que vas a estallar, haz una breve oración en silencio (Nehemías 2:4). No le pidas a Dios que tus padres te dejen en paz, sino que te ayude a controlarte y a no responder algo que añade leña al fuego (Santiago 1:26).

Apunta frases y gestos tuyos que deberías evitar.

Frases:



.....
.....

Gestos:

.....
.....

● **Escucha con atención.** La Palabra de Dios declara: “En las muchas palabras no deja de haber faltas” (Proverbios 10:19, *Biblia del nuevo milenio*). En vez de querer decirlo tú todo o interrumpir a tus padres para justificarte, deja que sean ellos quienes hablen y préstales atención. Ya tendrás tiempo para hacerles preguntas o darles explicaciones cuando hayan terminado de hablar. No te servirá de nada querer salirte con la tuya y contradecirlos. Al contrario, solo empeorarás las cosas. Y aun si tienes algo más



Discutir con tus padres es como correr en una cinta: gastas muchas energías y nunca llegas a ninguna parte

que decir, quizás este sea “tiempo de callar”, como lo llama la Biblia (Eclesiastés 3:7).

● **Pide perdón.** Cuando haces algo que provoca una discusión, lo correcto es que te disculpes (Romanos 14:19). Hasta puedes decir que lamentas haber llegado al punto de discutir. Y si te cuesta disculparte cara a cara, prueba

¡manos a la obra!

De todas las recomendaciones que aquí se dan, la que más necesito poner en práctica es esta:



Voy a empezar este día:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

respuestas: 1) Utilizó un tono burlón y sarcástico ("Ya empezamos..."). 2) Hizo un gesto que empeoró la situación (puso los ojos en blanco). 3) Replicó a su madre ("Y el tono que tú usas conmigo, ¿qué?").

escribiendo una nota. Pero no te quedes ahí: ve más allá y haz lo posible por no repetir lo que provocó la discusión (Mateo 5:41). Por ejemplo, si la causa fue que no cumpliste con alguna tarea de la casa, ¿por qué no te esfuerzas un poco y les das ese gusto a tus padres? Incluso si se trata de algo que te desagrada, ¿no es mejor hacerlo que enfrentarte a tus padres por no haberlo terminado? (Mateo 21:28-31.) Piensa en lo mucho que saldrás ganando si te esfuerzas por no discutir con ellos.

La realidad es que las familias felices no son las que no tienen desacuerdos, sino las que saben cómo resolverlos en paz. Si pones en práctica las recomendaciones de este capítulo, podrás hablar con tus padres de temas complicados y, lo más importante, sin discutir.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Crees que tus padres no te dan suficiente libertad? ¿Qué puedes hacer para que te den más?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué creen algunos jóvenes que hay que saber cómo ganar las discusiones?**
- **¿Por qué considera Jehová tontos a los que discuten? (Proverbios 20:3.)**
- **¿Cómo te beneficia a ti aprender a hablar con tus padres sin discutir?**

¿Por qué no me dan más libertad?

“Quisiera que mis padres me dejaran hacer más cosas por mi cuenta.” (Sara, de 18 años)

“Cada vez que mis padres no me dejan salir con un grupo de amigos, les pregunto por qué no confían en mí. Casi siempre responden: ‘Confiamos en ti, pero no en tus amigos’.” (Cristina, de 18 años)



¿A TI te pasa lo mismo? Al igual que Sara y Cristina, ¿quieres que tus padres te den más libertad? Pues para eso es fundamental que te ganes su confianza. Verás, la confianza se asemeja mucho al dinero: es difícil de ganar, fácil de perder y parece que nunca es suficiente. Liliana, de 16 años, dice: “Mis padres me bombardean con preguntas siempre que quiero salir. Que adónde voy, con quién, qué voy a hacer, a qué hora regreso... Aunque sean mis padres, me da mucha rabia que me interroguen de esa manera”.

Pero ¿cómo puedes conseguir que confíen en ti y te den más libertad? Antes de responder esta pregunta, analicemos por qué este es un tema tan candente en las familias.

Madurar no es tan sencillo

La Biblia explica que “el hombre dejará a su padre y a su madre” (Génesis 2:24). Y aunque se menciona al hombre, lo mismo puede decirse de la mujer. El caso es que, antes de abandonar la casa de tus padres y tal vez formar tu propia familia, tienes que prepararte para la vida adulta. Y esa es precisamente una de las funciones de la adolescencia.*

Claro, no te conviertes automáticamente en adulto por cumplir cierta edad. No es como si cruzaras una “puerta” que te pasara de golpe a la vida adulta. Es más parecido a subir una escalera, escalón por escalón, durante la adolescencia. Además, es probable que tú no te veas en el mismo escalón en el que te ven tus padres. Eso es lo que

les pasa a María y sus padres, quienes no confían en que ella sepa elegir bien a sus amistades. “Tengo 20 años, y todavía seguimos discutiendo



¿SABÍAS ESTO?

Mucha libertad no significa mucho amor. También puede ser señal de falta de interés.

* Encontrarás más información en el capítulo 7 de este libro.



Convertirse en un adulto confiable es un proceso gradual, como subir una escalera

por lo mismo —se queja—. Mis padres creen que si las cosas se ponen mal, no voy a saber qué hacer. Les he dicho que ya he sabido manejarme en situaciones así, pero no sirve de nada.”

Como puedes ver, el tema de la confianza constituye una fuente de gran tensión entre padres e hijos. ¿Ocurre eso en tu familia? En tal caso, querrás saber qué hacer para que tus padres confíen en ti o para recuperar su confianza si ya la has perdido.

Para que confíen en ti

En el siglo primero, el apóstol Pablo hizo esta interesante recomendación a los cristianos: “Sigan dando prueba de lo que ustedes mismos son” (2 Corintios 13:5). Aunque Pablo no se estaba dirigiendo a los adolescentes en particular, sus palabras pueden ser virte. Cuanto más confiable demuestres ser, más libertad se te dará. Eso no quiere decir que tengas que ser perfecto, ya que todos cometemos errores

UNA SUGERENCIA



No compares la libertad que tienes con la que tienen tus hermanos mayores. Compárala con la que tú tenías antes.

“Trato de abrirme con mis padres y contarles todo lo que me preocupa. Eso contribuye a que confíen más en mí.” (Diana)

(Eclesiastés 7:20). Pero pregúntate: “¿Les estoy dando motivos a mis padres para desconfiar de mí?”.

Por ejemplo, Pablo dijo: “Deseamos comportarnos honradamente en todas las cosas” (Hebreos 13:18). Y tú, ¿dices siempre la verdad cuando tus padres te preguntan adónde vas o qué estás haciendo? Tras hacerse un autoexamen sincero, algunos jóvenes se han dado cuenta de que tenían que mejorar en este aspecto. Fíjate en lo que comentan las siguientes chicas, y luego contesta las preguntas.

Laura: “Hace un tiempo empecé a mandarle correos electrónicos a escondidas a un chico que me gustaba. Cuando mis padres se enteraron, me prohibieron hacerlo. Y aunque prometí no volver a escribirle, no cumplí mi palabra. Durante un año se repitió la misma historia. Cada vez que mis padres me descubrían, yo pedía perdón y prometía obedecerles, pero luego hacía lo que quería. Al final dejaron de confiar en mí”.

¿Por qué piensas que Laura perdió la confianza de sus padres? 

.....

Si Laura fuera tu hija, ¿qué habrías hecho? Explica por qué.

.....

La primera vez que sus padres le prohibieron escribirse con el chico, ¿qué debió haber hecho Laura para demostrarles que era confiable?

.....



“No usen su libertad como excusa para hacer el mal.”

(1 Pedro 2:16, *La Palabra de Dios para Todos*)



Beatriz: “Mis padres no me tenían ninguna confianza en lo relacionado con chicos, y ahora veo por qué. Solía coquetear con un par de muchachos que eran dos años mayores que yo. Pasaba horas hablando con ellos por teléfono, y en las fiestas prácticamente no hablaba con nadie más. Mis padres me quitaron el teléfono por un mes y no me dejaban ir a los lugares donde pudiera encontrarlos”.

Si Beatriz fuera tu hija, ¿qué habrías hecho? Explica por qué. ✎

.....

¿Te parece que las medidas que tomaron sus padres fueron exageradas? Explica por qué.

.....

¿Cómo podría recuperar ella la confianza de sus padres?

.....

Para recuperar su confianza

¿Y qué pasa si, al igual que las jóvenes antes citadas, tú también has perdido la confianza de tus padres? No te desanimes: todavía puedes recuperarla. ¿Quieres saber cómo?

Demostrándoles que eres responsable. Esta es la única manera de conseguir que confíen en ti y te den más libertad. Una muchacha llamada Ana comprobó que así es. “Cuando eres más joven —señala—, no te parece tan importante ganarte la confianza de tus padres. Pero con el tiempo te vuelves más responsable y tratas de no hacer

nada que ponga en peligro esa confianza.” Así pues, en vez de quejarte, esfuérzate por ganarte la reputación de ser confiable y verás que consigues más libertad.

Hagamos una prueba. Piensa en la reputación que tienes en los siguientes campos y marca (✓) aquellos en los que debes mejorar:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Respetar la hora de llegada | <input type="checkbox"/> Cumplir lo que prometes |
| <input type="checkbox"/> Ser puntual | <input type="checkbox"/> Saber administrar el dinero |
| <input type="checkbox"/> Ayudar con las tareas de la casa | <input type="checkbox"/> Levantarte sin que tengan que sacarte de la cama |
| <input type="checkbox"/> Mantener limpio tu cuarto | <input type="checkbox"/> Decir siempre la verdad |
| <input type="checkbox"/> Usar el teléfono y la computadora con moderación | <input type="checkbox"/> Reconocer tus errores y disculparte |
| <input type="checkbox"/> Otro | |

¿Por qué no te propones demostrar que puedes ser confiable en los campos que marcaste? A continuación te damos algunos consejos bíblicos que te ayudarán: “Deben desechar la vieja personalidad que se conforma a su mane-

¡manos a la obra!

Tengo que ser más confiable en estos aspectos:



.....
.....

Para recuperar la confianza de mis padres, voy a hacer esto:

.....
.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....
.....

ra de proceder anterior” (Efesios 4:22). “Que su *Sí* signifique *Sí*.” (Santiago 5:12.) “Hable [la] verdad cada uno de ustedes con su prójimo.” (Efesios 4:25.) “Sean obedientes a sus padres en todo.” (Colosenses 3:20.) Ponlos en práctica y verás que, con el tiempo, todos —en especial tus padres— notarán cuánto has mejorado (1 Timoteo 4:15).

¿Y si sientes que, a pesar de tus esfuerzos, tus padres no te dan la libertad que mereces? Habla con ellos. Pero no les exijas que confíen en ti. Más bien, pregúntales con respeto cómo podrías ganarte su confianza. Explícales también qué piensas hacer para lograrlo.

No esperes que hagan concesiones inmediatamente. Sin duda, antes querrán asegurarse de que vas a cumplir tu palabra. Aprovecha cada oportunidad que surja para mostrarles que pueden confiar en ti, y poco a poco te irán dando más libertad. Así le pasó a Beatriz, a quien mencionamos antes. “Es más difícil ganarte la confianza de tus padres cuando ya la has perdido”, admite. Pero luego añade: “Yo lo estoy consiguiendo, y eso me hace sentir muy bien”.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *Tal vez sientas que tu mundo se viene abajo con el divorcio de tus padres. ¿Quieres saber cómo mantener el equilibrio?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Qué razones pueden tener tus padres para no darte más libertad pese a tus esfuerzos por ganarte su confianza?**
- **¿Cómo crees que influye la comunicación que tienes con tus padres en la libertad que te dan?**



4

¿Por qué se separaron mis padres?

“Estaba en casa el día que mi padre se marchó. Tenía seis años y no entendía lo que pasaba. Recuerdo que estaba sentada en el suelo viendo televisión y oí a mi madre llorar y suplicarle a mi padre que se quedara. Él bajó las escaleras con una maleta, se agachó, me dio un beso y me dijo: ‘Papá siempre te querrá’. Luego salió por la puerta. No volví a verlo en mucho tiempo. Desde entonces tengo miedo de que mi madre también me abandone.” (Elaine, de 19 años)

¿SE HAN divorciado tus padres? Muchos jóvenes en tu situación sienten que su mundo se viene abajo y creen que nunca podrán recuperarse. Por lo general, un golpe así va seguido de sentimientos de culpa y de profunda pérdida, de vergüenza, de ira, de ansiedad, de miedo al abandono, de depresión... ¡hasta de ganas de vengarse!

Si hace poco que tus padres se separaron, quizás tú sientas algo parecido. Y es comprensible, pues nuestro Creador quería que ambos padres criaran juntos a sus hijos (Efesios 6:1-3). Pero a partir de ahora ya no vas a ver a diario a una de las personas que más quieres. Daniel tenía siete años cuando sus padres se separaron. “Admiraba mucho a mi padre y quería estar con él; pero mi madre obtuvo nuestra custodia”, cuenta.

Posibles causas de la separación

Muchos padres ocultan tan bien sus conflictos que la separación toma por sorpresa a los hijos. Los padres de Raquel se divorciaron cuando ella tenía 15 años. “No lo podía creer —recuerda—. Siempre pensé que se amaban.” Algunos hijos se sorprenden aun cuando están acostumbrados a verlos discutir.

En muchas ocasiones, el matrimonio se rompe porque uno de los dos le es infiel al otro. Cuando esto ocurre, Dios permite que el cónyuge inocente se divorcie y así quede libre para volver a casarse (Mateo 19:9). También hay personas que optan por separarse porque la “ira y gritería y habla injuriosa” aumenta hasta convertirse en maltrato y temen por su bienestar físico o el de sus hijos (Efesios 4:31).

Claro, algunos matrimonios se divorcian por causas menos válidas. Hay parejas que no quieren molestarse en resolver sus problemas y justifican su separación diciendo que no son felices o que ya no están enamorados. Pero la

Biblia dice que Dios odia este tipo de divorcios (Malaquías 2:16). Jesús también dio a entender que podría haber problemas en las familias donde solo uno de los cónyuges es cristiano (Mateo 10:34-36).

En cualquier caso, el hecho de que tus padres no hablen contigo de su divorcio o no te den muchas explicaciones cuando les preguntas no significa que no te quieran. Quizás ellos mismos estén tan dolidos que prefieran evitar el tema (Proverbios 24:10). También es posible que les dé vergüenza admitir que ambos tuvieron cierto grado de culpa.

Qué puedes hacer tú

Identifica tus miedos. Tu vida cambia tanto tras el divorcio de tus padres, que es natural que empieces a preocuparte por cosas que antes dabas por sentadas. Sin embargo, te resultará más fácil enfrentarte a esos temores si antes identificas cuáles son. En la siguiente lista marca (✓) las cuestiones que más te preocupan.

-  Que te quedes sin ambos padres porque el otro también te abandone.
- Que tu familia no pueda mantenerse económicamente.
- Que el divorcio de tus padres sea culpa tuya.
- Que si algún día te casas, te pase lo mismo.
- Otra preocupación

Habla con alguien. Como dijo el rey Salomón, hay un “tiempo de hablar” (Eclesiastés 3:7). Así pues, trata de encontrar el mejor momento para contarles a tus padres estas cosas que te preocupan. Diles lo triste y confundido que te sientes. Tal vez te expliquen lo que pasa, y tu ansiedad disminuya. Y en el caso de que ellos no quieran o no puedan ayudarte en ese momento, busca a alguien maduro con quien te sientas có-



¿SABÍAS ESTO?

El fracaso matrimonial no se hereda.



“Hay un [...] tiempo de sanar.”

(Eclesiastés 3:1, 3)



modo y cuéntale lo que te está pasando. A veces, lo único que necesitarás para sentirte un poco más tranquilo es un amigo que te escuche con interés (Proverbios 17:17).

No olvides que también cuentas con el oído amigo de tu Padre celestial, el “Oidor de la oración” (Salmo 65:2). A él le importas mucho, así que no temas abrirle tu corazón (1 Pedro 5:7).

Qué no debes hacer

No te quedes resentido.

“Mis padres fueron muy egoístas —afirma Daniel, citado antes—. No pensaron en ningún momento en nosotros ni en cómo nos afectaría su separación.” Es normal que Daniel se sienta así, y es posible que tenga cierto grado de razón. Pero ¿le conviene mantener esa actitud? Piensa las respuestas a las siguientes preguntas y escríbelas.

¿Qué consecuencias puede tener para Daniel enojarse y quedarse resentido? (Lee Proverbios 29:22.)



.....
Aunque le resulte difícil y esté muy dolido, ¿por qué le conviene perdonar a sus padres? (Lee Efesios 4:31, 32.)

.....
¿Cómo pueden ayudar a Daniel las palabras de Romanos 3:23 a ser más comprensivo?

.....

UNA SUGERENCIA



Cuando una pareja llega al divorcio, es porque los dos —o al menos uno— han cometido errores. Trata de identificar cuáles fueron para no cometerlos tú en el futuro (Proverbios 27:12).

“ Cuando mi madre nos abandonó, yo estaba tan deprimida que lloraba todos los días. Aun así, oraba a menudo, me mantenía ocupada ayudando a otros y buscaba la compañía de amigos maduros. Gracias a todo esto, Jehová Dios me dio fuerzas para aguantar. ” (Natalia)

No te portes mal para castigar a tus padres. “Estaba triste y deprimido tras el divorcio de mis padres —cuenta Denny—. Comencé a tener problemas en la escuela y perdí un año. Me convertí en el gracioso de la clase. Además, me peleaba con todo el mundo.”

¿Qué crees que intentaba lograr Denny haciéndose el gracioso en clase? 

¿Por qué piensas que empezó a pelearse con los demás?.....

Si alguna vez has sentido ganas de portarte mal para castigar a tus padres, ¿cómo crees que podría ayudarte el

¡manos a la obra!

He decidido contarle mis miedos a (escribe el nombre de un amigo maduro):



Cada vez que sienta la tentación de portarme mal para castigar a mis padres, haré esto:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

El divorcio de tus padres puede causarte dolor, pero al igual que un brazo roto, la herida se cura con el tiempo

principio de Gálatas 6:7? 

Las consecuencias

Lo cierto es que no podrás evitar que el divorcio de tus padres te cause dolor. Pero tal como un brazo roto puede tardar semanas o incluso meses en curar, las heridas emocionales también requieren tiempo. Algunos

expertos creen que toma unos tres años superar lo peor del divorcio. Quizás ahora te parezca demasiado tiempo, pero recuerda que aún quedan muchas cosas por resolver en tu vida.

Para empezar, hay que establecer una nueva rutina en casa, pues la anterior ya no sirve. Además, tus padres necesitan tiempo para recuperarse emocionalmente y poder consolarte. Por eso, no te desesperes. Ya verás que, poco a poco, irás sintiéndote mejor.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Estás molesto porque uno de tus padres se ha vuelto a casar?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Qué razones pueden tener tus padres para no querer hablarte de su divorcio?**
- **¿Por qué es bueno recordar que el divorcio se debe a un problema entre tus padres y que no es culpa tuya?**



¿Por qué tuvo que volver a casarse?

SI TU madre se volvió a casar, es posible que el día de su boda tú sintieras de todo menos alegría. ¿Por qué? Puede que esa boda acabara con la esperanza de que tus padres volvieran a estar juntos algún día. O puede que fuera especialmente doloroso para ti ver a tu madre casándose de nuevo poco después de la muerte de tu padre. Claro, lo mismo podría decirse si el que se volvió a casar fue tu padre.

Pero ¿cómo te sentiste tú exactamente? Marca (✓) tu respuesta:

-  Feliz Inseguro Traicionado
 Celoso de mi padrastro (o madrastra)
 Culpable por haber empezado a encariñarme con él (o ella)

Estos sentimientos pueden tener diversas causas. Tal vez no quieras encariñarte con el nuevo cónyuge de tu madre por lealtad a tu padre. Pero ten cuidado con algunas de estas emociones, pues la forma de expresarlas puede hacerle daño a ti y a quienes te rodean.

Por ejemplo, quizás empieces a hacerle la vida imposible a tu padrastro. O hasta llegues al punto de causar pro-



blemas en el matrimonio para que se separen. Sin embargo, recuerda estas sabias palabras: “Los que traen problemas a su familia heredan el viento”, es decir, se quedan con las manos vacías (Proverbios 11:29, *Nueva Traducción Viviente*). Así que no permitas que esas emociones te controlen. Es verdad que la situación presenta algunas dificultades, pero tú puedes superarlas.

Primera dificultad: Reconocer una nueva autoridad

Someterse a la autoridad de un padrastro (o una madrastra) no es fácil. Puede que cada vez que te mande hacer algo, te den ganas de gritarle: “¡Tú no eres nada mío!”. Quizás ese tipo de respuestas te hagan sentir bien en el momento, pero en realidad quedas como un inmaduro.

Por el contrario, si le obedeces, demuestras que estás siguiendo este consejo bíblico: “Actúen como gente madura” (1 Corintios 14:20, *Reina-Valera Contemporánea*). Al fin y al cabo, lo que hace es cumplir con las funciones de un padre biológico, y por eso merece tu respeto (Proverbios 1:8; Efesios 6:1-4).

Así pues, trata de ver su disciplina como una señal de que te quiere y se preocupa por ti (Proverbios 13:24). “Es cierto que a veces mi padrastro nos regaña —cuenta Eva, de 18 años—, pero eso es lo que hacen los padres. Me parece que si me molestara cuando me aconseja, le daría a entender que no agradezco ni me importa que nos haya cuidado todos estos años en sentido espiritual y económico.”

De todos modos, es posible que en algún momento tengas razones válidas para quejarte. ¿Cómo puedes demostrar, entonces, que eres una persona madura? Aplicando el consejo de Colosenses 3:13: “Continúen soportándose

unos a otros y perdonándose liberalmente unos a otros si alguno tiene causa de queja”.

Piensa en dos o más virtudes de tu padrastro (o madrastra) y anótalas.



.....
.....
¿Cómo te ayudará a mostrarle más respeto tener presentes estas cosas buenas?
.....

Segunda dificultad: Aprender a ceder y compartir

Aarón, de 24 años, vivió una situación muy particular. Él cuenta: “Mi padre se casó dos veces más. En cada caso me costó querer a los nuevos miembros de la familia. Para mí eran unos completos desconocidos a los que, de repente, tenía la obligación de amar. Me sentía totalmente confundido”.

En tu caso, es posible que tengas otros retos. Tal vez ya no seas el hermano mayor o el único hijo. Puede que durante mucho tiempo hayas sido el hombre de la casa y que ahora ese lugar lo ocupe tu padrastro. Eva menciona algo más: “Mi padre nunca le prestó atención a mi madre, así que siempre la tuve para mí sola. Pero después que se casó, mi padrastro le dedicaba mucho tiempo. Pasaban horas conversando y haciendo cosas juntos, y yo sentía que él me la estaba robando. Al final aprendí a adaptarme”.



¿SABÍAS ESTO?

Es probable que a tus hermanastros también les esté resultando difícil acostumbrarse a las nuevas circunstancias.

¿Qué puedes hacer tú para adaptarte, igual que hizo Eva? La Biblia aconseja: “Llegue a ser conocido de todos los hombres lo razonables que son uste-



**“Más vale el final que el comienzo,
más vale paciencia que arrogancia.”**

(Eclesiastés 7:8, *La Palabra*)



des” (Filipenses 4:5). La palabra griega original que aquí se traduce “razonables” transmite la idea de estar dispuestos a ceder y a no insistir en nuestros derechos. Pero ¿cómo se hace esto? Primero, no idealices el pasado (Eclesiastés 7:10). Segundo, esfuérzate por pasar tiempo con todos los nuevos miembros de la familia (1 Timoteo 6:18). Y tercero, algo que es muy importante: no los trates como intrusos.

¿En cuál de estos tres aspectos te parece que debes mejorar? .....

Tercera dificultad: Aceptar un trato diferente

Una joven llamada Laura comenta: “Era obvio que mi padrastro quería más a sus hijos que a mi hermana y a mí. Las comidas que compraba, las películas que alquilaba... siempre eran las que ellos querían. Hacía lo que fuera por tenerlos contentos”. Es cierto: cuesta aceptar que traten a otros con favoritismo. ¿Hay algo que puedas hacer? En primer lugar, intenta entender por qué un padre puede querer más a sus hijos que a sus hijastros. Más allá de los lazos de sangre, lo que une a padres e hijos son las experiencias compartidas. De hecho, ¿no te pasa a ti lo mismo? ¿A quién quieres más?

Ahora bien, puede ser que no estés recibiendo el mismo

UNA SUGERENCIA



Cuando hay hermanastros del otro sexo, pueden surgir conflictos de tipo moral. Resuélvete desde ya a no tener fantasías románticas con ellos y asegúrate de que ni tu conducta ni tu ropa sean provocativas.

“ Mamá se divorció de su segundo esposo. Pero hasta el día de hoy me llevo muy bien con los hijos de él. Una de las mejores cosas que me han pasado es que ellos hayan sido parte de mi vida. ” (Laura)

trato, pero eso no significa que estés recibiendo un trato injusto. Dado que todos tenemos distintas personalidades y necesidades, se entiende que el trato varíe. Así que, en lugar de concentrarte en si te atiende como a sus hijos, ¿por qué no te fijas en si se esfuerza por darte lo que necesitas?

¿Qué necesidades tuyas satisface tu padrastro (o tu madrastra)?



.....
¿Sientes que te falta algo? ¿Qué es?



¡manos a la obra!

Respetaré más a mi padrastro (o a mi madrastra) si tengo presente estas cosas buenas que ha hecho por nuestra familia (escribe dos):



.....
Si mis hermanastros se portan como si yo no existiera, seguiré el consejo de Romanos 12:21 y haré esto:

.....
¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre (o a su cónyuge) sobre este tema?



Unir a dos familias es como mezclar agua y cemento: requiere tiempo y esfuerzo para que el resultado final sea firme y duradero

En caso de que notes alguna carencia, menciónaselo con respeto.

Ser paciente funciona

Por lo general, en familias como la tuya, pasan varios años hasta que todos se sienten cómodos y en confianza. El paso del tiempo también permite establecer una rutina que les convenga a todos. Sería poco realista esperar que se quieran y se comporten como una sola familia de la noche a la mañana. Por eso, es muy importante ser paciente.

Luego de que la madre de Thomas volviera a casarse, a él se le hizo difícil acostumbrarse a la nueva situación. Ella tenía cuatro hijos, y su esposo, tres, y al principio no se llevaban nada bien. “Peleábamos y discutíamos todo el tiempo; la tensión era insoportable”, dice Thomas. ¿Cómo lograron resolver sus diferencias y salir adelante? “Gracias a que pusimos en práctica los principios bíblicos.”

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Cómo te llevas con tus hermanos? ¿Sientes que te están volviendo loco?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Qué temores tendrán tu padrastro (o madrastra) y sus hijos ahora que pasan a formar parte de tu familia?**
- **¿Por qué es importante pensar a largo plazo en lo relativo a tu nueva familia?**

¿Cómo puedo llevarme bien con mis hermanos?

Califica la relación con tus hermanos en una escala del 1 al 5, donde el 1 equivale a “muy mala” y el 5 a “muy buena”. 📎.....

ALGUNOS jóvenes mantienen una muy buena relación con sus hermanos. Tal es el caso de Felicia, de 19 años: “Mi hermana Irene tiene 16 años y es una de mis mejores amigas”. A Carla, de 17, le pasa algo parecido con su hermano Eric, que tiene 20: “Nos llevamos súper. Nunca nos peleamos”.

Pero no todos los hermanos se llevan tan bien, y si no, fíjate en el caso de Lorena y Marla. “Discutimos por



todo, hasta por tonterías”, cuenta Lorena. A Alicia, de 12 años, le ocurre lo mismo con su hermano Daniel, de 14: “¡Es que no lo aguanto! Siempre entra en mi habitación y toma ‘prestadas’ mis cosas sin preguntar. ¡Es tan inmaduro!”.

Y tú, ¿también te llevas mal con tus hermanos? Tal vez creas que ese problema deben resolverlo tus padres, pues ellos son los responsables de mantener el orden. Sin embargo, tarde o temprano vas a tener que aprender a llevarte bien con los demás. Y es mejor aprender esa lección en casa.

Piensa por un momento en las peleas que tienes con tus hermanos. A continuación te damos una lista de los motivos de pelea más comunes. Marca (✓) los que a ti te hagan explotar.

-  **Objetos personales.** Toman “prestadas” tus cosas sin preguntar.
- Chokes de personalidad.** Actúan de forma irresponsable o egoísta, o tratan de controlar tu vida.
- Privacidad.** Entran en tu habitación sin llamar o avisar, o leen tus mensajes de texto y correos electrónicos sin tu permiso.
- Otro**

cómo identificar la raíz del problema

Primero lee la historia que contó Jesús sobre el hijo que se marchó de su casa y malgastó toda su herencia (Lucas 15:11-32). Fíjate en cómo reaccionó su hermano mayor cuando regresó y luego contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál crees que fue **la chispa** que hizo que el hermano mayor se enojara? 

.....
¿Cuál crees que era **la raíz** del problema?

.....
¿Cómo intentó resolver la cuestión el padre?

.....
¿Qué tenía que hacer el hermano mayor para resolver el problema?

.....
Piensa ahora en la última discusión que hayas tenido con alguno de tus hermanos y responde las siguientes preguntas:

¿Cuál crees que fue **la chispa** que provocó la discusión?

.....
¿Cuál crees que haya sido **la raíz** del problema?

.....
¿Qué reglas podrías establecer con ellos para resolver este problema y evitar que vuelva a surgir?

Es entendible que te molestes si tus hermanos siempre están invadiendo tu espacio o diciéndote lo que tienes que hacer. Aun así, recuerda el proverbio bíblico que dice: “El apretar la nariz es lo que produce sangre, y el apretar la cólera es lo que produce riña” (Proverbios 30:33). ¿Qué quiere decir? Bueno, si te suenas la nariz con fuerza, seguro que acabará sangrando; de igual modo, si te quedas resentido, en algún momento estallarás. Y al final solo conseguirás empeorar el problema (Proverbios 26:21). Entonces, ¿cómo puedes evitar quedarte resentido? Antes que nada tienes que identificar cuál es el problema de fondo.

La verdadera causa

Los problemas entre hermanos pueden compararse al acné. Tal vez parezca que el problema son los granos, cuando en realidad estos son solo un síntoma externo de una infección. De igual modo, la verdadera causa de las discusiones entre hermanos puede ser más profunda que la que parece a simple vista.

Si intentaras acabar con el acné apretando los granos, solo estarías atacando el síntoma. Es más, correrías el riesgo de que te queden marcas o de que los granos se infecten todavía más. ¿No crees que sería mejor atacar la infección y así evitar que salgan más? Lo mismo hay que hacer con los problemas entre hermanos. Si identificas cuál es la verdadera causa de tus conflictos con ellos, podrás enfocarte en la raíz del problema y no limitarte a tratar



Para resolver los problemas con los hermanos hay que hacer lo mismo que para curar el acné: no atacar los síntomas, sino la causa

los síntomas. También te resultará más fácil aplicar el sabio consejo del rey Salomón, quien dijo: “La perspicacia del hombre ciertamente retarda su cólera” (Proverbios 19:11).

¿Cómo funciona esto en la práctica? Tomemos por caso el problema de Alicia con su hermano Daniel. Ella se queja de que su hermano se mete en su habitación y toma “prestadas” sus cosas sin preguntarle antes. ¿Es esa la verdadera causa de sus conflictos? Más bien, parece ser una cuestión de falta de respeto. Alicia podría decirle a Daniel que nunca más vuelva a entrar en su cuarto ni a utilizar sus cosas. Pero así solo estaría tratando el síntoma y no la raíz del problema, de modo que no evitaría futuros conflictos. En cambio, si Alicia lograra convencer a su hermano de que respete su privacidad y sus pertenencias, su relación sí que mejoraría.

Cómo resolver y evitar conflictos

Por supuesto, no basta con identificar la causa real de los conflictos; también hay que aprender a resolverlos y a evitarlos. Para conseguirlo, te damos algunas sugerencias:



¿SABÍAS ESTO?

En tu vida adulta te encontrarás con personas que te harán enojar. Quizás tengas compañeros de trabajo que sean maleducados, indiferentes o egoístas. Aprovecha mientras estás en casa de tus padres para aprender a resolver pacíficamente las diferencias.

1. Pacta unas reglas básicas. ¿Recuerdas cuáles son los motivos por los que más discutes con tus hermanos? Pues ahora trata de idear junto con ellos una serie de reglas que ataquen la raíz del problema. Pongamos por caso que pelean cada vez que uno toma las cosas del otro. Una buena regla sería: “Siempre hay que preguntar antes de tomar algo prestado”. También podrían fijar esta otra: “Hay que respe-



“Llegue a ser conocido de todos los hombres lo razonables que son ustedes.” (Filipenses 4:5)

• • • • •

tar la decisión del dueño”. Claro, a la hora de establecer normas, conviene recordar lo que enseñó Jesús: “Todas las cosas que quieren que los hombres les hagan, también ustedes de igual manera tienen que hacérselas a ellos” (Mateo 7:12). Este consejo de Jesús te ayudará a ti y a tus hermanos a no establecer reglas imposibles. Eso sí, asegúrate de que tus padres las aprueben (Efesios 6:1).

2. Cumple tu parte. En cierta ocasión, el apóstol Pablo escribió: “Tú, sin embargo, el que enseñas a otro, ¿no te enseñas a ti mismo? Tú, el que predicas: ‘No hurtes’, ¿hurtas?” (Romanos 2:21). Pues bien, digamos que quieres que tus hermanos respeten tu privacidad. ¿Qué se espera que hagas de acuerdo con este principio bíblico? Que tú también los respetes a ellos. Por eso, llama antes de entrar en su habitación y no leas sus mensajes de texto o sus correos electrónicos sin su permiso.

3. No te ofendas fácilmente. La Biblia recomienda: “No te enojas con facilidad”. Y luego dice por qué: “Porque enojarse es una tontería” (Eclesiastés 7:9, *La Palabra de Dios para Todos*). Lo cierto es que disfrutarás más de la vida si aprendes a no ofenderte por cualquier cosa. Además, tus hermanos siempre van a decir o hacer algo que te moleste. Y siendo francos, ¿nunca les has hecho tú lo mismo a ellos? (Mateo 7:1-5.) “A los 13 años me creía la mejor del mundo —reconoce Jenny— y pensaba que, como mi opinión

UNA SUGERENCIA



Si tienes un hermano con el que chocas mucho, trata de ver la situación de forma positiva: te está ayudando a desarrollar cualidades que te servirán toda la vida.

“Sin mis hermanos, mis mejores recuerdos se perderían. Mi consejo a quienes tienen hermanos es que los vean como un regalo.”
(Marilyn)

era la más importante, los demás tenían que saberla. Ahora que mi hermana menor está pasando por esa misma etapa, trato de no molestarle por lo que dice.”

4. Perdona y olvida. Los problemas serios hay que hablarlos y resolverlos. Aun así, no tienes que sentarte a hablar con tus hermanos cada vez que ellos cometan un error. A Jehová Dios le gusta que estés dispuesto a “pasar por alto la transgresión” (Proverbios 19:11). Una joven de 19 años llamada Alison cuenta: “Por lo general, mi hermana Rachel y yo somos capaces de resolver nuestros problemas. Las dos nos pedimos perdón rápidamente y hablamos de lo que creemos que fue la causa de la pelea. A veces ni siquiera hace falta que hable con ella, pues tras consultarlo con la almohada, me doy cuenta de que el asunto no era tan grave”.

¡manos a la obra!

Estas son algunas de las reglas que podrían funcionar conmigo:



.....

Esto es lo que puedo hacer para que mis hermanos no se molesten tanto conmigo:

.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....

5. Pide a tus padres que hagan de árbitros. Habrá ocasiones en las que tengas que pedir a tus padres que te ayuden a llegar a un acuerdo con tus hermanos (Romanos 14:19). Sin embargo, es mejor que aprendas a resolver los conflictos por tu cuenta. De hecho, eso demostrará que estás madurando.

6. Valora las virtudes de tus hermanos. Seguro que ellos tienen cualidades que admiras. Anota al menos una.

| Nombre | Cualidad |
|--|----------|
|  | |
| | |
| | |
| | |

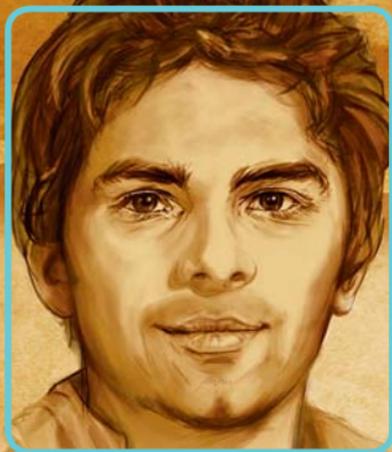
Ahora, en vez de obsesionarte con los defectos de tus hermanos, busca oportunidades de decirles lo que más te gusta de ellos (Salmo 130:3; Proverbios 15:23).

Tus hermanos no tienen que ser tus mejores amigos. Hasta la propia Biblia lo reconoce (Proverbios 18:24). Pero tu relación con ellos se fortalecerá si continúan “soportándose unos a otros”, aun si “alguno tiene causa de queja contra otro” (Colosenses 3:13). Seguro que así conseguirás llevarte mejor con ellos, y ellos, contigo.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Quieres saber si estás preparado para irte a vivir por tu cuenta?*

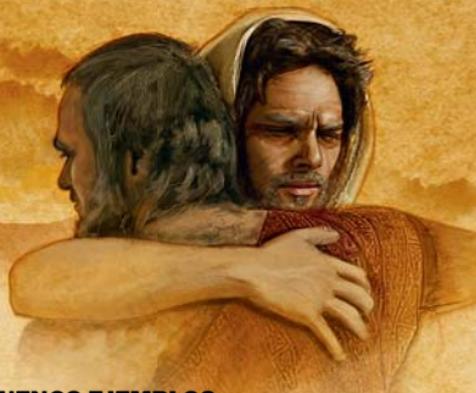
Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué es importante averiguar cuál es la verdadera raíz de los problemas?**
- **En tu opinión, ¿cuáles son las ventajas de tener hermanos?**



BUENOS EJEMPLOS

Jacob



Hace años que Jacob no habla con su hermano, Esaú. Es más, Esaú lo odia. Aunque Jacob no tiene la culpa, decide dar el primer paso para solucionar el problema. **Él no quiere ganar una discusión.** Más bien, quiere recuperar el cariño de su hermano y, por eso, está dispuesto a ceder en algunas cosas. No renuncia a sus principios, pero tampoco le exige una disculpa a su hermano para **hacer las paces** (Génesis 25:27-34; 27:30-41; 32:3-22; 33:1-9).

Y en tu caso, ¿cómo resuelves las diferencias con tu familia? Es particularmente difícil cuando crees que tienes toda la razón y que son tus padres o tus hermanos los que están equivocados. ¿Qué ocurre entonces? ¿Quién da **el primer paso** para resolver el problema? Recuerda lo que hizo Jacob. Siempre que no estén en juego los principios bíblicos, ¿estás tú **dispuesto a ceder** para llegar a un acuerdo? (1 Pedro 3:8, 9.) Jacob no permitió que el orgullo separara a su familia. **Fue humilde** y, como resultado, se reconcilió con su hermano. ¿Harás tú lo mismo por tu familia?



¿Estoy listo para irme de casa?



“Algunos me miran mal porque todavía vivo con mis padres. ¡Como si tuviera que vivir por mi cuenta para ser adulta!” (Carla)

“Ya no soy una adolescente, y me molesta mucho no tener ni voz ni voto en casa. Estoy pensando en mudarme.” (Fiona)

TODOS deseamos cierto grado de independencia, y eso es normal. Como se mencionó en el capítulo 3, Dios estableció desde el mismo principio que, al crecer, los hijos dejarían el hogar paterno y formarían su propia familia (Génesis 2:23, 24; Marcos 10:7, 8). Ahora bien, tener ese deseo no quiere decir necesariamente que estés preparado para independizarte. Para estar seguro, debes hacerte tres importantes preguntas. Veamos la primera.

¿Por qué quieres independizarte?

Numera en orden de importancia las razones por las que quieres irte de casa de tus padres.

- Salir de los problemas de tu casa
- Tener más libertad
- Quedar bien ante tus amigos
- Ayudar a un amigo que necesita compartir casa
- Trabajar de voluntario en otro lugar
- Aprender a vivir por tu cuenta
- No ser una carga económica para tus padres
- Otra

Estas razones pueden ser buenas o malas: todo depende de cuál es tu verdadero motivo para irte de casa. Por ejemplo, si lo que en realidad buscas es que nadie te ponga límites, es probable que te llesves una gran sorpresa.

A los 20 años, Daniela estuvo viviendo por un tiempo fuera de la casa de sus padres. ¿A qué conclusión llegó? “Es imposible vivir sin restricciones. El horario de trabajo y el presupuesto te limitan mucho cuando vives por tu cuenta”, reconoce. Carmen, quien se mudó al extranjero por seis meses, dice: “Aunque lo disfruté mucho, me di cuenta de que apenas tenía tiempo libre. Había mucho que hacer en casa: limpiar el apartamento, hacer reparaciones, sacar las malas hierbas del patio, lavar la ropa, fregar el suelo...”.

Por lo tanto, no te apresures a tomar una decisión (Proverbios 29:20). Aparte de tener razones válidas y un buen motivo, también debes desarrollar ciertas habilidades que te permitan valerte por ti mismo. Esto nos lleva a la segunda pregunta.



¿SABÍAS ESTO?

Debes tener un buen motivo para independizarte si quieres ser feliz.

¿Estás preparado?

Vivir por tu cuenta es como irte a acampar a la montaña. ¿Verdad que no se te ocurriría hacerlo si no sabes armar una



“El hombre dejará a su padre y a su madre.”

(Mateo 19:5)



tienda de campaña, encender un fuego, preparar una comida o leer un mapa? Pues eso es lo que hacen muchos cuando se van a vivir solos sin saber hacerse cargo de una casa.

Un rey de la antigüedad, Salomón, dijo que “la gente sabia piensa bien antes de actuar” (Proverbios 14:15, *Traducción en lenguaje actual [TLA]*). De acuerdo con esta sugerencia, analiza bien los siguientes apartados. Pon una marca (✓) a lo que ya haces bien y otra (✗) a lo que todavía tienes que mejorar antes de independizarte.

Administrar el dinero. Serena, una joven de 19 años, confiesa: “Nunca he tenido que pagar nada por mí misma. Me asusta la idea de irme de casa y tener que vivir con un presupuesto”. Pues bien, ¿cómo puedes aprender tú a administrar el dinero?

Puedes hacer lo mismo que toda persona sensata: según Proverbios 1:5, esta “escucha y absorbe más instrucción”. Quizás podrías preguntarles a tus padres cuánto gasta una persona al mes: cuánto cuesta el alquiler o la hipoteca, la comida, el mantenimiento de un automóvil o el

uso de otros medios de transporte. Ellos también pueden explicarte cómo elaborar un presupuesto y pagar las facturas.*

* Encontrarás más información en el capítulo 19 del segundo volumen.

Independizarse es como irse a acampar. Antes de hacerlo, tienes que desarrollar ciertas habilidades para valerte por ti mismo



“**Es normal querer cierta independencia. Pero si quieres irte de casa de tus padres para librarte de sus normas, es que no estás preparado para hacerlo.**” (Aron)

❑ **Tareas domésticas.** A Bruno, de 17 años, lo que más le preocupa de irse de casa es tener que lavarse la ropa. Y tú, ¿puedes arreglártelas solo? Para averiguarlo, puedes seguir la sugerencia de Aron, de 20 años: “Prueba durante una semana. Haz tus propias compras, paga con tu dinero y cocínate tu comida; lava y plancha la ropa que uses; encárgate de la limpieza de tu habitación, y trata de llegar a los sitios sin depender de que alguien te lleve o te vaya a buscar”. De este modo conseguirás dos cosas. Primero, aprenderás destrezas básicas para poder independizarte y, segundo, sentirás más aprecio por lo que hacen tus padres.

❑ **Habilidades sociales.** Si no te llevas muy bien con tus hermanos y tus padres, puede que pienses que lo mejor sería irte a vivir con un amigo. En tal caso, fíjate lo que cuenta Eva, de 18 años: “Dos amigas mías decidieron compartir un apartamento. Aunque eran muy buenas amigas, se dieron cuenta de que no podían vivir juntas. Una era muy ordenada, y la otra, nada; una tenía muchas metas espirituales, y la otra, no tantas. Al final, no funcionó”.

Entonces, ¿cuál es la solución? Erica, que tiene 18 años, dice: “La vida con tu familia te enseña a relacionarte mejor con los demás. Entre otras cosas, aprendes a ceder y a resol-

UNA SUGERENCIA

Durante un tiempo, trata de pagarles a tus padres los gastos que generas en casa. Si no quieres o no puedes hacerlo, todavía no estás preparado para vivir por tu cuenta.

ver problemas. He observado que quienes se van de su casa para no discutir con sus padres no aprenden a enfrentarse a los problemas, sino a huir de ellos”.

□ **Hábitos espirituales.** Algunos jóvenes se independizan porque no quieren involucrarse tanto con las actividades cristianas de sus padres. Otros se van con toda la intención de mantener un buen programa de estudio personal de la Biblia y de servicio a Dios, pero enseguida se cansan, desarrollan malos hábitos y dejan que su fe, por así decirlo, naufrague (1 Timoteo 1:19). ¿Cómo puedes evitar que eso te suceda a ti?*

Para empezar, Jehová Dios quiere que estés convencido de que tus creencias son verdaderas (Romanos 12:1, 2). Así pues, estudia regularmente la Biblia y no descuides la asistencia a las reuniones cristianas ni la predicación. Prepárate un programa con la ayuda de un calendario, y luego prueba a ver si puedes cumplirlo durante un mes sin que tus padres estén encima de ti.

Pero aún deberías hacerte una tercera pregunta.

¿Qué quieres lograr?

¿Quieres marcharte de casa para huir de los problemas?
¿Estás cansado de que te pidan cuenta de tus acciones?

* Encontrarás más información en los capítulos 34 y 35 del segundo volumen.

¡manos a la obra!

Quiero independizarme para lograr esto:



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

Si así es, estás centrándote solo en lo que te interesa dejar atrás. Es como si quisieras conducir un automóvil con la vista fija en el espejo retrovisor: estás tan preocupado por escapar de lo que tienes detrás que no ves lo que tienes delante. Así que, en vez de pensar solo en irte, piensa en adónde quieres llegar. Ponte una meta, algo que valga la pena.

Muchos jóvenes testigos de Jehová se mudan para predicar en otros lugares de su país o del extranjero. Otros se van para ayudar a construir centros religiosos o trabajar en sucursales de los Testigos. Algunos incluso quieren vivir solos durante un tiempo antes de casarse.*

Sea cual sea tu objetivo, piénsalo bien. Como dice la Biblia: “Cuando las cosas se piensan bien, el resultado es provechoso. Cuando se hacen a la carrera, el resultado es desastroso” (Proverbios 21:5, TLA). También escucha a tus padres (Proverbios 23:22). Pide a Dios que te guíe y toma en cuenta los principios bíblicos mencionados.

La verdadera cuestión no es si estás listo para irte de casa de tus padres, sino si estás listo para independizarte y hacerte cargo de un hogar. Si así es, tal vez ya puedas volar del nido.

* En ciertos lugares se acostumbra que los hijos, en particular las hijas, vivan con sus padres hasta el día de su boda. La Biblia no dice nada específico al respecto.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **Aun si tus circunstancias en casa son difíciles, ¿qué ventajas tiene que te quedes algún tiempo?**
- **Mientras vivas con tus padres, ¿qué puedes hacer a fin de ayudarlos a ellos y de prepararte tú para cuando te independices?**

1 LA FAMILIA

tus reflexiones



Describe algún problema que hayas tenido hace poco con alguien de tu familia.



Valiéndote de las recomendaciones que has leído en esta sección, escribe lo que podrías hacer para resolver el problema.

2 TÚ Y TUS SENTIMIENTOS

- 57 Amistades
- 64 Tentaciones
- 71 Cuestiones de salud
- 77 Forma de vestir
- 85 Confianza en ti mismo
- 91 Tristeza
- 98 Suicidio
- 105 Privacidad
- 111 Pérdida de un ser querido





8

¿Cómo son los buenos amigos?

“Si estoy molesta, quiero desahogarme con alguien. Si estoy triste, necesito escuchar que todo va a salir bien. Y si estoy contenta, me gusta tener a quien contárselo. Para mí, los amigos son imprescindibles.” (Brittany)

HAY quien dice que los niños necesitan compañeros de juego, y los adolescentes, amigos. Pero ¿cuál es la diferencia?

Un compañero de juego te hace compañía.

Un amigo comparte además tus valores.

La Biblia también afirma que un amigo de verdad “ama en todo tiempo, y es un hermano nacido para cuando hay angustia” (Proverbios 17:17). Obviamente, esta es una relación mucho más profunda que la que mantienen los niños con sus compañeros de juego.

La **realidad** es que, en tu camino hacia la vida adulta, te hacen falta amigos que...

- 1) ... tengan *buenas cualidades*.
- 2) ... se guíen por *principios morales elevados*.
- 3) ... sean una *influencia positiva* para ti.

Así pues, la **pregunta** es si tus amigos encajan en esta descripción. Analicemos una a una en qué consisten estas condiciones.

Primera condición: Buenas cualidades

Lo que debes saber. No todo el que diga ser tu amigo va a estar a la altura de lo que se espera de un amigo. Las Escrituras advierten que “hay quienes parecen amigos pero se destruyen unos a otros” (Proverbios 18:24, *Nueva Traducción Viviente [NTV]*). Tal vez te parezca exagerado, pero piensa: ¿has tenido alguna vez un “amigo” que haya abusado de tu confianza, que te haya criticado a tus espaldas o que haya esparcido rumores falsos sobre ti? ¿Verdad que algo así puede arruinar una amistad?* Cuando se trata de los amigos, la calidad es mucho más importante que la cantidad.

Lo que puedes hacer. Elige amigos que tengan cualidades dignas de admiración.

* Todos cometemos errores (Romanos 3:23). De modo que si un amigo hace algo que te hiere, pero te pide perdón sinceramente, recuerda que “el amor cubre una multitud de pecados” (1 Pedro 4:8).



¿SABÍAS ESTO?

Aunque Dios no muestra favoritismo, sí es selectivo a la hora de aceptar a alguien como amigo suyo (Salmo 15:1-5).



“Existe un amigo más apegado que un hermano.” (Proverbios 18:24)



“Todo el mundo habla bien de mi amiga Fiona. Me gustaría ser como ella y tener una reputación como la suya. Me parece admirable.” (Yvette, de 17 años.)

Ejercicio:

1. Lee Gálatas 5:22, 23.
2. Pregúntate: “¿Tienen mis amigos las cualidades que componen ‘el fruto del espíritu’?”
3. Escribe los nombres de tus amigos íntimos y, al lado, la característica que mejor define su personalidad.

Nombre

Característica



| | |
|-------|-------|
| | |
| | |
| | |

Un consejo: Si solo te vienen a la mente características negativas, quizás sea el momento de cambiar de amigos.

Segunda condición: Principios morales elevados

Lo que debes saber. Cuanto más desesperado estés por hacer amigos, mayores probabilidades tendrás de elegir mal. Además, nunca olvides esta advertencia bíblica: “Al que está teniendo tratos con los estúpidos le irá mal”

UNA SUGERENCIA



Esfuézate por mantener normas de conducta elevadas. Así otros que tratan de hacer lo mismo se acercarán a ti. ¡Y esos sí que serán buenos amigos!

“Mis padres me aconsejaron alejarme de ciertos amigos. Al principio no quise hacerlo porque pensaba que ellos eran los únicos con los que me llevaba bien. Pero era un buen consejo, y cuando abrí los ojos, me di cuenta de que había mucha gente mejor con la que hacer amistad.” (Carlos)

(Proverbios 13:20). Aquí el término “estúpidos” no se refiere a personas que reciban malas calificaciones en la escuela o que sean poco inteligentes, sino a quienes se comportan de manera insensata y rebelde. Y seguro que tú no quieres tener amigos de esa clase, ¿verdad?

Lo que puedes hacer. Sé selectivo con tus amigos; no aceptes a cualquiera (Salmo 26:4). Eso no quiere decir que armes un grupo exclusivo del que solo unos pocos puedan formar parte. Significa, más bien, que debes ser observador a fin de reconocer “la distinción entre uno justo y uno inicuo, entre uno que sirve a Dios y uno que no le ha servido” (Malaquías 3:18).

“Me alegro de que mis padres me hayan ayudado a encontrar buenos amigos, chicos de mi edad que están bien espiritualmente.” (Christopher, de 13 años.)

Contesta estas preguntas:

¿Temes que tus amigos te presionen para hacer algo que sabes que está mal? Sí No

¿Evitas presentárselos a tus padres porque crees que no les van a gustar? Sí No

Un consejo: Si respondiste que sí, te conviene buscar amigos con valores morales más elevados, quizás entre cristianos ejemplares.

➤ otras recomendaciones

Habla del tema con tus padres. Pregúntales cómo eran los amigos que tenían a tu edad. ¿Se equivocaron alguna vez al elegir sus amistades? ¿Por qué? Pregúntales también qué te recomiendan para evitarte problemas.

Preséntales tus amigos a tus padres. Si no te atreves, piensa por qué. ¿Será que hay algo que sabes que a tus padres no les gustará? En tal caso, puede que tengas que ser más selectivo.

Escucha a tus amigos con atención. Demuestra que te interesa su opinión y que te preocupa su bienestar (Filipenses 2:4).

Sé comprensivo y perdona. No esperes que tus amigos sean perfectos. Como dice Santiago 3:2, “todos tropezamos muchas veces”.

No seas acaparador. Dales espacio. Si son amigos de verdad, estarán ahí cuando los necesites (Eclesiastés 4:9, 10).

Tercera condición: Una influencia positiva

Lo que debes saber. La Palabra de Dios afirma que “las malas compañías corrompen el buen carácter” (1 Corintios 15:33, NTV). El caso de Lauren así lo demuestra. “Yo quería que mis compañeras de clase me aceptaran. Pero para eso tenía que hacer lo que me decían. Y como me sentía sola, empecé a actuar como ellas con tal de encajar.” En realidad, si te amoldas a las normas de los demás, como

hizo Lauren, te conviertes en un simple peón de ajedrez que otros manejan a su antojo. ¿De veras es eso lo que tú quieres?

Lo que puedes hacer. Aléjate de quienes quieran obligarte a cambiar tu forma de ser y adoptar su estilo de vida. Quizás te quedas con menos amigos, pero te sentirás mejor contigo mismo. También tendrás más oportunidades de encontrar amigos que ejerzan una buena influencia en ti (Romanos 12:2).

“Uno de mis mejores amigos se llama Clint. Él es tan equilibrado y comprensivo que siempre consigue animarme.” (Jason, de 21 años.)

Contesta estas preguntas:

¿Cambias tu forma de vestir, hablar o actuar solo para complacer a tus amigos? Sí No

¿Vas a sitios no muy recomendables solo porque ellos van? Sí No

¡manos a la obra!

¿Qué voy a hacer para encontrar buenos amigos?



.....

Estas son algunas personas mayores a quienes quiero conocer mejor:

.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....



Si te amoldas a las normas de los demás para encajar, te conviertes en un simple peón de ajedrez que otros manejan a su antojo

Un consejo: Si has contestado afirmativamente a las preguntas de la página anterior, pídeles a tus padres o a otro adulto maduro que te ayuden a elegir amigos que sí tengan una buena influencia en ti. Y si eres testigo de Jehová, también puedes hablar con un anciano de tu congregación.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Te han tentado alguna vez —o te has sentido tentado tú mismo— a hacer algo que sabes que no está bien?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Cuáles son las virtudes que más valoras en un amigo? Explica por qué.**
- **¿En qué debes mejorar tú para ser un buen amigo?**

¿Cómo puedo resistir las tentaciones?



Karen lleva unos diez minutos en la fiesta cuando ve que dos chicos entran en la casa cargando varias bolsas. No hay que ser adivino para saber qué hay dentro. Antes de venir, Karen les oyó decir que iba a haber mucho alcohol.

De repente, escucha a sus espaldas una voz conocida: “Pero ¿qué haces ahí parada? ¿Ya estás aburrida?”. Es su amiga Jessica, que viene con dos cervezas. Le da una y le dice: “Y no me vengas con que no te dejan”.

Karen no quiere ponerse a beber, pero siente que la presión es muy fuerte y no le gustaría quedar como una aburrida delante de su amiga. “Tomarse un par de cervezas no es la gran cosa —piensa—. Peor es drogarse o tener sexo.”

CUANDO eres joven, te ves expuesto a muchas tentaciones. A menudo tienen que ver con el sexo. Por ejemplo, Ramón, de 17 años, comenta: “Mis compañeras de clase no entienden un ‘no’. Les gusta tocarte y ver si les sigues la corriente. ¡No hay manera de que te dejen tranquilo!”. A Diana, que también tiene 17 años, le pasaba algo similar: “Una vez, un chico se acercó y me pasó el brazo por encima de los hombros. Lo empujé y le dije: ‘¿Qué haces? ¡Ni siquiera te conozco!’”.

Quizás tú también te veas expuesto a mucha presión. Tal vez te surjan continuamente situaciones en las que te veas tentado a hacer cosas que no debes. Es como si colgaras un cartel de “No molestar” en tu puerta y que aun así te llamaran a cada rato. ¿Sientes que algunas de estas tentaciones te “llaman” con frecuencia? Marca (✓) las que más te tientan.

- | | |
|--|--|
|  <input type="checkbox"/> Fumar | <input type="checkbox"/> Ver pornografía |
| <input type="checkbox"/> Beber alcohol | <input type="checkbox"/> Tener relaciones sexuales |
| <input type="checkbox"/> Consumir drogas | <input type="checkbox"/> Otra |

Si algo de esto te atrae, no pienses que por eso ya no puedes ser cristiano. Piensa, más bien, en que puedes aprender a controlar y vencer esos malos deseos. Para conseguirlo te servirá mucho saber por qué estas prácticas resultan tentadoras. Hay tres factores que entran en juego. Veámoslos uno a uno.

1. La imperfección. Como todos los seres humanos somos imperfectos, tendemos a hacer lo malo. Hasta cristianos maduros lo reconocen con franqueza. El apóstol Pablo dijo: “Cuando deseo hacer lo que es correcto, lo que es malo está presente conmigo” (Romanos 7:21). Esto demuestra que aun las personas más decentes deben luchar contra “el deseo de la carne y el deseo de los ojos” (1 Juan 2:16). La clave está en no darles muchas vueltas a esos malos

deseos, pues la Biblia advierte que “el deseo, cuando se ha hecho fecundo, da a luz el pecado” (Santiago 1:15).

2. El entorno. Las tentaciones aparecen por todas partes. “En la escuela y en el trabajo, la gente habla de sexo todo el tiempo —dice Teresa—. Además, la televisión y el cine lo presentan como algo sublime y fascinante. Casi nunca te muestran el lado negativo.” Teresa sabe por experiencia cuánta presión pueden ejercer los compañeros y el mundo del entretenimiento. “Cuando tenía 16 años, me enamoré perdidamente. Mi madre se sentó conmigo y me dijo que no podía seguir así, o acabaría con un hijo. Me escandalizó que pudiera pensar eso de mí. Pero solo dos meses después quedé embarazada.”

3. Los deseos propios de tu edad. En 2 Timoteo 2:22 se habla de “los deseos que acompañan a la juventud”. Entre otros están la necesidad de ser aceptado y la de tener una identidad propia. Estos deseos no son malos en sí mismos. Pero si no los controlas, pueden hacerte más difícil resistir

las tentaciones. Por ejemplo, en tu afán de reafirmar tu identidad, podrías terminar yendo en contra de los valores que has aprendido de tus padres, como hizo Steve a los 17 años. Él recuerda con tristeza: “Me rebelé contra mis padres e hice absolutamente todo lo que me habían enseñado que no debía hacer. Y eso fue poco después de bautizarme como Testigo”.

Cómo resistir

Hay que reconocer que estos tres factores pueden ejer-



¿SABÍAS ESTO?

Aunque Dios había predicho que Jesús sería siempre fiel, eso no significa que fuera un robot programado para obedecer. Jesús tenía total libertad de elección. La decisión de obedecer dependía únicamente de él. Por eso oraba tanto cada vez que vivía situaciones difíciles (Hebreos 5:7).

haz este experimento

Toma una brújula y ponle un imán al lado. ¿Ves lo que pasa? La aguja gira hacia el imán y ya no te sirve para orientarte.

En cierto sentido, tu conciencia es esa brújula. Si está bien entrenada, te “orienta” para que tomes buenas decisiones. Pero las amistades que no te convienen son como el imán: alteran tu visión de las normas morales. Por eso, haz todo lo que puedas para que ni las personas ni las circunstancias arruinen tu sentido de lo que está bien o mal (Proverbios 13:20).



cer mucha presión, pero no tienen por qué dominarte. ¿Qué te ayudará a no caer?

● En primer lugar, identifica cuál es tu mayor tentación (quizás sea una de las que marcaste en la página 65).

● Luego pregúntate: “¿En qué momento es más probable que surja?”. Marca (✓) el que corresponda:

-  En tu lugar de estudios Cuando estás solo
 En tu lugar de trabajo Otro

Si sabes cuándo se te puede presentar una tentación, te será más fácil evitarla. Pongamos por caso la escena que describimos al principio. ¿Hubo algo que le indicara a Karen que iba a tener problemas en la fiesta?

.....

“**Lo que a mí me sirve es saber que el Ser más poderoso del universo está de mi lado y que puedo pedirle ayuda cada vez que lo necesite.**” (Cristian)

¿Qué pudo haber hecho para evitarse todo el problema?



● Ahora que ya tienes claro cuál es tu mayor tentación y cuándo es más probable que se te presente, estás listo para poner manos a la obra. Es fundamental que encuentres la forma de limitar o, mejor aún, eliminar las posibilidades de encontrarte en esa situación. Anota cómo crees que puedes lograrlo.

(Ejemplos: Si al salir de la escuela unos compañeros suelen presionarte para que fumes, cambia de recorrido para no encontrártelos. O si te llega pornografía a través de Internet, bloquea la dirección de quien te la mande e instala programas que impidan el acceso a sitios pornográficos. Y cuando realices búsquedas, asegúrate de ser específico con las palabras que uses.)

UNA SUGERENCIA

Planea de antemano cómo responderás cuando te presionen para que hagas algo malo. Usa la tabla “Estrategia contra la presión de grupo”, que aparece en las páginas 132 y 133 del segundo volumen.

Por supuesto, no siempre podrás impedir que te surja alguna tentación. Lo más probable es que cuando menos te lo esperes, te enfrentes a una. ¿Qué puedes hacer entonces?

Cuando cedes a las tentaciones, te conviertes en esclavo de tus deseos

Prepárate

Cuando Jesucristo “fue tentado por Satanás”, rechazó al instante todas sus propuestas (Marcos 1:13). ¿Qué lo ayudó? Haberse resuelto de antemano a obedecer a su Padre en todo momento (Juan 8:28, 29). Jesús hablaba en serio cuando dijo: “He bajado del cielo para hacer, no la voluntad mía, sino la voluntad del que me ha enviado” (Juan 6:38).

Ahora es tu turno. Escribe en la siguiente página dos razones para resistir tu mayor tentación y dos medidas que puedas tomar para conseguirlo.



¡manos a la obra!

¿Cómo puedo estar mejor preparado para resistir las tentaciones?



Debo evitar estas personas, lugares y situaciones:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?



“Dios es fiel, y no dejará que sean tentados más allá de lo que pueden soportar, sino que junto con la tentación también dispondrá la salida para que puedan aguantarla.” (1 Corintios 10:13)



Razones:

- 1)
- 2)

Medidas:

- 1)
- 2)

Siempre recuerda que, cuando cedes a las tentaciones, te conviertes en esclavo de tus deseos (Tito 3:3). ¿Te parece que ganarás algo si estos te controlan? Demuestra que eres maduro siendo tú el que los controle (Colosenses 3:5). Y una última sugerencia: pídele a Jehová que te dé fuerzas para seguir resistiendo las tentaciones (Mateo 6:13).*

* Lee también los capítulos 33 y 34 de este libro.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Notas que te quedas sin fuerzas últimamente? ¿Qué puedes hacer para tener más energías y mejorar tu salud?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Pueden sentirse tentadas las criaturas perfectas? (Génesis 6:1-3; Juan 8:44.)**
- **¿Qué efecto tiene en otros que resistas las tentaciones? (Proverbios 27:11; 1 Timoteo 4:12.)**

¿Por qué debo cuidar mi salud?

Marca (✓) los objetivos que te gustaría lograr:

-  Reducir la ansiedad
 Controlar tu carácter
 Sentirte mejor contigo mismo
 Concentrarte más
 Tener más energía
 Mejorar tu aspecto
 Perder peso

DE SEGURO ya te has dado cuenta de que en tu vida hay muchas cosas que no puedes elegir, como tus padres, tus hermanos o, por ahora, el lugar donde vives. Sin embargo, no sucede lo mismo con la



salud. Es cierto que los genes influyen, pero tu condición física también depende mucho de ti.*

¿Crees que eres muy joven para preocuparte por tu salud? Fíjate en los objetivos que marcaste en la página 71. Aunque no lo parezca, es necesario cuidar la salud para alcanzarlos.

Es posible que pienses como una joven de 17 años llamada Amber, que dice: “¡Ni loca podría comer todo el tiempo alimentos integrales, bajos en grasa o sin azúcar!”. No te preocupes: no hace falta que renuncies para siempre a los dulces ni que corras grandes distancias todas las semanas. Bastan unos cuantos ajustes para que tu aspecto y tu estado de ánimo mejoren y para que tú rindas más. Veamos lo que han hecho otros jóvenes.

Come sano y te verás muy bien

La Biblia recomienda que seamos equilibrados en todo, incluidos nuestros hábitos alimenticios. Dice: “No [...] seas glotón” (Proverbios 23:20, *Biblia Peshitta en Español*). Claro, a veces, no comer más de lo debido no resulta tan fácil.

“Soy un adolescente, así que siempre tengo hambre. Mis padres dicen que soy un barril sin fondo.” (Andrés, de 15 años.)

“Algunas comidas no te parecen tan malas porque no ves el daño que te hacen.” (Daniela, de 19 años.)



¿SABÍAS ESTO?

Cuando haces ejercicio, el cerebro produce unas sustancias químicas llamadas endorfinas que alivian el dolor y mejoran el estado de ánimo.

Quizás lo único que necesitas sea un poco de control en tu dieta. A continuación te damos algunas recomendaciones que les han funcionado a otros.

* Aun quienes sufren graves enfermedades o discapacidades se sentirán mejor, dentro de sus circunstancias, si siguen los consejos de este capítulo.

❖ “cambié de estilo de vida”

“Era apenas una adolescente y ya tenía sobrepeso. Nunca imaginé que me pasaría algo así. ¡Qué mal me sentía! Odiaba mirarme al espejo. Intenté adelgazar en varias ocasiones siguiendo dietas especiales, pero siempre acababa recuperando el peso perdido. A los 15 años decidí que no podía seguir así. Quería perder peso de la forma adecuada: una que me sirviera para toda la vida. Compré un libro que explicaba los principios básicos de nutrición y ejercicio, y enseguida puse en práctica lo que aprendí. Estaba decidida a no rendirme aunque alguna vez me saliera de la dieta o me desanimara. ¿El resultado? ¡Funcionó! En un año perdí 25 kilos (60 libras) y llevo ya dos años manteniéndome en el peso que quiero. ¡Quién lo iba a decir! La clave fue que no me limité a hacer dieta, sino que cambié de estilo de vida.” (Catherine, de 18 años.)

Escucha a tu estómago. “Antes solía contar las calorías que consumía —admite Julia, de 19 años—. Ahora simplemente dejo de comer cuando me siento satisfecha.”

Trata de comer sano. “Dejando de beber refrescos, bajé 5 kilos (10 libras) en un mes”, explica Peter, de 21 años.

Corrige los malos hábitos. “Siempre trato de no repetir”, dice Elena, de 19 años.

El secreto: Nunca, nunca te saltes las comidas. Te dará tanta hambre después que acabarás comiendo de más.

UNA SUGERENCIA



Busca a alguien con quien hacer ejercicio. Así te lo pensarás dos veces antes de faltar y dejarlo plantado.

**“Me siento muy bien cuando hago ejercicio.
Y como encima mi aspecto mejora, ¡no te
imaginas cuánto me sube la moral!” (Emily)**

Haz ejercicio y te sentirás de maravilla

Hasta la Biblia reconoce que “está bien que te ejercites físicamente” (1 Timoteo 4:8, *Nueva Biblia al Día*). Por desgracia, a muchos jóvenes no les atrae la idea.

“Era increíble la cantidad de chicos que no pasaban la clase de Educación Física en secundaria. ¡Y eso que era la más fácil!” (Richard, de 21 años.)

“Algunos piensan que no tiene sentido salir a correr bajo el sol hasta quedar sudado y sin aire si pueden hacer algo parecido con un videojuego.” (Ruth, de 22 años.)

¿Eres de los que se agotan tan solo con oír la palabra *ejercicio*? En tal caso, te conviene recordar las ventajas que tiene el ejercicio regular. Te damos tres.

1. Aumenta tus defensas. “Mi padre siempre dice que si no tienes tiempo para hacer ejercicio, te conviene ir buscando tiempo para enfermarte”, cuenta Raquel, de 19 años.

2. Hace que el cerebro produzca sustancias tranquilizantes. “Cuando tengo muchas cosas en la cabeza, correr es lo que más me ayuda —reconoce Emily, de 16 años—. Me da energías y me relaja mentalmente.”

Tu salud es como un automóvil: si no le das mantenimiento, acabará dañándose



3. Puede ser divertido. “Me gusta pasar tiempo fuera —explica Ruth, de 22 años—; por eso practico senderismo, natación, *snowboard* y ciclismo.”

El secreto: Elige algún tipo de ejercicio intenso que te guste y dedícale un mínimo de veinte minutos tres veces a la semana.

Duerme bien y rendirás más

Según la Biblia, “mejor es un puñado de descanso que un puñado doble de duro trabajo y esforzarse tras el viento” (Eclesiastés 4:6). Y es que si no descansas bien, tu rendimiento irá cuesta abajo.

“Cuando no duermo lo suficiente, no funciona. No logro concentrarme en nada.” (Raquel, de 19 años.)

“A eso de las dos de la tarde me da tanto sueño que podría quedarme dormida en mitad de una conversación.” (Kristine, de 19 años.)

¿Te pasa a ti lo mismo? Aquí te damos unas sugerencias para descansar más.

¡manos a la obra!

Esto es lo que me propongo hacer con respecto a la dieta:



Esto es lo que me propongo hacer con respecto al ejercicio:

Durante un mes voy a tratar de dormir un promedio de horas cada noche.

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?



“Está bien que te ejercites físicamente.”

(1 Timoteo 4:8, Nueva Biblia al Día)



Acuéstate temprano. “Estoy esforzándome por irme a la cama un poco antes”, dice Catherine, de 18 años.

No te quedes hablando hasta las tantas. “A veces, mis amigos me llaman o me mandan mensajes de texto muy tarde —cuenta Richard, de 21 años—, pero ahora pongo fin a la conversación y me voy a dormir.”

Establece un horario. Jennifer, de 20 años, explica: “Últimamente trato de acostarme y levantarme a la misma hora todos los días”.

El secreto: Trata de dormir al menos ocho horas.

Como has visto, son pocos los ajustes que tienes que hacer para cuidar la salud. Recuerda que tu aspecto, tu estado de ánimo y tu rendimiento mejorarán mucho si lo haces. A diferencia de tantas otras cosas en la vida, sí puedes determinar hasta cierto grado tu condición física. “Al final —dice Elena—, tu salud depende de una única persona: *tú*.”

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿No coincides con tus padres en cuestión de ropa? Con un poco de ayuda podrás llegar a un acuerdo con ellos.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- ¿Cómo afectará tu autoestima que cuides tu salud?
- ¿Qué es más importante aún que cuidar tu salud física? (1 Timoteo 4:8.)

¿Por qué no me puedo poner lo que quiero?



Helena está a punto de salir. Cuando sus padres la miran, no pueden creer lo que ven.

—No pensarás salir así, ¿no? —le dice escandalizado su padre.

—Sí, ¿por qué? —responde haciéndose la sorprendida—. Solo voy de compras con unas amigas.

—Con esa ropa, ni lo sueñes —le advierte su madre.

—Pero mamá —protesta Helena—, es lo que llevan todas... Además, es mi forma de expresarme.

—¡Pues no nos gusta lo que estás expresando! —le replica su padre—. Así que, o te cambias, o no sales a ningún lado.

ESTE tipo de batallas con los padres no son nada nuevo. De hecho, seguro que ellos tuvieron las mismas luchas con sus padres cuando tenían tu edad. Y puede que se hayan sentido tal como tú te sientes en estos momentos. Pero ahora ellos están del otro lado y no te permiten a ti ponerte la ropa que tanto te gusta, lo que genera un sinfín de peleas.

Tú: ¡Pero si es cómoda!

Ellos: Parece un trapo.

Tú: ¡Se ve súper!

Ellos: Sí, superajustada.

Tú: Está a mitad de precio.

Ellos: Pues claro..., ¡si le falta la mitad de la tela!

¿Habrá algún modo de dejar de pelear por cuestiones de ropa? Por supuesto que sí. Megan, de 23 años, sabe el secreto. “En vez de pelear, hay que llegar a un acuerdo”, dice ella. “¿Un acuerdo? —quizás pienses—. No tendré que vestirme como alguien de 40 años, ¿no?” ¡Para nada! Se trata de que hables con tus padres e intercambies ideas con ellos hasta encontrar alternativas que les gusten a todos. ¿Y en qué te beneficia esto a ti?

1. Te verás muy bien, y hasta tus amigos lo notarán.
2. Tus padres dejarán de criticar tu estilo.
3. Si ven que eres confiable en esto, puede que te den otras libertades.



¿SABÍAS ESTO?

Tu forma de vestir determinará la primera impresión que otros se hagan de ti.

Pues pongamos manos a la obra. Piensa en algo que hayas visto en Internet o en una tienda y que te mueras por tener. Antes de lanzarte a comprarlo, hay varios factores que debes considerar.



“Que su adorno no sea el [...] de prendas de vestir exteriores, sino que sea la persona secreta del corazón.”

(1 Pedro 3:3, 4)



Los principios bíblicos

A decir verdad, sorprende lo poco que dice la Biblia sobre cómo vestirse. Si leyeras todos los versículos que tocan el tema, tardarías solo unos minutos. Aun así, sus consejos son confiables y muy prácticos. Analicemos algunos ejemplos.

- La Biblia aconseja a las mujeres que se arreglen “con modestia y buen juicio” (1 Timoteo 2:9, 10).*

Ahora bien, arreglarse “con modestia” no quiere decir que tienes que ponerte ropa fea y sin gracia. Más bien, significa que tu vestimenta debe mostrar que te respetas y que no quieres incomodar a los demás (2 Corintios 6:3). Y lo cierto es que hay mucha ropa que cumple esas condiciones. “Aunque parezca difícil —comenta Danielle, de 23 años—, puedes estar a la moda sin irte a los extremos.”

- La Biblia también dice, hablando de la apariencia, que uno debe ponerle más atención al “[adorno de] la persona secreta del corazón”, es decir, a “la belleza interior” (1 Pedro 3:4; *Nueva Traducción Viviente*).

Es verdad que si te vistes de forma provocativa, atraerás por un momento muchas miradas. Sin embargo, es tu belleza interior la que conseguirá

* Este principio también es aplicable a los varones, al igual que el resto de la información de este capítulo.

UNA SUGERENCIA



Evita los estilos provocativos. Dan la impresión de que buscas pareja desesperadamente o de que quieres ser el centro de atención.

**Con tu forma
de vestir
transmites
un mensaje.
¿Qué dice
tu ropa de ti?**



que te admiren por mucho más tiempo tanto adultos como jóvenes. Y es que hasta los adolescentes reconocen que los estilos exagerados no quedan bien. Brittany, de 16 años, opina: “¡Qué mal que quedan las mujeres que se ponen cualquier cosa con tal de atraer a los hombres!”. Kay piensa lo mismo. Recordando cómo se vestía una amiga, comenta: “Todo lo que usaba decía ‘mírame’. Para llamar la atención de los chicos, se ponía lo más llamativo que encontraba”.

La opinión de tus padres

Hay jóvenes que esconden en su mochila ropa que sus padres no les dejan usar y se cambian en la escuela. Pero si tú quieres ganarte la confianza de tus padres, esa no sería una buena táctica. En vez de tratar de salirte con la tuya, sería mucho mejor que hablaras francamente del tema con

“**Me cuesta sentir respeto por las chicas que llevan ropa muy reveladora. Pero me encanta la imagen que dan quienes usan ropa linda y de buen gusto. Así es como quiero verme yo.**” (Nataleine)

ellos. Es más, hasta podrías pedirles su opinión a la hora de comprarte algún conjunto (Proverbios 15:22). (Sugerencia: Usa la tabla “Cuestiones de vestimenta”, en las páginas 82 y 83.)

“¿Y de qué me sirve a mí su opinión?”, puede que te preguntes. No pienses que su objetivo es impedir que tengas tu propio estilo. Tus padres quizás vean las cosas desde una perspectiva diferente, pero a veces eso te conviene. “Me gusta que mis padres me aconsejen —admite una joven de 17 años llamada Nataleine—. Así sé que no voy a pasar vergüenza y que la gente no va a hablar mal de mí por la ropa que llevo.”

¡manos a la obra!

Si tengo dudas sobre cierta prenda de vestir, ¿a qué familiar o amigo maduro puedo consultar antes de comprarla?



.....
.....
La próxima vez que me compre algo tendré en cuenta estos factores:

.....
.....
¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....
.....

cuestiones de vestimenta

Instrucciones: Haz copias de estas páginas. Pide a tus padres que respondan las preguntas de la página de la derecha, mientras tú contestas las de la izquierda. Al terminar, intercambia tus respuestas y coméntenlas. Tal vez haya algunas sorpresas, pero seguro que este ejercicio te ayudará a entenderte con tus padres.

para ti Elige una prenda de vestir que te guste y muéstrasela a tus padres.

¿Por qué te gusta? Numera tus razones por orden de prioridad.

-  Por la marca
..... Para llamar la atención del sexo opuesto
..... Para encajar en un grupo de amigos
..... Porque es cómoda
..... Por el precio
..... Otra

Lo primero que te van a decir tus padres es esto:

- “¡Ni se te ocurra!”
 “Vamos a pensarlo.”
 “Perfecto.”

Si no les gusta, ¿qué razón crees que te darán?

- “Es muy provocativa.”
 “Te ves desaliñado/a.”
 “Demasiado moderna.”
 “Habla mal de nosotros como padres.”
 “Es carísima.”
 Otra

¿podemos llegar

¿En qué tienen razón mis padres?

.....
.....

¿Se le puede hacer algo a la prenda para que se vea mejor?

.....
.....

para los padres Piensen en la prenda de vestir que su hijo o hija les mostró.

¿Por qué creen que le gusta? ¿En qué orden numerará estas razones?

- Por la marca
- Para llamar la atención del sexo opuesto
- Para encajar en un grupo de amigos
- Porque es cómoda
- Por el precio
- Otra

La primera reacción de ustedes será decirle:

- “¡Ni se te ocurra!”
- “Vamos a pensarlo.”
- “Perfecto.”

Si no les gusta, ¿qué razón le darán?

- “Es muy provocativa.”
- “Te ves desaliñado/a.”
- “Demasiado moderna.”
- “Habla mal de nosotros como padres.”
- “Es carísima.”
- Otra

a un acuerdo?

¿Es solo porque no nos gusta que no queremos que se ponga eso?

- Sí
- Tal vez
- No

¿Se le puede hacer algo a la prenda para que se vea mejor?

.....
.....

conclusión



¿y los chicos?

Los varones también deben aplicar los consejos bíblicos de este capítulo. Tienen que arreglarse con modestia y preocuparse más por su forma de ser —“la persona secreta del corazón”— que por su apariencia. Antes de ponerse algo deben preguntarse: “¿Qué impresión se llevarán otros de mí? ¿Refleja esta ropa realmente quién soy?”. Además, como la ropa es una manera de expresarse, necesitan asegurarse de que su vestimenta transmita los valores que rigen su vida.

Hay algo que debes aceptar: mientras vivas con tus padres, tendrás que hacerles caso (Colosenses 3:20). Pero si logras ponerte en su lugar y ellos en el tuyo, te sorprenderá la frecuencia con la que todos llegan a un acuerdo. Y por fin, ya no tendrán que discutir por cuestiones de ropa.

Un detalle: Cuando te pruebes ropa frente al espejo, recuerda que hay prendas de vestir que, aunque parezcan modestas, dejan de serlo cuando te sientas o te agachas. Lo mejor es que le pidas a uno de tus padres o a otra persona madura que te dé su opinión.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Eres muy crítico contigo mismo? ¿Cómo puedes aumentar tu autoestima?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- ¿Por qué será que padres e hijos pelean por cuestiones de ropa?
- ¿Qué aptitudes podrás desarrollar consultando a tus padres sobre este tema?

¿Qué puedo hacer para aumentar mi autoestima?



¿Te gusta lo que ves [✍] Sí No
en el espejo?

¿Tienes cualidades de las que estás orgulloso?

¿Eres capaz de resistir la presión de grupo?

¿Aceptas las críticas bien fundadas?

¿Soportas que otros hablen mal de ti?

¿Te sientes querido?

¿Cuidas tu salud?

¿Te alegras cuando a otros les va bien?

En general, ¿te sientes bien contigo mismo?

Muchos jóvenes contestan que no a algunas de estas preguntas porque su baja autoestima los ciega y no les permite ver sus virtudes. Si ese es tu caso, este capítulo te resultará útil.

HAY jóvenes que se preocupan mucho por su aspecto, sus habilidades, e incluso por la opinión que otros tienen de ellos. De hecho, le pasa a la mayoría.

“Me frustran mis defectos. Nunca dejo de criticarme.”
(Leticia.)

“Por muy guapo o guapa que estés, siempre te encontrarás con alguien que se vea mejor.” (Ana.)

“Cuando estoy en grupo, me vuelvo muy insegura. Me da miedo quedar como una tonta.” (Raquel.)

Si tú te sientes igual, no te desespere. Tu problema tiene solución. Aquí te damos tres sugerencias para aprender a verte con mejores ojos y lograr que te suba la autoestima.

Haz cosas por los demás

Texto bíblico: “Hay más felicidad en dar que en recibir” (Hechos 20:35).

Su significado: Ayuda a los demás, y te ayudarás a ti mismo. ¿Cómo es posible? Cierta proverbio bíblico explica que la persona “generosa será ampliamente recompensada; y quien dé en abundancia, también a él se le dará en abundancia” (Proverbios 11:25, *Libro de los proverbios del Antiguo Testamento*). Dicho de otro modo: nada te subirá más la moral que hacer cosas por los demás.*

“Siempre busco maneras de ayudar a la gente, y en particular a los de la congregación. Demostrar cariño a otras personas e interesarme por ellas hace que me sienta bien.”
(Brenda.)



¿SABÍAS ESTO?

La forma en que tú te ves determina cómo te ven —y cómo te tratan— los demás.

“El ministerio cristiano es

* Si eres testigo de Jehová, algo que te producirá mucha alegría es predicar el mensaje del Reino de Dios (Isaías 52:7).



“Cada uno debe evaluar sus propios actos y estar satisfecho de sus logros sin compararse con los demás.”

(Gálatas 6:4, *La Palabra de Dios para Todos*)



muy animador porque te obliga a pensar en los demás, y no tanto en ti.” (Javier.)

Advertencia: No ayudes a otros solo para conseguir algo a cambio (Mateo 6:2-4). Los demás se darán cuenta de que tu interés es pura fachada, y a ti no te servirá de nada esforzarte por ayudarlos porque el motivo no es el correcto (1 Tesalonicenses 2:5, 6).

Ejercicio: Piensa en alguien a quien ya hayas ayudado. Escribe su nombre y lo que hiciste. 

.....

¿Cómo te sentiste después?

.....

Piensa qué puedes hacer para ayudar a alguien más.

.....

.....

Haz amigos

Texto bíblico: “Un compañero verdadero ama en todo tiempo, y es un hermano nacido para cuando hay angustia” (Proverbios 17:17).

Su significado: Los buenos amigos te darán su apoyo cuando más lo necesites

UNA SUGERENCIA



No exageres y digas: “Todo me sale mal”, o “Nunca hago nada bien”. Así solo conseguirás desanimarte. Puede que no seas bueno en todo, pero seguro que hay cosas que haces muy bien.

“ **Alguien puede ser muy guapo y, sin embargo, sentirse la persona más fea del mundo. Y al revés, ser muy poco agraciado y considerarse guapísimo. Todo depende de la actitud.** ” (Alyssa)

(1 Samuel 18:1; 19:2). El simple hecho de recordar que alguien se preocupa por ti puede animarte (1 Corintios 16:17, 18). Por lo tanto, acércate a quienes tienen un buen efecto en ti.

“Los amigos de verdad harán todo lo posible por darte ánimo.” (Daniel.)

“A veces basta con saber que le importas a alguien. Hace que te sientas valorada.” (Elena.)

Advertencia: Tus amigos deben ayudarte a sacar lo mejor de ti y no obligarte a ser alguien diferente (Proverbios 13:20; 18:24; 1 Corintios 15:33). Si para impresionarlos haces cosas que no están bien, acabarás sintiéndote utilizado y mal contigo mismo (Romanos 6:21).

Ejercicio: Apunta el nombre de un amigo que pueda levántarte la autoestima sin perjudicarte.



.....
¿Por qué no tratas de pasar más tiempo con ese amigo? (Importante: Puede ser alguien que no tenga tu misma edad.)

No te rindas cuando cometas errores

Texto bíblico: “Todos han pecado y no alcanzan [...] la gloria de Dios” (Romanos 3:23).

Su significado: Te guste o no, no eres perfecto. Así pues, habrá ocasiones en las que dirás o harás lo que no debes (Romanos 7:21-23; Santiago 3:2). Y aunque no puedes evitar cometer errores, sí puedes aprender a

controlar cómo reaccionas. La Biblia nos recuerda que “los justos podrán tropezar siete veces, pero volverán a levantarse” (Proverbios 24:16, Nueva Traducción Viviente).

“Es lógico tener baja autoestima si siempre comparas tus puntos débiles con los puntos fuertes de otro.” (Kevin.)

“Todos tenemos virtudes y defectos. Así que lo mejor es que nos sintamos orgullosos de lo bueno y nos esforcemos por cambiar lo malo.” (Lauren.)

Advertencia: La imperfección no justifica la práctica deliberada del pecado (Gálatas 5:13). Si actúas mal a propósito, no conseguirás la aprobación de la persona más importante: Jehová Dios (Hebreos 10:26, 27).

Ejercicio: Anota una cualidad que te gustaría cultivar un poco más.



.....
Escribe al lado la fecha de hoy, investiga cómo puedes mejorar y verifica tu progreso dentro de un mes.



¡manos a la obra!

¿Qué puedo hacer si otros se burlan de mí?



.....
Esto es lo que haré cuando note que me estoy concentrando únicamente en mis defectos:

.....
¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?





Tal como un billete no pierde su valor porque esté roto, tú no vales menos a la vista de Dios porque tengas defectos

Tu verdadero valor

La Biblia declara que “Dios es mayor que nuestro corazón” (1 Juan 3:20). Esto significa que él puede ver en nosotros cualidades

valiosas que nosotros mismos no vemos. Y eso no cambia por muy imperfectos que seamos. Para ilustrarlo: imagínate que tienes un billete de 100 dólares arrugado y roto. ¿Lo tirarías pensando que ya no sirve? Por supuesto que no. Roto o no, sigue conservando su valor.

Así nos ve Jehová. Aunque tenemos defectos, reconoce nuestras virtudes. También valora nuestros esfuerzos por agradecerle, por muy insignificantes que nos parezcan. Como afirma la propia Biblia: “Dios no es injusto para olvidar la obra de ustedes y el amor que mostraron para con su nombre” (Hebreos 6:10).

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Sientes que a veces la tristeza te ahoga? ¿Hay algo que puedas hacer?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué será que los jóvenes suelen tener poca confianza en sí mismos?**
- **¿Por qué es necesario tener cierto grado de autoestima?**

¿Qué hago para no estar tan triste?



“Mis amigos saben que pueden contar conmigo para ayudarles con sus problemas y hacerlos sentir bien. Pero pocos saben que luego, cuando estoy sola en mi habitación, yo también lloro.” (Kellie)

“Cuando estoy triste, me aísto. Y si me invitan a salir, busco alguna excusa para no ir. Se ve que disimulo bien porque mi familia no se da cuenta de cómo me siento.” (Ricardo)

SI TÚ has sentido algo parecido, no te apresures a pensar que hay algo en ti que no anda bien. Todos tenemos un mal día de vez en cuando. La Biblia muestra que hasta hombres y mujeres del pasado que sirvieron fielmente a Dios tuvieron momentos de tristeza (1 Samuel 1:6-8; Salmo 35:14).

Hasta es posible que en ocasiones ni siquiera sepas por qué estás triste. “No tienes que estar pasando por una situación terrible para desanimarte —dice Anna, de 19 años—. Te puede pasar en cualquier momento, aunque no tengas ningún problema. Sé que suena raro, pero es la realidad.”

Sea cual sea el motivo —aun si parece que no lo hay—, cuando sientas que ya no das más, trata de seguir estas sugerencias:

1. Habla con alguien. El fiel Job dijo angustiado: “¡Hablaré, sí, en la amargura de mi alma!” (Job 10:1).

“Es increíble el alivio que siento después de hablar con alguien. Al menos hay una persona que sabe por lo que estoy pasando y que puede tirarme una soga para ayudarme a salir del pozo.” (Kellie.)

Escribe el nombre de un amigo con quien puedas desahogarte.



2. Escribe lo que sientes. Esto te ayudará mucho, en especial si notas que te estás volviendo pesimista. Hasta el rey David expresó profunda tristeza en muchos de los salmos que escribió por inspiración divina (Salmo 6:6).

Poner tus sentimientos por escrito te permitirá conservar “la sabiduría práctica y la capacidad de pensar” (Proverbios 3:21).

“Cuando me agobia la tristeza, me cuesta pensar con claridad. Expresar mis sentimientos sobre un papel me ayuda a entenderlos, y eso me tranquiliza.” (Elena.)



¿SABÍAS ESTO?

Los hombres también lloran. En un momento difícil de su vida, el rey David reconoció: “Noche tras noche lloro tanto que inundo de lágrimas mi almohada” (Salmo 6:6, Versión Popular).

 **para superar las decepciones**



situación



**reacción
negativa**



**reacción
positiva**

*Un profesor dice que
no hago nada bien*

*Dejo de esforzarme
en su clase*

Pista: Lee el capítulo 20

*Un amigo deja
de hablarme*

Empiezo a criticarlo

*Pista: Lee el capítulo 10
del segundo volumen*

*Mis padres se van
a divorciar*

Me molesto con ellos

Pista: Lee el capítulo 4



.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....



“Jehová está cerca de los que están quebrantados de corazón; y salva a los que están aplastados en espíritu.”

(Salmo 34:18)



Puedes utilizar la tabla de la página 93 para idear formas eficaces de superar las decepciones y combatir la tristeza.

3. Órale a Jehová. La Biblia garantiza lo siguiente a quienes le expresan sus preocupaciones a Dios: “La paz de Dios que supera a todo pensamiento guardará sus corazones y sus facultades mentales” (Filipenses 4:6, 7).

“Intenté por todos los medios entender lo que me pasaba. Cuando me harté de estar triste sin motivo, le pedí a Jehová que me ayudara a ser feliz y, por fin, empecé a sentirme mejor. Aprendí que nunca hay que subestimar el poder de la oración.” (Esther.)

Lee Salmo 139:23, 24 y úsalo como modelo para tus propias oraciones. Ábrele tu corazón a Jehová y pídele que te ayude a entender por qué estás triste.

Además de todo lo dicho, recuerda que cuentas con la valiosa Palabra de Dios. Medita en las animadoras enseñanzas de los relatos bíblicos y verás qué buen efecto tienen en ti (Salmo 1:1-3). Para ello puedes aprovechar los apartados “Buenos ejemplos”, que aparecen en cada volumen de este libro. De hecho, en la página 227 del segundo volumen se muestra que el apóstol Pablo se desanimaba debido a sus propios errores y cómo hizo para salir adelante.



UNA SUGERENCIA

Escribe cómo te sientes y cuál crees que es la causa. Dentro de un mes, vuelve a leer lo que escribiste. ¿Notas alguna mejoría? Apunta lo que te ayudó.

Cuando la tristeza no afloja

Raúl cuenta: “Hay mañanas en las que preferiría quedarme en la cama para no tener que enfrentarme a otro día inútil”. A Raúl se le ha diagnosticado depresión, un trastorno que es cada vez más común entre los jóvenes. Tanto es así que, según ciertos estudios, 1 de cada 4 adolescentes padecerá algún tipo de depresión antes de llegar a ser adulto.

¿Cómo puedes saber si lo tuyo es depresión? Pues bien, entre los síntomas están los siguientes: cambios bruscos de humor y de comportamiento, deseo de aislarse, pérdida de interés en

Con ayuda y esfuerzo, saldrás del pozo de tristeza en el que estás



¡manos a la obra!

Para levantarme el ánimo, voy a hacer esto:



.....
.....

Sé que me voy a sentir mejor si me junto con estos amigos:

.....
.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....
.....

“ Cuando estoy triste, tengo que luchar contra el deseo de aislarme. Aunque a veces necesito estar sola para pensar y quizás llorar un poco, sé que debo estar con gente para no concentrarme en lo que me entristece. ” (Cristina)

casi todo, importantes alteraciones en el apetito y el sueño, y fuertes sentimientos de inutilidad o culpa.

Claro, casi todo el mundo experimenta algunos de esos síntomas en un momento u otro. Pero si notas que te duran más de un par de semanas, quizás te convendría hablar con tus padres y consultar a un especialista. Un profesional puede decirte si tu tristeza tiene causas médicas.*

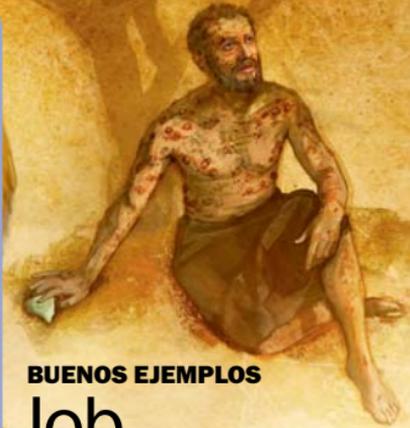
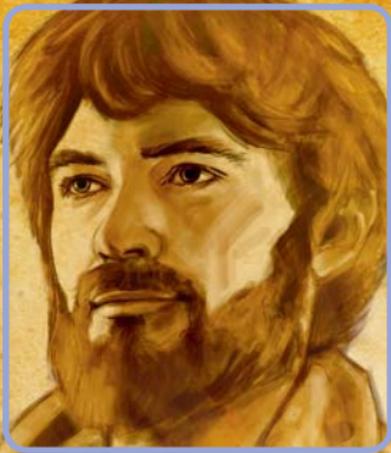
Y si te diagnostican depresión, no tienes de qué avergonzarte. Hay personas que han estado deprimidas por mucho tiempo y que, con tratamiento médico, han comenzado a sentirse mejor. En tu caso, sea que tu tristeza se deba a la depresión o no, recuerda siempre las consoladoras palabras de Salmo 34:18: “Jehová está cerca de los que están quebrantados de corazón; y salva a los que están aplastados en espíritu”.

* Cuando la tristeza dura mucho tiempo, algunos jóvenes consideran la posibilidad de quitarse la vida. Si has pensado en eso, habla cuanto antes con un adulto en quien confíes. (Encontrarás más información en el próximo capítulo.)

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Te sientes tan triste que has pensado en ponerle fin a tu vida?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué es bueno llorar?**
- **¿Cómo te ayudará estar con otras personas a no sentirte tan triste?**



BUENOS EJEMPLOS

Job

Al pobre Job **se le vino el mundo abajo**. Primero, perdió su fuente de ingresos, luego a sus hijos y, por último, la salud. Todo de golpe y **sin previo aviso**. Desesperado, dice: “¡Ya estoy cansado de vivir!”. Además, se siente “humillado y afligido” (Job 10:1, 15, *Versión Popular*). A pesar de sufrir tantas desgracias, Job está decidido a no darle la espalda a Dios (Job 2:10). Tampoco permite que los cambios en la vida le hagan renunciar a sus principios. Sí, Job es un verdadero **ejemplo de aguante y lealtad**.

Es probable que en ocasiones tú también te sientas cansado de vivir. Pero, como Job, puedes mantenerte **firme ante los golpes de la vida**, resuelto a servir a Jehová con constancia. El discípulo Santiago escribió: “¡Miren! Pronunciamos felices a los que han aguantado. Ustedes han oído del aguante de Job y han visto el resultado que Jehová dio, que Jehová es muy tierno en cariño, y misericordioso” (Santiago 5:11). Así como cuidó a Job, **Jehová también te cuidará a ti**.



¿Por qué no
acabo con todo
de una vez?



“PREFIERO morir a seguir viviendo.” ¿Quién pronunció estas palabras? ¿Alguien que no creía en Dios? No. ¿Alguien que había dejado a Dios, o alguien a quien Dios había dejado? Tampoco. Las dijo el fiel profeta Jonás en un momento de dolor y frustración (Jonás 4:3, *Biblia de América*).

La Biblia no indica que Jonás estuviera a punto de suicidarse. Pero sus desesperadas palabras destacan un importante hecho: que hasta los siervos de Dios pueden sentirse profundamente angustiados (Salmo 34:19).

Abrumados por el sufrimiento, muchos jóvenes llegan a creer que no tienen motivos para seguir viviendo. Pueden sentirse como Laura, una joven de 16 años, que dice: “Llevo tantos años entrando y saliendo de la depresión, que a veces pienso que lo mejor sería poner fin a mi vida”. ¿Conoces a alguien que haya dicho algo parecido? ¿Quizás tú mismo? Tal vez quieras saber qué hacer para combatir esos pensamientos. Antes que nada, analicemos qué los causa.

Por qué se llega a ese punto

Hay diversas razones por las que alguien querría quitarse la vida. Para empezar, vivimos en “tiempos críticos, difíciles de manejar”, que ejercen mucha presión en los jóvenes (2 Timoteo 3:1). Además, muchos sienten que no valen nada debido a los errores que han cometido y que nada en este mundo merece la pena (Romanos 7:22-24). A veces sucede que han sido víctimas de alguna clase de maltrato o abuso. Otros incluso piensan en suicidarse a causa de un trastorno emocional o de otro tipo. Es interesante el dato de que, en cierto país, más del noventa por ciento de las personas que se suicidaron padecían una enfermedad mental.*

Nadie es inmune a las desgracias. Según Romanos 8:22, “toda la creación sigue gimiendo juntamente y estando

* Hay que aclarar, no obstante, que la mayoría de los jóvenes que tienen una enfermedad mental no se suicidan.

❖ cuando te sientas abrumado

Algunos hombres y mujeres fieles del pasado se sintieron igual de angustiados que tú en algún momento de su vida.

Rebeca: *“Si es de esta manera, ¿exactamente por qué estoy viva?”* (Génesis 25:22).

Moisés: *“Por favor, mátame y acábame del todo, [...] y no mire yo mi calamidad”* (Números 11:15).

Elías: *“Oh Jehová, quítame el alma, porque no soy mejor que mis antepasados”* (1 Reyes 19:4).

Job: *“¡Oh que en el Seol me ocultaras, [...] que me fijaras un límite de tiempo y te acordaras de mí!”* (Job 14:13).

En todos los casos, su situación mejoró, a veces de maneras que nunca habrían podido imaginar. Así que, ¡ánimo! Lo mismo puede sucederte a ti.

en dolor”. Y los jóvenes no son la excepción. A algunos les han afectado muchísimo situaciones como las siguientes:

- La muerte de un familiar o de un amigo, o en algunos casos, de una mascota
- Los problemas en casa
- Los problemas en la escuela
- Un desengaño amoroso
- Ser víctima de algún abuso (físico, sexual o de otro tipo)

Tarde o temprano, casi todos los jóvenes se enfrentan a alguna de estas situaciones. La pregunta que surge es por qué algunos son capaces de salir adelante, y otros no.

Según los expertos, los jóvenes que se dan por vencidos y acaban suicidándose son quienes piensan que, por más que se esfuercen, no lograrán solucionar nada. En realidad, no quieren morir, sino ponerle fin a su sufrimiento.

¿No hay otra salida?

Tal vez conozcas a alguien que, cansado de tanto sufrir, haya expresado su deseo de quitarse la vida. ¿Puedes hacer tú algo para impedirlo?

Si es un amigo tuyo el que quiere poner fin a todo, anímalo a buscar ayuda de inmediato. Y sin importar lo que él te diga, cuéntaselo a un adulto que pueda hacer algo al respecto. Olvídate de si eso arruinará la amistad o no: la vida de tu amigo está en juego.

Pero ¿y si eres tú el que quiere suicidarse? No calles lo que sientes. Habla cuanto antes con uno de tus padres, un amigo u otra persona, alguien que se preocupe por ti, que esté dispuesto a escucharte y que te tome en serio. No perderás nada por hablar de tus problemas. Al contrario, tienes mucho que ganar.*

Está claro que hablar de tus preocupaciones con alguien de confianza no las hará desaparecer. Sin embargo, tener la opinión de otra persona te ayudará a ser más objetivo. Incluso puede que te dé ideas prácticas para resolver algunos aspectos del problema.

La tormenta pasará

Algo que te ayudará cuando creas que ya no aguantas más es recordar que, por muy negras que te parezcan las

* Los cristianos en esta situación también pueden acudir a los ancianos de la congregación (Santiago 5:14, 15).

¿SABÍAS ESTO?



Las víctimas del suicidio no son únicamente quienes se quitan la vida. También lo son los seres queridos que dejan atrás.



***El dolor y la angustia,
al igual que una tormenta,
no duran eternamente***

perspectivas, ningún problema dura eternamente. Alguien que sufrió muchas desgracias fue el salmista David. Aun así, fíjate lo que le dijo en cierta ocasión a Dios: “Has cambiado mi duelo en danza para mí” (Salmo 30:11).

Obviamente, David no esperaba que esa alegría durara para siempre, pues la experiencia le había enseñado que en la vida los problemas van y vienen. ¿Has notado tú lo mismo? Es cierto que algunas situaciones pueden parecer insoportables. Pero si eres paciente, verás que con el tiempo las cosas cambian y, por lo general, para mejor. A veces mejorarán de formas que nunca habrías esperado. Otras veces descubrirás nuevos modos de enfrentarte a los problemas.

En cualquier caso, ten por seguro que esa situación que tanto te angustia no durará para siempre (2 Corintios 4:17).

El valor de la oración

Sin duda alguna, nada te ayudará tanto como comunicarte con Dios mediante la ora-



UNA SUGERENCIA

Cuando tengas el ánimo por el suelo, vete a dar una buena caminata. El ejercicio y el aire libre te calmarán y te harán sentir mejor.



“Dense a conocer sus peticiones a Dios; y la paz de Dios que supera a todo pensamiento guardará sus corazones y sus facultades mentales.” (Filipenses 4:6, 7)



ción. Puedes pedirle lo mismo que David: “Escudriñame completamente, oh Dios, y conoce mi corazón. Examíname, y conoce mis pensamientos inquietantes, y ve si hay en mí algún camino doloroso, y guíame en el camino de tiempo indefinido” (Salmo 139:23, 24).

Recuerda que la oración es más que una simple forma de desahogarte. Es el medio que tienes para comunicarte con tu Padre celestial y abrirle tu corazón, como él tanto desea (Salmo 62:8). Así pues, no olvides lo siguiente:

- Jehová sabe qué circunstancias te angustian (Salmo 103:14).
- Te conoce mejor que tú mismo (1 Juan 3:20).
- Se interesa por ti (1 Pedro 5:7).
- Promete eliminar en el futuro todo lo que te hace llorar (Revelación [Apocalipsis] 21:4).

¡manos a la obra!

Cuando sienta que no valgo nada o que nadie me quiere, se lo contaré a:



En mi vida hay muchas cosas por las que puedo estar agradecido. Por ejemplo:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

“Hubo veces en que mi depresión era tan fuerte que solo deseaba morir. Pero gracias a la oración y al tratamiento médico, he recuperado el control de mi vida.” (Heidi)

Cuando la causa es un problema de salud

Ya dijimos que los sentimientos suicidas a veces pueden ser consecuencia de algún tipo de enfermedad. Si crees que ese es tu caso, no temas pedir ayuda. El propio Jesús recomendó que los que lo necesitaran fueran al médico (Mateo 9:12). Hay tratamiento para muchas de estas enfermedades y, si lo sigues, puedes llegar a sentirte mucho mejor.*

También te animará saber que, en el nuevo mundo de Dios, nadie estará enfermo (Isaías 33:24). Jehová promete que “las cosas anteriores no serán recordadas, ni subirán al corazón” (Isaías 65:17). Mientras tanto, haz lo que puedas para enfrentarte a los retos que se te presenten sabiendo que, cuando llegue el momento, él acabará con la depresión de una vez por todas (Revelación 21:1-4).

* Encontrarás más información en el capítulo 13 de este libro.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *Tus padres quieren conocer hasta el más mínimo detalle de tu vida, cosas que tú quieres guardarte para ti mismo. ¿Crees posible conseguir cierto grado de privacidad?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Cómo te beneficiará recordar que hasta los problemas más graves no son eternos?**
- **¿Por qué puede decirse que el suicidio no soluciona los problemas de la persona, sino que se los pasa a otra?**

¿Está mal querer algo de privacidad?



Marca (✓) cuál sería tu reacción más probable en las siguientes situaciones:

1. Estás en tu habitación con la puerta cerrada, y tu hermano (o hermana) se mete sin llamar.

- “No importa. Yo a veces le hago lo mismo.”
 “¡Qué maleducado! ¿Y si me hubiera estado cambiando?”

2. Acabas de llegar a casa, y tus padres te acribillan a preguntas: “¿Adónde fuiste? ¿Qué hiciste? ¿Con quién estabas?”.

- “No me molesta. Total, siempre les cuento todo.”
 “¡Es increíble! ¡No me tienen nada de confianza!”

ES PROBABLE que hasta hace poco, el tema de la privacidad no te pareciera tan importante. Que tu hermano menor se metiera en tu habitación o que tus padres te hicieran preguntas era lo más natural del mundo. No te molestaba en absoluto. Pero ¿quisieras que ahora fuera diferente? Tal vez te identificas con Carlos, de 14 años, que dice: “Me gusta poder reservarme algunas cosas”. Veamos dos situaciones en particular donde tener algo de privacidad parece complicado.

Cuando quieres estar solo

Hay un montón de razones válidas para querer estar solo. Quizás sea para descansar un poco (Marcos 6:31). O para seguir el consejo de Jesús: “Cuando ores, entra en

tu cuarto privado y, después de cerrar tu puerta, ora a tu Padre” (Mateo 6:6; Marcos 1:35). Pero a veces el problema puede ser que, cuando cierras la puerta de tu cuarto —si es que tienes uno para ti solo—, tus



¿SABÍAS ESTO?

Cuantas más cosas les cuentas a tus padres, menos desconfiarán de ti.



“Haz lo sumo posible para presentarte aprobado a Dios, [alguien] que no tiene de qué avergonzarse.” (2 Timoteo 2:15)



padres no crean que sea para orar, o tus hermanos no entiendan que deseas estar solo.

Qué puedes hacer. No es necesario ponerse a discutir por este tema. Mejor, prueba lo siguiente:

● Si el problema es con tus hermanos, intenta pactar algunas reglas básicas. Explícales que necesitas tiempo para ti. Si ves que hace falta, pídeles ayuda a tus padres.*

● Si el problema es con tus padres, trata de entenderlos. “A veces mis padres se ponen un poco controladores —comenta Rebeca, de 16 años—. Pero, siendo franca, yo haría lo mismo si tuviera hijos adolescentes, y más teniendo en cuenta todas las tentaciones que se nos presentan a los jóvenes.” Y tú, ¿eres capaz de entender qué les preocupa a tus padres? (Proverbios 19:11.)

● Hazte un autoexamen: “¿Les he dado motivos a mis padres para creer que escondo algo cuando me encierro en la habitación? ¿Soy tan hermético con mi vida personal que mis padres tienen que recurrir a técnicas casi de espionaje para saber en qué ando?”. Si tu respuesta es negativa, pero aun así notas que tus padres desconfían de ti, diles cómo te

* Encontrarás más información en el capítulo 6 de este libro.

UNA SUGERENCIA



Cuando hables con tus padres sobre el asunto de la privacidad, no te quejes como si ellos tuvieran la culpa. Más bien, explícales qué te preocupa; tal vez así se sientan más motivados a ayudarte a encontrar soluciones.

“A veces los padres se meten en nuestra vida, y puede que nos moleste que lo hagan. Pero es que no quieren que nos pase nada malo. A decir verdad, si yo tuviera hijos, haría lo mismo.” (Alana)

sientes. Recuerda mantener la calma y trátalos con respeto. Presta mucha atención a lo que les inquieta y asegúrate de no hacer nada que contribuya al problema (Santiago 1:19).

Cuando tienes nuevos amigos

Durante la adolescencia harás amistad con jóvenes que tus padres no conocen. Y lo más normal es que quieran saber quiénes son y qué haces cuando estás con ellos. ¿Te parece que a veces son unos exagerados? Quizás te sientas como Amelia, de 16 años, que dice: “Lo único que pido es poder usar mi celular o revisar mis correos sin tener a mis padres encima cada diez minutos preguntándome con quién hablo o con quién me escribo”.

Qué puedes hacer. El tema de tus amigos no tiene por qué distanciarte de tus padres. Aquí te damos algunas sugerencias:

- Preséntales tus amigos a tus padres, para que así no sean un misterio. Si no, no les va a quedar otra que ponerse a investigar por su cuenta. Dale la oportunidad de conocer bien a la gente con la que pasas el tiempo. Eso les ayudará a confiar más en ti y en los amigos que escojas.

- Hazte un autoexamen: “¿Qué es lo que quiero en realidad: que respeten mi privacidad, o esconder un secreto?”. Beatriz, de 22 años, menciona: “Si vives con tus padres, y ellos quieren saber algo de ti, ¿cuál es el problema?”

La confianza es como el sueldo: se gana con esfuerzo

Si no haces nada malo, no tienes nada que ocultar. Pero si tienes que esconderlo, ¿por qué es?”

La privacidad en otros campos

¿Hay alguna otra situación en la que sientas que no se respeta tu intimidad? Los siguientes pasos te pueden ayudar a encontrar buenas soluciones. Escribe las respuestas a cada pregunta.

Paso 1: Identifica el problema. ¿En qué campo te gustaría tener más privacidad?





.....

¡manos a la obra!

¿Qué puedo hacer para que mis padres confíen en mí?



.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....

.....

Paso 2: Ponte en el lugar de tus padres. ¿Qué será lo que en realidad les preocupa?

.....

.....

.....

Paso 3: Busca soluciones. ¿Será que sin darte cuenta estás empeorando el problema? ¿Puedes hacer algún cambio al respecto? ¿De qué manera te gustaría que te ayudaran tus padres?

.....

.....

.....

.....

Paso 4: Háblalo. Escribe cómo podrías iniciar una conversación con tus padres sobre este tema.

.....

.....

.....

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Es posible superar la tristeza tras la muerte de uno de los padres?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué tienen derecho tus padres a saber en qué andas?**
- **¿Cómo crees que te ayudará en el trato con otros adultos, y en la vida en general, tener buena comunicación con tus padres?**

¿Cómo puedo superar su muerte?

“Al morir mamá, me sentí vacía y perdida. Ella era la que mantenía unida a la familia.” (Karina)

POCAS cosas en la vida te afectarán tanto como la muerte de uno de tus padres. Es probable que tengas que enfrentarte a sentimientos que hasta ahora eran desconocidos para ti. Bernardo tenía 13 años cuando su padre murió de un ataque al corazón. ¿Cómo reaccionó? “La noche que nos enteramos no hicimos otra cosa que abrazarnos y llorar”, cuenta él. Natalia, en cambio, reaccionó de forma muy diferente.



Los principios de este capítulo son válidos tanto si has perdido a uno de tus padres, como a otro familiar o a un amigo cercano.

“**Traté de ocultar mis sentimientos.
Ojalá no hubiera sido tan reservado.
Me habría costado menos recuperarme
de la pérdida.**” (David)

Su padre murió de cáncer cuando ella tenía 10 años. “Me quedé helada, no supe cómo reaccionar —explica—. Era incapaz de sentir nada.”

No todos reaccionamos igual ante la muerte. Según la Biblia, “cada cual [tiene] su propia plaga y su propio dolor” (2 Crónicas 6:29). Con esto presente, piensa en cómo te ha afectado a ti la pérdida de un ser tan querido. Escribe 1) cómo te sentiste cuando te enteraste y 2) cómo te sientes ahora.*

- 1)
- 2)

¿SABÍAS ESTO?

Llorar no debería darte vergüenza. Hombres fuertes como Abrahán, José y David lloraron al perder a seres queridos (Génesis 23:2; 50:1; 2 Samuel 1:11, 12; 18:33).

Si ves que ya no te duele tanto como antes, no te preocupes. Eso es normal, y de ningún modo significa que te estés olvidando de tu ser querido. También puede pasar lo contrario: que te sientas igual o peor que cuando falleció.

* No hagas este análisis en este momento si no tienes ánimos. Puedes dejarlo para más adelante.

CHANTELLE *“Mi padre se fue deteriorando durante cinco años debido a la enfermedad. Se suicidó cuando yo tenía 16 años.”*

Algo que nos ayudó mucho a mi hermano mayor y a mí en ese momento fue que mi madre nos explicara todo lo que estaba pasando; incluso nos dejó tomar decisiones relativas al funeral. A los hijos no les gusta sentirse al margen, y menos en situaciones como esta. Con el paso del tiempo, fui capaz de hablar sobre la muerte de mi padre. Y cuando no podía contener las lágrimas, buscaba un sitio o un hombro donde llorar. ¿Mi consejo? Si necesitas hablar, busca a un familiar o a un amigo con quien hacerlo. Haz lo que sea necesario para desahogarte.”



LEAH *“Mamá tuvo un grave derrame cerebral cuando yo tenía 19 años, y murió tres años después. En ese momento sentí que tenía que hacerme la fuerte: lo último que mi padre necesitaba era que yo me viniera abajo.”*

De niña, mamá estaba conmigo cada vez que me enfermaba o me sentía mal. Recuerdo el tacto



de sus manos comprobando si tenía fiebre o no. La echo de menos constantemente. Aunque tiendo a encerrarme en mí misma, reconozco que no me hace bien. Por eso, a veces me pongo a mirar fotos para llorar. También me ayuda desahogarme con algunos amigos. La Biblia promete que quienes han muerto resucitarán en una Tierra paradisíaca (Juan 5:28, 29). Cuando me concentro en esta esperanza y en lo que tengo que hacer para estar ahí y ver a mi madre, me duele menos su ausencia. ”

■ **BETHANY** “No sé si alguna vez le dije a mi papá lo mucho que lo quería. Probablemente sí, pero no logro visualizarlo y me duele no tener ese recuerdo. Solo tenía cinco años cuando él murió.

Mi padre sufrió un infarto cerebral mientras dormía, y lo llevaron de emergencia al hospital. Me enteré de su muerte cuando desperté por la mañana. Al principio me molestaba que contaran historias de él, pero con el tiempo empezó a gustarme, pues me permitía conocerlo mejor. A quienes han perdido a un padre o a una madre les recomiendo que les saquen todo el jugo posible a sus recuerdos y que los pongan por escrito para no olvidarlos. Y, por supuesto, si quieren verlos resucitados en el nuevo mundo prometido, que fortalezcan su relación con Jehová. ”





Los sentimientos por la pérdida de un ser querido son como olas que rompen contra la costa cuando menos lo esperas

Es posible que tus sentimientos vayan y vengan como olas que rompen contra la costa cuando menos lo esperas. Esta reacción también es normal. Hasta puede ocurrirte muchos años después. Sea cual sea la forma en que tú reacciones, aquí te damos unas sugerencias que te ayudarán a sobrellevar mejor la pérdida.

No reprimas las lágrimas. Aunque llorar alivia el dolor, muchos jóvenes, como Alicia, no lo hacen. Esta chica, que perdió a su madre a los 19 años, temía que otros pensaran que no tenía fe en Dios si demostraba lo que de verdad sentía. ¿Te pasa a ti lo mismo? En tal caso, acuérdate de Jesucristo, quien era perfecto y tenía una fe fuerte. Sin embargo, “cedió a las lágrimas” cuando vio a los que lloraban por la muerte de su amigo Lázaro (Juan 11:35). Así pues, no temas dejar correr las lágrimas. Hacerlo no significa que te falte fe. “Con el tiempo —cuenta Alicia—, empecé a llorar. Lloraba mucho, todos los días.”*

* Tampoco te sientas obligado a llorar. Cada persona es diferente. Lo importante es que comprendas que, si lo necesitas, puedes hacerlo. Será tu “tiempo de llorar” (Eclesiastés 3:4).

UNA SUGERENCIA



Escribe en un cuaderno todo lo que sientes. No te imaginas cuánto te ayudará a sobrellevar la pérdida.

ponte a escribir

Anota los buenos recuerdos que tengas de tu ser querido.



Escribe lo que te hubiera gustado decirle mientras vivía.

Imagina que un hermano menor tuyo se siente culpable por la muerte de tu padre (o de tu madre). Anota lo que podrías decirle para consolarlo. (Este ejercicio también te permitirá analizar más objetivamente tus propios sentimientos de culpa.)

Apunta dos o tres cosas que te gustaría saber de tu ser querido y luego pregúntaselas a tu padre (o a tu madre, según el caso).

Lee Hechos 24:15. ¿Cómo crees que la esperanza que se da en este versículo te ayuda a sobrellevar la pérdida?

No te sientas culpable. “Todas las noches subía a darle un beso de buenas noches a mamá —cuenta Karina, que tenía 13 años cuando murió su madre—. Una noche no lo hice y, a la mañana siguiente, ella murió. Por tonto que parezca, todavía me siento culpable por no haber ido a verla esa noche, y más con lo que sucedió en la mañana. Mi padre tuvo que salir en un viaje de trabajo y nos había encargado a mi hermana y a mí que estuviéramos pendientes de ella. Pero nos quedamos dormidas, y cuando entré en su habitación, ya no respiraba. ¡Qué mal me sentí! Sobre todo porque papá la había dejado bien.”

Al igual que Karina, puede que te sientas hasta cierto punto responsable de lo sucedido, o que incluso te tortures pensando: “Si le hubiera dicho a papá que fuera al médico...”, o “Si hubiera ido a ver a mamá un poco antes...”. Cuando algo así ocurre, es natural lamentar no haber hecho las cosas de otra manera. Si hubieras sabido lo que iba a pasar, seguro que habrías actuado de forma diferente. Pero no podías saberlo. Así que no te culpes. *Tú no eres responsable de su muerte.**

Desahógate. Según Proverbios 12:25, “las palabras de

* Si no consigues librarte de la culpa, sincérate con el que te queda de tus padres, o con otro adulto. Con su ayuda aprenderás a ser más objetivo.

¡manos a la obra!

*Cuando me sienta abrumado por la tristeza,
voy a hacer esto:*



.....
.....
*¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre
sobre este tema?*

.....
.....



“[Dios] limpiará toda lágrima de sus ojos, y la muerte no será más, ni existirá ya más lamento ni clamor ni dolor. Las cosas anteriores han pasado.” (Revelación 21:4)



aliento [...] traen alegría” (*La Palabra de Dios para Todos*). Lo único que conseguirás reprimiendo tus sentimientos es hacer más dolorosa tu situación. Pero contarle lo que sientes a alguien en quien confías te permitirá recibir “las palabras de aliento” que necesitas, cuando más las necesites.

Ora a Dios. Sin duda alguna, te sentirás mejor si le abres tu corazón a Jehová (Salmo 62:8). No creas que la oración es una simple terapia para sentirte mejor. Es la forma que tienes de pedir ayuda al “Dios de todo consuelo, que nos consuela en toda nuestra tribulación” (2 Corintios 1:3, 4). ¿Cómo te consuela él? Mediante su Palabra, la Biblia (Romanos 15:4). Quizás te convenga tener siempre a mano una lista de los versículos bíblicos que más te animan.*

La pérdida de un ser querido no se supera de un día para otro. Aun así, hallarás mucho consuelo en la Biblia, pues en ella Dios promete un mundo nuevo, donde “la muerte no será más, ni existirá ya más lamento ni clamor ni dolor” (Revelación [Apocalipsis] 21:3, 4). Meditar en esta y otras promesas semejantes de seguro te será de gran ayuda.

* A muchos les han consolado las palabras de Salmo 34:18; 102:17; 147:3; Isaías 25:8 y Juan 5:28, 29.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué es bueno que te detengas a pensar en los momentos felices que pasaste con tu ser querido?**
- **¿Cómo crees que te ayudará a sobrellevar la pérdida poner por escrito tus sentimientos?**

2 TÚ Y TUS SENTIMIENTOS

tus reflexiones

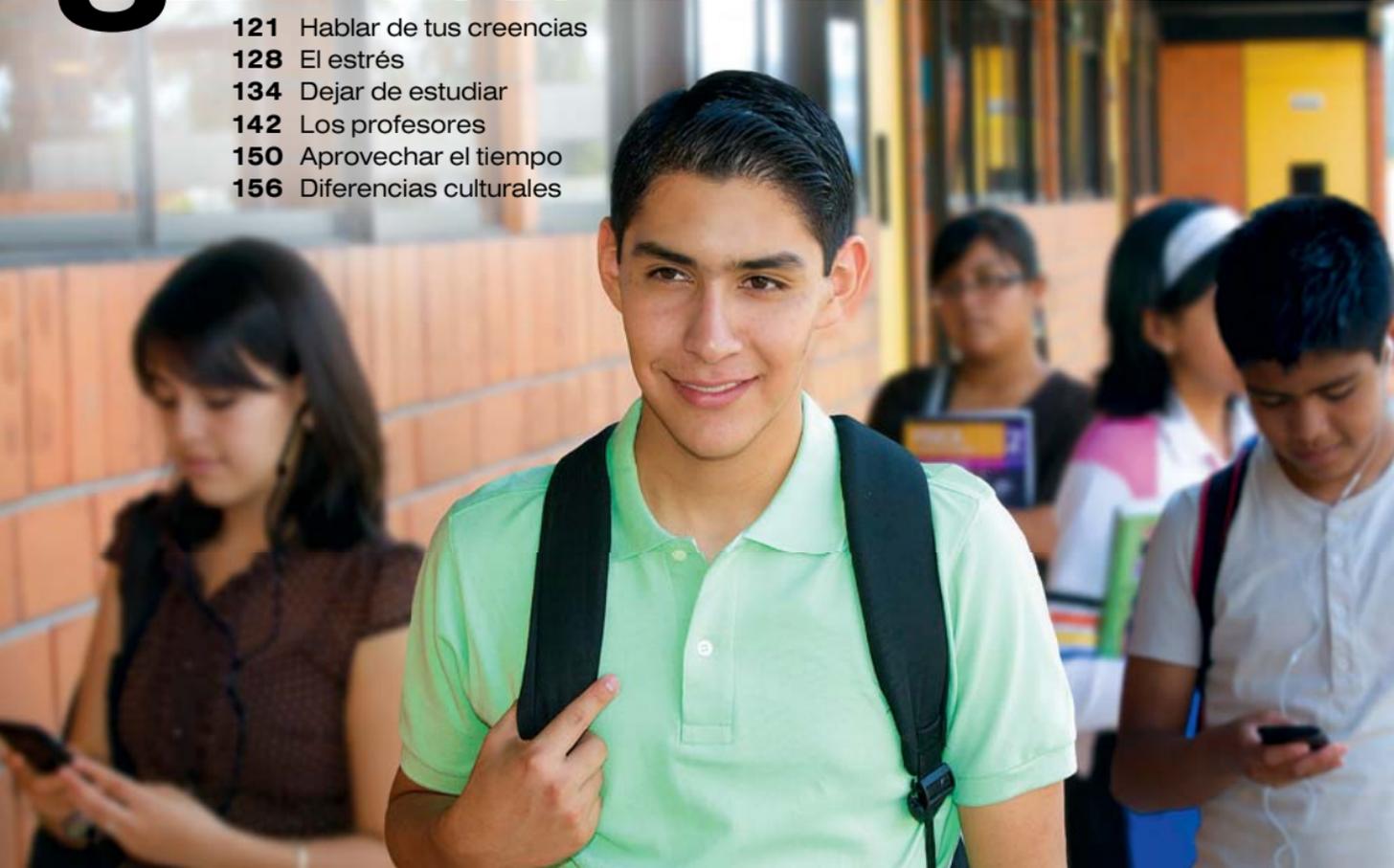


*Escribe tres cualidades que valoras en un buen amigo.
Luego escribe lo que tú tienes que hacer para desarrollar
o mejorar esas cualidades.*



3 EN LA ESCUELA

- 121** Hablar de tus creencias
- 128** El estrés
- 134** Dejar de estudiar
- 142** Los profesores
- 150** Aprovechar el tiempo
- 156** Diferencias culturales





17

¿Por qué
me cuesta
hablar
de mis
creencias?

“He tenido muy buenas oportunidades de hablarles de Dios a mis compañeros, pero siempre las he dejado pasar.” (Caleb)

“La profesora preguntó un día qué pensábamos de la evolución. Era la ocasión perfecta para explicar mis creencias, pero me quedé helada y no dije nada. Después me sentí muy mal.” (Jasmine)

SI TÚ eres testigo de Jehová, como Caleb y Jasmine, es posible que alguna vez te hayas visto en su misma situación. Puede que, al igual que ellos, valores mucho las enseñanzas bíblicas. Incluso puede que desees darlas a conocer a otros, pero con solo pensar en expresarlas en público, te dé un pánico terrible. ¿Te gustaría tener valor para hablar de tu fe en la escuela? * Aquí te damos algunas recomendaciones:

1. Identifica tus miedos. Cuando algo te asusta, es fácil imaginarse lo peor. Sin embargo, expresar con palabras lo que temes te ayudará a perderle el miedo.

Completa la siguiente oración:

● Lo que más temo que pase si hablo de mis creencias en la escuela es 

Quizás te consuele saber que muchos jóvenes cristianos tienen los mismos temores que tú. Por ejemplo, Cristóbal, de 14 años, reconoce: “Me asusta que se vayan a reír de mí y le digan a todo el mundo que soy raro”. En el caso de Caleb, citado al principio, su temor era otro: “Me preocupaba que me preguntaran algo que no supiera contestar”.

2. Acepta el reto. Hay que reconocer que en ocasiones tus temores pueden estar justificados. Y si no, que se lo pregunten a Ana, de 20 años: “Una vez, algunos compañeros fingieron estar interesados en mis creencias, pero luego cambiaron lo que dije y me ridiculizaron delante de todos”.

Nicole, de 17 años, tuvo otro



¿SABÍAS ESTO?

Puede que algunos de tus compañeros te admiren por tus normas morales, pero no se atrevan a pedirte que les hables de tu religión.

* En este libro usamos la palabra *escuela* para referirnos a la educación que reciben niños y adolescentes de hasta 18 años, o al centro educativo donde estudian.



“Siempre [estén] listos para presentar una defensa ante todo el que les exija razón de la esperanza que hay en ustedes, pero [háganlo] junto con genio apacible y profundo respeto.” (1 Pedro 3:15)



problema: “Un chico empezó a comparar lo que decía su Biblia con lo que decía la mía. Y cuando vio que empleaban palabras diferentes, dijo que la mía estaba cambiada. No supe qué contestar”.*

Es natural que estas situaciones te den miedo. Sin embargo, en vez de huir de ellas, es mejor aceptarlas como parte habitual de la vida del cristiano (2 Timoteo 3:12). Mateo, de 13 años, lo explica así: “Jesús dijo que sus seguidores serían perseguidos, así que no podemos esperar caerle bien a todo el mundo” (Juan 15:20).

3. Piensa en cómo te beneficiarás. ¿Es posible sacar algo bueno de experiencias como las anteriores? Amber, de 21 años, piensa que sí: “Explicar las razones de tus creencias a quienes no respetan la Biblia no es fácil, pero hacerlo te ayuda a comprenderlas mejor” (Romanos 12:2).

Volvamos a lo que identificaste como tu mayor temor. Escribe dos cosas buenas que podrías sacar de esa experiencia:

- 1)
- 2)

Un par de ideas: ¿No crees que si los demás supieran cuál es tu religión, se reduciría la _____

* La redacción no es la misma en todas las Biblias. Algunas traducciones se apegan más que otras al texto bíblico original.

UNA SUGERENCIA



No les digas a tus compañeros lo que deben creer. Solo explícales lo que tú crees y por qué a ti te convence.

❖ cómo iniciar una conversación

- **“¿Qué planes tienes para estas vacaciones?”**
[Tras oír la respuesta de tu compañero, háblale de tus planes de carácter espiritual, como asistir a una asamblea o aumentar el tiempo que dedicas a la predicación.]
- **“¿Te enteraste de [menciona una noticia]? ¿Qué opinas tú?”**
- **“¿Crees que mejorará la situación económica [o cualquier otro problema]? [Escucha su respuesta.] ¿Por qué piensas así?”**
- **“¿Crees en Dios?”**
- **“¿Cómo te imaginas tu vida dentro de cinco años?”**
[Presta atención y luego explica tus metas espirituales.]

presión de grupo? ¿Y no te parece que defender tu fe con valor te hará sentir bien contigo mismo, te acercará más a Dios y hará que él esté contento contigo? (Proverbios 23:15.)

4. Prepárate. En Proverbios 15:28 se da una magnífica recomendación: “El corazón del justo medita para responder”. Piensa en cómo podrías hablarles a otros de tu fe y trata de imaginar qué preguntas podrían hacerte. Así podrás investigar el tema y planificar bien tus respuestas (utiliza la tabla de la página 127).

5. Da el primer paso. ¿Cómo podrías empezar la conversación? Depende de ti. Pasa lo mismo que a la hora de meterse en el agua: algunas personas prefieren hacerlo poco a poco, y otras, de golpe. De igual modo, tú puedes empezar la conversación tanteando el terreno o tirándote de golpe si ves que lo estás pensando demasiado (Lucas

Empezar una conversación sobre tus creencias es como meterse en el agua: puedes hacerlo poco a poco o de golpe



12:11, 12). Un joven de 17 años llamado Andrés reconoce: “Hablar a otros de mi religión era peor en mi imaginación que en la realidad. El primer paso siempre es el más difícil”.*

6. Sé prudente. Como explicó el sabio rey Salomón, “el que es prudente actúa con inteligencia” (Proverbios 13:16, *Versión Popular*). ¿Verdad que nunca te tirarías de cabeza en una charca poco profunda? Pues tampoco te envuelvas en conversaciones que no llevan a nada bueno. Recuerda que hay un tiempo para hablar y otro para callar

* Consulta el recuadro “Cómo iniciar una conversación”, en la página 124.

¡manos a la obra!

Podría hablar de mis creencias a [escribe el nombre de uno o más compañeros de clase]:



.....
.....

Creo que el tema que más les interesará es el siguiente:

.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....

.....

“Hasta hace unos años no quería ser diferente de los demás. Pero me fui dando cuenta de que mi religión cambia la vida de la gente. Eso me dio confianza y me hizo sentir orgulloso de mis creencias.” (Jason)

(Eclesiastés 3:1, 7). Hasta el propio Jesús se negó a contestar ciertas preguntas (Mateo 26:62, 63).

Aun si decides responder, trata de ser breve y prudente. Supongamos que un compañero te provoca preguntándote: “¿Y tú por qué no fumas?”. Podrías responderle: “Porque no quiero dañar mis pulmones”. Luego, dependiendo de cómo reaccione, puedes optar por darle más explicaciones o no.

Estas seis recomendaciones que hemos analizado te ayudarán a “presentar una defensa” de tu fe (1 Pedro 3:15). Claro, eso no evitará que a veces te pongas nervioso. Aun así, como dice Alana, de 18 años: “Alcanzas un gran sentido de logro cuando, a pesar de estar asustado, defiendes tus creencias. Demuestras que has superado tus miedos y que estás dispuesto a arriesgarte. Y si sale bien, mejor todavía, pues te sentirás orgulloso de haber tenido valor para hablar”.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Te da estrés la escuela? Aprende algunas tácticas para llevarlo mejor.*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Cuál será la verdadera razón por la que tus compañeros se burlan de tus creencias?**
- **Al hablar a otros de tu fe, ¿por qué es importante mostrar que estás convencido de lo que dices?**

planifica tus respuestas

Instrucciones: Completa esta tabla con la ayuda de tus padres y otros jóvenes cristianos. Piensa en qué otras preguntas pueden hacer tus compañeros de clase y en cómo darles una respuesta con la que te sientas cómodo.

Fotocopia
esta página

pregunta

respuesta

siguiente pregunta

respuesta

neutralidad

Tú no saludas la bandera ni cantas el himno. ¿Es que no estás orgulloso de tu país?

No se trata de eso. Para mí, saludar la bandera o cantar el himno es como adorar al país. Y yo solo adoro a Dios.

¿Entonces no lucharías por tu patria?

No, igual que millones de testigos de Jehová de otros países que nunca participarán en ninguna guerra contra este país.

sangre

¿Por qué no aceptas una transfusión de sangre?

Porque la Biblia prohíbe el uso de la sangre. Sin embargo, acepto otros tratamientos sin sangre, con los que no me arriesgo a contagiarme de sida o hepatitis.

¿Y si te dicen que te vas a morir si no te la pones? ¿No te perdonaría Dios en ese caso?



decisiones

Fulanito también es Testigo y él sí lo hace. ¿Por qué tú no?

Porque aunque a todos se nos enseñan las mismas leyes de Dios, al final cada uno debe tomar su propia decisión.

¿Entonces pueden elegir qué obedecer y qué no?

creación

¿Por qué no crees en la evolución?

¿Por qué debería hacerlo? Ni los científicos se ponen de acuerdo en ese tema, y se supone que ellos son los expertos.



18

¿Será posible sobrellevar el estrés de la escuela?

“Estaba bajo tanta presión en la escuela que a veces no sabía si llorar o gritar.” (Sharon)

“El estrés no desaparece cuando creces y terminas tus estudios. Solo cambian las causas.” (James)

¿TAMBIÉN a ti te estresa la escuela? Quizá ni tus padres comprendan a cuánta presión estás sometido. Es verdad que no tienes que pagar una hipoteca, mantener una familia ni responder ante un jefe, como hacen ellos, pero tú te sientes igual de estresado, o incluso más.

¡Hasta el viaje de ida y vuelta a la escuela puede resultar estresante! “A menudo se formaban peleas en el autobús escolar —cuenta Tamara, que vive en Estados Unidos—. Y cada vez que eso sucedía, el conductor paraba y nos mandaba bajar a todos. Al final nos retrasábamos media hora o más.”

Y el estrés no termina al llegar a la escuela; al contrario, aumenta. Algunas de las causas pueden ser estas:

● Los profesores.

“Los maestros me exigen mucho: quieren que saque las mejores calificaciones posibles. Me siento obligada a estar a la altura de lo que esperan de mí.” (Sandra.)

“Si el estudiante es bueno, los profesores lo presionan para que continúe superándose.” (April.)

*“Puedes tener metas muy nobles, pero si no coinciden con las metas que tus maestros tienen pensadas para ti, te tratan como basura.” (Naomi.)**

¿Te estresan tus profesores? ¿Cómo?



● Los compañeros.

“En los últimos años de secundaria, la presión es más fuerte. Los muchachos tienen más libertad y son más rebeldes, y si no haces lo mismo que ellos, te dejan fuera de su grupo.” (Kevin.)

* Encontrarás más información en el capítulo 20 de este libro.

“Prácticamente todos los días me surge alguna oportunidad de beber o tener relaciones sexuales. Y la verdad, a veces cuesta resistirse.” (Aaron.)

“Aunque tengo 12 años, mi mayor prueba en la escuela es la de no salir con chicos. Todo el mundo me pregunta por qué no tengo novio todavía.” (Alexandria.)

“Todos insistían en que saliera con un chico, y como no quise, empezaron a decir que era lesbiana. ¡Y solo tenía 10 años!” (Christa.)

¿Te estresan tus compañeros? ¿Cómo?



● **Otras causas de estrés. Marca (✓) o escribe el factor que más te estrese:**

- Los exámenes
- Las tareas escolares
- Las expectativas de tus padres
- Tus propias expectativas
- El acoso sexual o los abusos
- Otro factor

Cuatro pasos para reducir el estrés

Siendo realistas, es imposible terminar tus estudios sin experimentar cierto grado de estrés. El problema surge cuando te sientes tan presionado que crees que vas a estallar. Como escribió Salomón, un rey de la antigüedad, “la mera opresión puede hacer que un sabio se porte como loco” (Eclesiastés 7:7). ¿Cómo puedes evitar



¿SABÍAS ESTO?

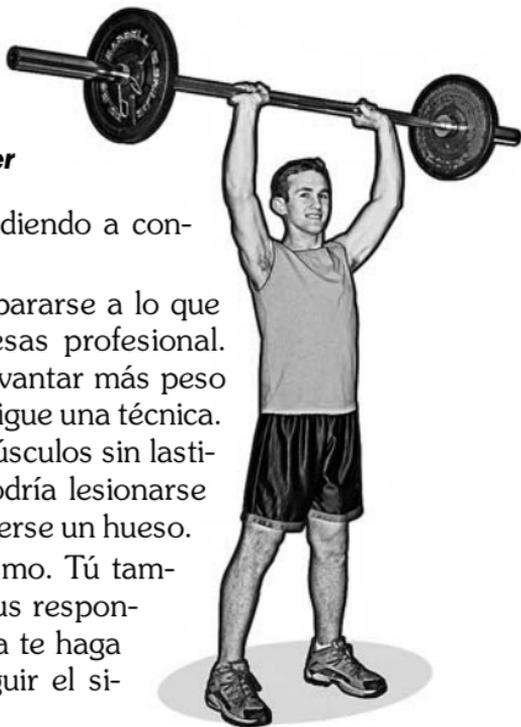
Una buena noche de descanso —de ocho horas como mínimo— te ayudará a sobrellevar el estrés y, además, mejorará tu memoria.

Aprender a levantar pesas fortalece los músculos. Y aprender a sobrellevar el estrés fortalece el carácter

llegar a ese punto? Aprendiendo a controlar el estrés.

El proceso puede compararse a lo que hace un levantador de pesas profesional. Por un lado, no trata de levantar más peso del que puede, y por otro, sigue una técnica. Así va fortaleciendo sus músculos sin lastimarse. De lo contrario, podría lesionarse un músculo o incluso romperse un hueso.

En tu caso pasa lo mismo. Tú también puedes cumplir con tus responsabilidades sin que la carga te haga daño. Solo tienes que seguir el siguiente método:



1. Identifica las causas. Según cierto proverbio bíblico, “el que es inteligente ve el peligro y lo evita; el que es tonto sigue adelante y sufre las consecuencias” (Proverbios 22:3, *Traducción en lenguaje actual*). Obviamente, no puedes evitar las consecuencias dañinas del estrés a menos que antes determines qué te lo causa. Volvamos a la lista de factores que provocan estrés. ¿En cuál pusiste la marca (✓)?

2. Investiga el tema. Imaginemos que lo que más te agobia es la cantidad de deberes que tienes. ¿Por qué no aplicas las sugerencias del capítulo 13 del segundo volumen de este libro? O si te presionan para que desobedezcas las normas morales de Dios, quizás te sirvan los consejos de los capítulos 2, 5 y 15 del mismo volumen.

3. No lo dejes para después. No conseguirás que los problemas desaparezcan haciendo como si no existieran.

“**Mi padre oraba conmigo todos los días antes de dejarme en la escuela. Eso hacía que me sintiera más segura.**” (Liz)

Al contrario, solo lograrás que empeoren y que, como resultado, te provoquen más estrés. Así pues, piensa en cómo solucionar eso que tanto te agobia y hazlo de inmediato. Por ejemplo, si quieres obedecer las normas morales de la Biblia porque eres testigo de Jehová, identifícate como tal cuanto antes y verás que la tensión se reduce. Fíjate en lo que hacía Marchet, una chica de 20 años: “Tan pronto como empezaba el curso, sacaba algún tema de conversación que me permitiera explicar mis principios bíblicos. Descubrí que cuanto

más tardaba en decir que era Testigo, más me costaba hacerlo. Sin embargo, una vez que todos sabían cuál era mi postura, me resultaba más fácil defenderla durante el resto del año”.

4. Pide ayuda. ¿Recuerdas el ejemplo del levantador de pesas? Pues hasta el más fuerte tiene un límite. Y lo mismo pasa contigo. La ventaja es que

UNA SUGERENCIA

Clasifica las causas de tu estrés en dos grupos: las que puedes controlar y las que no. Luego trata de encontrar solución a las primeras, y si algún día logras terminar con esas, dedica todo el tiempo que quieras a las demás.

¡manos a la obra!

Para sobrellevar mejor el estrés, voy a tratar de irme a dormir a las 

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....

.....



“Ech[en] sobre [Dios] toda su inquietud, porque él se interesa por ustedes.” (1 Pedro 5:7)



tú no tienes que llevar ese peso solo (Gálatas 6:2). Seguro que tus padres o algún otro cristiano maduro te ayudarán si se lo pides. Podrías mostrarles tus respuestas a las preguntas del principio de este capítulo y pedirles consejos.

¿Puede ser bueno el estrés?

Tal vez te cueste creerlo, pero lo cierto es que sentir un poco de estrés es un buen síntoma. Indica que eres aplicado y que tu conciencia no se ha vuelto vaga. Fíjate cómo describe la Biblia a una persona que no se estresa con nada: “¡Basta ya de dormir, perezoso! ¡Basta ya de estar acostado! Mientras tú sueñas y cabeceas, y te cruzas de brazos para dormir mejor, la pobreza vendrá y te atacará como un vagabundo armado” (Proverbios 6:9-11, *Versión Popular*).

Heidi, de 16 años, resume la cuestión muy bien: “La escuela puede parecerte una pesadilla, pero en ella te enfrentas a las mismas presiones que experimentarás en el mundo laboral”. Es cierto que no es fácil sobrellevar el estrés. Sin embargo, si aprendes a manejarlo, no tiene que ser perjudicial. De hecho, hasta puede hacerte más fuerte.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Te conviene abandonar los estudios para librarte de los problemas en la escuela?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿No crees que ser perfeccionista solo te dará más estrés?**
- **¿Con quién podrías hablar si te sientes agobiado por el estrés?**

¿Debería dejar de estudiar?

¿Hasta qué año escolar crees tú que debes estudiar? 

¿Hasta qué año piensan tus padres que debes estudiar?

¿COINCIDE tu opinión con la de tus padres? Aunque así sea, es probable que haya días en que quieras dejar la escuela y no volver. Quizás te pase lo mismo que a estos jóvenes:

“Había mañanas en las que no quería levantarme del cansancio que tenía. Además, pensaba que no servía de nada ir a estudiar cosas que nunca iba a utilizar.” (Rachel.)



“Estaba tan harto de la escuela que pensé muchas veces en dejarla y buscar trabajo. Me parecía que al menos así no perdería el tiempo y además ganaría algo de dinero.” (John.)

“Mi escuela secundaria estaba en un barrio peligroso de la ciudad y me costaba hacer amigos. No me iba mal en las clases, pero todos me evitaban y pasaba mucho tiempo solo. ¡Ni siquiera me hablaban los que estaban solos como yo! Quise rendirme tantas veces...” (Ricardo.)

“Cada tarde les dedicaba hasta cuatro horas a los deberes. Tenía tantos trabajos y exámenes que me sentía incapaz de seguir.” (Cindy.)

“Además de las peleas entre pandillas, en mi escuela hubo una amenaza de bomba, alguien que se suicidó y tres que lo intentaron. A veces sentía que era demasiado y solo quería irme para no volver más.” (Rose.)

¿Te has enfrentado tú a situaciones similares? En tu caso, ¿qué ha hecho que quieras dejar los estudios?



Quizás ya estés decidido a abandonarlos. Pero ¿por qué quieres hacerlo? ¿Es porque crees que ya has recibido suficiente preparación? ¿O porque estás harto y no aguantas más? Antes de tomar una decisión, veamos cuándo no sería conveniente dejar de estudiar.

Por qué no dejar de estudiar

¿Sabes por qué no sería bueno dejar la escuela?

.....

.....

En algunos países, los estudiantes tienen que cursar entre cinco y ocho años para completar la educación básica,

y en otros se exige un mínimo de diez años. Así pues, no todo el mundo termina de estudiar a la misma edad ni en el mismo curso escolar.

Por otra parte, hay gobiernos que permiten que los jóvenes cursen algunas de sus materias —o incluso todas— en casa, con el respaldo de sus padres. Es obvio que, aunque no asisten a la escuela, no se puede decir que estos jóvenes hayan dejado sus estudios.

Algo muy distinto es abandonar los estudios —ya sean en la escuela o en el hogar— *antes de tiempo* (lo que se conoce como deserción, o abandono, escolar). Si esa es tu idea, sería bueno que primero te plantearas las siguientes preguntas:

¿Qué exige la ley? Ya dijimos que las leyes acerca de cuánto dura la educación obligatoria varían de un lugar a otro. Por tanto, averigua qué dice la ley en donde vives. ¿Has alcanzado el mínimo legal para dejar de estudiar? Si abandonarás tus estudios antes de lo exigido por la ley, no estarías siguiendo el mandato bíblico de obedecer a “las autoridades superiores” (Romanos 13:1).

¿Tengo la preparación suficiente? ¿Ya sabes qué quieres conseguir con tus estudios? Si todavía no lo sabes, averígualo. De lo contrario, serás como el pasajero que se sube a un tren sin saber adónde quiere ir. Te resultará útil completar, con la ayuda de tus padres, el cuestionario de la página 139, titulado “El objetivo de mis estudios”. Así sabrás en qué concentrarte y cuántos años debes dedicar a tu preparación (Proverbios 21:5).

Es muy probable que tus maestros u otros adultos también te den su opinión acerca de cuánta educación debes re-



¿SABÍAS ESTO?

Generalmente, quienes faltan a clase por gusto acaban abandonando la escuela.



“Todo el que es apresurado se encamina de seguro a la carencia.”

(Proverbios 21:5)



cibir. Sin embargo, son tus padres los que tienen la última palabra (Proverbios 1:8; Colosenses 3:20). Y claro, no deberías abandonar tus estudios sin haber recibido la preparación suficiente para alcanzar el objetivo que te fijaste con tus padres.

¿Por qué quiero dejar de estudiar? No te engañes (Jeremías 17:9). Los seres humanos tendemos a buscar razones que nos justifiquen cuando queremos hacer algo un tanto egoísta (Santiago 1:22).

¿Qué razones egoístas pudiera tener alguien para dejar los estudios?



Una posibilidad es que se sienta tan abrumado por todo lo que le exige la escuela que piense que está justificado para dejarla. Pero abandonar los estudios para librarse de los exámenes y los deberes sería una razón poco válida, ¿no te parece?

Ahora piensa en por qué quieres tú dejar la escuela. Y recuerda: si buscas una salida fácil para huir de tus problemas, te vas a llevar una gran decepción.

Las desventajas

Abandonar los estudios antes de tiempo es como saltar de un tren antes de llegar a la estación. Puede que el viaje sea incómodo y los pasajeros desagradables, pero si saltas, no solo no llegarás a tu destino, sino que seguramente te harás mucho daño. De igual modo, si dejas la escuela, es

Dejar de estudiar antes de tiempo es como si saltaras de un tren antes de llegar a tu destino

muy posible que no alcances el objetivo de tus estudios y que te provoques muchos problemas a corto y a largo plazo. ¿Qué tipo de problemas?

A corto plazo: Te costará más encontrar un empleo. Y si lo consigues, probablemente te paguen menos que si hubieras terminado de estudiar. Además, es posible que, para ganar lo necesario, tengas que trabajar más horas y en peores circunstancias que las que tienes en la escuela.

A largo plazo: De acuerdo con las estadísticas, quienes no completan sus estudios son más propensos a padecer problemas de salud, acabar en la cárcel y depender de las ayudas sociales.

Claro, finalizar tu educación no garantiza que vayas a evitarte todos estos problemas. Pero ¿por qué arriesgarte?



UNA SUGERENCIA

Si cada vez te resulta más difícil el ambiente escolar, tal vez puedas hacer algún curso que te permita completar antes tus estudios.

Las ventajas de completar tus estudios

Es normal que tras un mal examen o un día complicado te sientas tentado a abandonar la escuela. Lo último que te preocupa en ese momento es lo que pueda pasar en el futuro.

el objetivo de mis estudios

La educación te prepara, principalmente, para conseguir un empleo que te permita mantenerte a ti y a una futura familia (2 Tesalonicenses 3:10, 12).

¿Ya sabes en qué quieres trabajar? ¿Cómo pueden ayudarte tus clases a conseguir ese empleo? Aquí te damos una lista de preguntas que te permitirán determinar si lo que estás estudiando te conviene.

Pregúntate:

¿Cuáles son mis puntos fuertes? (Por ejemplo: ¿sabes cómo tratar con la gente?, ¿te gusta trabajar con las manos o arreglando cosas?, ¿eres creativo?, ¿eres bueno analizando y resolviendo problemas?)



.....
¿En qué empleos puedo aprovechar mis habilidades?

.....
¿Qué ofertas de empleo hay en la zona donde vivo?

.....
¿Cuáles de mis clases actuales me ayudarán a conseguir un buen trabajo?

.....
¿Qué más puedo estudiar para alcanzar mi objetivo?

.....
La idea es obtener una preparación que te sirva en el futuro. No cometas el error de convertirte en el eterno estudiante: alguien que prefiere quedarse “en el tren” para no tener que asumir las responsabilidades de un adulto.*

* Encontrarás más información en el capítulo 38 del segundo volumen.

“No puedes escapar de los problemas. En la escuela aprendes a defender aquello en lo que crees, algo que te servirá en el empleo y en cualquier otra situación.” (Ramona)

Aun así, antes de optar por la solución “fácil”, piensa en las ventajas de terminar de estudiar. Fíjate en las que mencionan los jóvenes que citamos al principio.

“Aprendí a ser más fuerte y a aguantar la presión. También aprendí que disfrutar de lo que haces depende de ti mismo. Además, he mejorado mis habilidades artísticas, algo a lo que le sacaré mucho provecho cuando me gradúe.” (Rachel.)

“Ahora sé que lograr mis metas exige esfuerzo de mi parte. Por eso estoy asistiendo a unas clases técnicas que me permitirán trabajar en lo que quiero cuando termine de estudiar. Me gustaría ser mecánico de imprenta.” (John.)

¡manos a la obra!

*Por muy difícil que sea una materia, no me rendiré.
Más bien, voy a hacer lo siguiente:*



¿Qué puedo hacer para no agotarme y tener que dejar la escuela?

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

“Como no me rendí, logré aprender a leer y escribir bien. La escuela me enseñó a sacar provecho de las críticas y a expresarme con claridad y lógica. Todas estas destrezas me ayudan mucho en el ministerio cristiano.” (Ricardo.)

“Hoy soy capaz de resolver problemas dentro y fuera de la escuela. Aprendí a buscar maneras de superar retos académicos, sociales y de otro tipo, y esto, sin duda, me ayudó a madurar.” (Cindy.)

“La escuela me ha preparado para los desafíos del mundo laboral. Además, tener que probar en varias ocasiones las razones de mi fe ha fortalecido mis convicciones religiosas.” (Rose.)

En cierta ocasión, el rey Salomón escribió: “Mejor es el fin de un asunto, posteriormente, que su principio. Mejor es el que es paciente que el que es altivo de espíritu” (Eclesiastés 7:8). En resumen, en vez de abandonar la escuela sin completar tus estudios, trata de ser paciente y solucionar los problemas que te surjan. Verás que, al final, saldrás ganando.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Odias la escuela porque te resulta imposible llevarte bien con un profesor?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué es tan importante aprender bien a leer, escribir y hacer cuentas?**
- **¿Cómo te ayudan las metas a corto plazo a aprovechar al máximo tus años escolares?**
- **¿Por qué deberías ir pensando en lo que te gustaría trabajar cuando salgas de la escuela?**



20

¿Qué hago si no me llevo bien con mi profesor?

¿Quién es tu profesor favorito?✎

¿Por qué?

¿Quién es el profesor que menos te gusta?

A LOS maestros, a diferencia de tus amigos, por lo general no los puedes elegir: son una lotería. Aun así, quizás estés contento con los que te han tocado. David, de 18 años, cuenta: “La verdad es que nunca tuve problemas con ninguno. Como yo los respetaba, les caía bien”.

Claro que también puede pasarte lo contrario. “Mi maestra es una bruja —cuenta Sara, de 11 años—. Y encima, no la entiendo. O no explica las cosas, o las explica demasiado.” Por difícil que parezca, no es imposible llevarse bien con un maestro así. Solo que antes debes identificar qué es



“Todas las cosas que quieren que los hombres les hagan, también ustedes de igual manera tienen que hacérselas a ellos.” (Mateo 7:12)



lo que te cuesta soportar. A continuación te damos una lista de posibles razones. Marca (✓) las que te apliquen a ti, o añade alguna si falta:

-  No logras entender sus explicaciones
- Te baja las calificaciones a propósito
- Se nota que tiene favoritos
- Sus castigos son injustos
- Sientes que te discrimina
- Otra razón

Veamos qué puedes hacer para manejar estas situaciones. Lo primero es seguir este consejo del apóstol Pedro: “Vivan todos ustedes en paz y unidad. Traten de entenderse los unos a los otros” (1 Pedro 3:8, *La Palabra de Dios para Todos*). ¿Piensas que la “bruja” de tu maestra no merece que trates de entenderla? Es posible, pero repasemos algunos hechos.

No son perfectos. Los maestros también tienen sus manías, sus problemas y hasta sus prejuicios. “Si alguno no tropieza en palabra —nos recuerda el discípulo Santiago—, este es varón perfecto, capaz de refrenar también su cuerpo entero.” (Santiago 3:2.) Belinda, de 19 años, explica: “Mi profesora de Matemáticas no era muy paciente y nos gritaba todo el tiempo. Costaba respetarla”. Aun así, la culpa no era toda suya. “La clase siempre era un caos —reconoce Belinda—, y mis compañeros se portaban mal solo para hacerla rabiar.”

Además, ¿verdad que agradeces que tus profesores pasen por alto las metidas de pata que cometes cuando estás

bajo mucho estrés? ¿No podrías hacer tú lo mismo con sus errores? Trata de recordar alguna situación difícil que hayas tenido recientemente con algún profesor y piensa qué pudo haber causado que él actuara así.



Tienen sus favoritos. Repasemos algunas de las dificultades a las que se enfrentan tus profesores. ¿Cuántos de tus compañeros de veras desean asistir a clase? ¿Cuántos de esos quieren o pueden concentrarse durante al menos media hora en un tema? ¿Cuántos estudiantes frustrados y violentos se desquitan con sus maestros? Imagina ahora que tuvieras que dar clase a un grupo de veinte, treinta o más adolescentes poco interesados en lo que estás enseñando. ¿No optarías tú también por prestar más atención a quienes muestran algo de interés?

A Natasha lo que le molesta es que el favoritismo sea muy notorio o injusto: “Nadie puede entregar un trabajo después de la fecha límite... Nadie, excepto los jugadores del equipo de la escuela. ¡Y qué casualidad que el profesor sea el asistente técnico del equipo!”. En estos casos, trata de ser práctico y pregúntate: “¿Se está descuidando mi educación?”. Si no es así, no tiene sentido molestarse ni ponerse celoso.



¿SABÍAS ESTO?

Piensa en la cantidad de veces que tu maestro habrá dado las mismas clases. ¿No crees que debe ser difícil mantener el entusiasmo?

Apunta lo que podrías hacer para que tu profesor vea que te interesan sus clases.

.....
.....
.....

Pueden malinterpretar a los alumnos. A veces lo que te

Tus maestros pueden servirte de apoyo en tu paso de la ignorancia a la sabiduría, pero que sepas sacarles provecho depende de ti

gana la antipatía de un profesor son simples malentendidos o diferencias de personalidad. Por ejemplo, hacer demasiadas preguntas puede verse como una muestra de rebeldía, y decir alguna gracia, como una falta de respeto o una señal de inmadurez.

¿Qué puedes hacer si te sucediera algo así? La Biblia recomienda: “No devuelvan mal por mal a nadie. [...] Si es posible, en cuanto dependa de ustedes, sean pacíficos con todos los hombres” (Romanos 12:17, 18). No hagas nada que provoque a tu maestro. ¿De qué te sirve iniciar una discusión? En vez de darle motivos para quejarse, procura ser amable. Demuéstrale que tienes buenos modales: saludalo cuando te lo encuentres y sonríele de vez en cuando. Tal vez así logres que cambie su actitud (Romanos 12:20, 21).

Tomemos por ejemplo a Ken. “Como soy muy tímido —explica él—, casi no les hablaba a mis profesores.” Y claro, esto se prestaba a que lo malinterpretaran. ¿Qué hizo? “Me di cuenta de que en realidad la mayoría quería ayudarme, así que me propuse conocerlos bien a todos y, poco a poco, mis calificaciones empezaron a mejorar.”



UNA SUGERENCIA



Si te aburre tu maestro, céntrate en la materia. Toma notas y pídele con respeto que te aclare las dudas. Trata de involucrarte en el tema; quién sabe, quizás puedas contagiarle tu entusiasmo.

“**Me esforcé mucho por hacerme amiga de todos mis maestros. Los conozco bien y, si los encuentro por la calle, trato de charlar un par de minutos con ellos.**” (Carmen)

Aun así, no siempre te servirán los buenos modales ni el diálogo. En esos casos, tendrás que ser paciente. Ya lo dijo el rey Salomón: “La paciencia vence toda resistencia. La cortesía vence toda oposición” (Proverbios 25:15, *Traducción en lenguaje actual*). Intenta reaccionar con calma y respeto cuando tu maestro te trate injustamente, y puede que empiece a verte con otros ojos (Proverbios 15:1).

¿Cómo sueles reaccionar cuando tu profesor te malinterpreta o te trata injustamente?



.....
¿Cómo te convendría reaccionar?
.....

Algunos casos específicos

Ponerte en la piel de tus profesores es solo el primer paso. En ocasiones tendrás que hacer algo más. Aquí te damos algunas sugerencias útiles para hacer frente a quejas comunes.

“**Me baja las calificaciones a propósito.**” Katrina cuenta: “Un año, el profesor de Ciencias no quiso aprobarme y me puso la nota más baja posible. ¡A mí, que siempre me iba tan bien! Había sido injusto, por lo que mis padres se quejaron al director de la escuela. El profesor me subió la nota, pero solo lo justo para pasar. ¡Estaba tan enojada...!”. Es obvio que en una situación así de nada vale insultar al profesor o ponerse a discutir con él. Es mejor imitar el ejemplo del profeta Natán, quien se vio obligado a corregir al rey

David por una grave falta. ¿Cómo lo hizo? No entró en el palacio gritándole al rey. Más bien, le habló con tacto (2 Samuel 12:1-7).

¿Por qué no haces lo mismo con tu maestro? Abórdalo con calma y humildad. No vas a ganártelo haciéndole una escena o acusándolo de inútil o cosas peores. Trata de actuar de forma más adulta. Empieza preguntándole qué podrías hacer para subir tus calificaciones. Ah, y recuerda que, como dijo Salomón, “el que responde antes de haber escuchado pasa por un estúpido y queda en ridículo” (Proverbios 18:13, *La Nueva Biblia Latinoamérica*, 2005). Así que préstale atención y después quizás puedas explicarle por qué crees que merecías mejor nota. Aun si no te la cambia, de seguro apreciará tu madurez.

“Tiene algo contra mí.” Raquel siempre sacaba las máximas puntuaciones en la escuela, pero un año las cosas cambiaron. “Cierta maestro hizo todo lo posible para no aprobarme su materia”, cuenta ella. Por lo que el propio

¡manos a la obra!

¿Qué puedo hacer para no aburrirme durante una clase?



Si mi profesor me trata injustamente, voy a hacer lo siguiente:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

profesor le dio a entender primero a Raquel y luego a su madre, tenía un prejuicio religioso.

¿Cómo reaccionaron ellas? “Mi madre y yo hablábamos con él cada vez que calificaba mi trabajo dejándose llevar por su prejuicio —explica Raquel—. Con el tiempo, se cansó y me dejó tranquila.” ¿Te pasa a ti algo parecido? Pues no temas contárselo a tus padres. De seguro querrán hablar con tu maestro y, si es necesario, con la administración del centro de estudios a fin de hallar una solución.

Ten visión de futuro

No todos los problemas tienen solución. A veces no tendrás más remedio que aguantar. “Un profesor nos trataba muy mal a todos —cuenta Tania—. Nos llamaba estúpidos con frecuencia. Al principio me hacía llorar, pero luego aprendí a no tomármelo a pecho. Decidí concentrarme en mi trabajo y mantenerme ocupada durante la clase. Como resultado, él no me molestaba mucho, y fui una de las pocas estudiantes que recibió notas decentes. A los dos años lo despidieron.”

¿Qué harás si en el futuro tienes un jefe difícil? Haber tenido que aprender a llevarte bien con tu profesor te será muy útil. Y mientras tanto, cuando te toquen buenos profesores, seguro que los valorarás mucho más.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Se te queda corto el día?
¿Quieres saber cómo sacarle el jugo a tu tiempo?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué es más importante concentrarse en la materia que en el profesor?**
- **¿Será posible que cierto profesor cambie su actitud debido a tu interés por su asignatura?**



BUENOS EJEMPLOS

Moisés

Moisés tiene **muy buenas oportunidades** ante sí. Como se crió en la corte del faraón, tuvo acceso a toda **la sabiduría de los egipcios** (Hechos 7:22). Con semejante educación, puede hacerse famoso, rico o poderoso. Sin embargo, **no se deja llevar** por quienes lo rodean ni por la ambición. Es más, elige una forma de vida que probablemente **sorprende a muchos**. Opta por “ser maltratado con el pueblo de Dios” (Hebreos 11:25). ¿Es esta una mala decisión? De ningún modo. Al elegir **servir a Dios y ayudar a los demás**, disfruta de una vida plena y emocionante.

Y tú, ¿has tenido la suerte de recibir una buena educación? **¿Qué harás ahora?** Podrías concentrarte en ganar dinero o poder. O imitar a Moisés y hacer algo de **verdadero valor** con tu vida. Podrías aprovechar tus habilidades físicas y mentales para servir a Dios y al prójimo (Mateo 22:35-40). Ten por seguro que ninguna otra carrera en la vida te dará más satisfacción.



¿Cómo puedo aprovechar mejor mi tiempo?

¿Cuántas horas le añadirías a tu día?



¿Qué harías con ese tiempo extra?

- Salir con amigos
- Dormir
- Estudiar
- Otra cosa

CON el tiempo pasa lo mismo que con un caballo salvaje: de nada te servirá si no aprendes a controlarlo. Controla el tiempo y tendrás menos estrés, sacarás mejores calificaciones y hasta lograrás que tus padres confíen más en ti. “¡Fantástico! —puede que pienses—. Pero ¿cómo lo hago?” Es verdad, no es pan comido, pero aquí te damos unas cuantas sugerencias que te permitirán superar los obstáculos más comunes.

Obstáculo 1: Hacerte un horario

La dificultad. Con solo hablar de atarte a un horario ya sientes que te falta el aire. Piensas que le quitará espontaneidad a tu vida.





“Asegúrate] de las cosas más importantes.”

(Filipenses 1:10)



Las ventajas. El rey Salomón escribió: “Los planes bien meditados dan buen resultado” (Proverbios 21:5, *Versión Popular*). Salomón era un hombre ocupado: además de rey, era padre y esposo, y sus responsabilidades aumentaron con los años. Lo mismo pasará en tu caso. Puede que ahora lleves una vida ocupada, pero cuando te hagas mayor, se complicará todavía más. Así pues, cuanto antes comiences a organizarte, mejor.

La opinión de otros jóvenes. *“Durante los últimos seis meses he estado planificando mis semanas. Quería simplificar un poco mi vida, y por fin lo he conseguido.” (José.)*

“Las listas son muy útiles. Cuando tengo demasiadas cosas pendientes, mi madre me da una mano. Juntas hacemos una lista y vemos cómo podemos ayudarnos la una a la otra.” (Mariana.)

Una sugerencia. Imagínate que tu familia va a hacer un viaje y que cada uno trata de meter su equipaje de cualquier manera en el maletero del automóvil. Lo más probable es que no haya sitio para todo. ¿No crees que sería mejor meter las maletas más grandes primero y acomodar las más pequeñas en los espacios restantes?

Pues esta misma técnica te sirve a la hora de planificar un horario. No te arriesgues a quedarte sin tiempo para las cosas importantes llenando tu horario de cosas pequeñas. Haz espacio para lo principal y ya verás que todavía te queda mucho tiempo para el resto (Filipenses 1:10).

Haz una lista de tus tareas más importantes.



.....
.....
.....

Ahora numéralas por orden de importancia. Concéntrate en estas en primer lugar y, cuando termines, te llevarás una grata sorpresa: tendrás tiempo de sobra para otras cosas.

Cómo hacerlo. Consígúete algo donde anotar tus prioridades. Si no te gustan las agendas convencionales, tienes otras opciones:

- La agenda del teléfono celular
- Una libreta pequeña
- El calendario de la computadora
- Un calendario de escritorio

Obstáculo 2: Cumplir tu horario

La dificultad. Quizás tengas planeado estudiar para un examen, pero estás muy cansado al volver de la escuela y lo único que quieres es ver la tele un ratito para relajarte. O tal vez te mandan un mensaje de texto para ir al cine justo cuando vas a empezar a estudiar. “Puedo estudiar por la noche —razonas—. La película no espera, y yo estudio mejor con un poco de presión.”

Las ventajas. Tendrás más posibilidades de sacar buena nota si no tienes que luchar contra el sueño para estudiar. Además, ya estás sometido a bastante presión. ¿Por qué aumentarla la noche antes de un examen estudiando a la carrera? ¿Has pensado en lo que puede pasar por la mañana? Quizás te quedes dormido y, aunque salgas corriendo, llegues tarde y más nervioso aún a la escuela (Proverbios 6:10, 11).

La opinión de otros jóvenes. *“Me encanta ver televisión, tocar la guitarra y pasar tiempo con los amigos. Aunque nada de esto es malo, a veces me dejo llevar y me quedo sin tiempo para las cosas importantes, que luego tengo que hacer corriendo.” (Julio.)*

Una sugerencia. Aparte de lo que debes hacer, incluye en



¿SABÍAS ESTO?

Programar demasiadas actividades para un día te estresará todavía más. Ordénalas por importancia y sabrás cuáles puedes dejar para otro momento.



El tiempo es como un caballo salvaje: hay que aprender a controlarlo

tu horario cosas que *te guste* hacer. “Me resulta más fácil cumplir mis tareas si sé que después haré algo que me gusta”, explica Julio. Otra idea: ponte una meta grande, y luego fíjate otras más pequeñas que te ayuden a lograrla y a mantenerte en la dirección correcta.

Cómo hacerlo. Apunta una o dos metas realistas para los próximos seis meses.



.....
.....
Piensa en una meta que puedas alcanzar en dos años y escribe lo que necesitas empezar a hacer ya para lograrla.*

Obstáculo 3: Ser ordenado

La dificultad. No estás muy seguro de que ser más ordenado te vaya a ayudar a aprovechar mejor el tiempo. Crees que es mucho más fácil dejar las cosas en cualquier sitio. Siempre puedes limpiar la

* Encontrarás más información en el capítulo 39 de este libro.

UNA SUGERENCIA



No trates de aplicar todos los consejos de este capítulo a la vez. Durante el próximo mes concéntrate en aplicar una sugerencia y, hasta que no la domines, no pases a la siguiente.

“**Supé que tenía que organizarme mejor cuando oí a alguien bromeando con que tenían que citarme una hora antes para que yo llegara a tiempo.**” (Ricky)

habitación al día siguiente, si hace falta. Y como a ti no te molesta ver todo revuelto, ¿por qué cambiar?

Las ventajas. Siendo ordenado no perderás tiempo buscando lo que necesitas. Y al saber en todo momento dónde están tus cosas, tendrás un motivo menos de qué preocuparte (1 Corintios 14:40).

La opinión de otros jóvenes. “Cuando no guardo la ropa, luego parece que lo que necesito se esconde entre todo el desorden.” (Marlene.)

“Tardé una semana en encontrar mi billetera. Estuve bastante nervioso hasta que por fin apareció cuando me puse a ordenar la habitación.” (Pancho.)

Una sugerencia. Guarda las cosas en su sitio *lo más pronto posible*. No esperes a que el desorden se salga de control.

Cómo hacerlo. Conviértelo en una costumbre. La vida te resultará más fácil si tratas de ser más ordenado.

¡manos a la obra!

¿A qué actividad puedo dedicarle menos tiempo?



¿En qué emplearé el tiempo ganado?

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

¿en qué se me va el tiempo?

¿Cómo suelen ocupar la semana los jóvenes de entre 8 y 18 años?

17 horas con sus padres

30 horas en la escuela

44 horas viendo televisión, jugando videojuegos, mandando mensajes y escuchando música

Horas que dedico cada semana a

ver televisión 

jugar videojuegos

navegar por Internet

escuchar música

Total

¿Cuántas de estas horas podría dedicar a cosas más importantes?

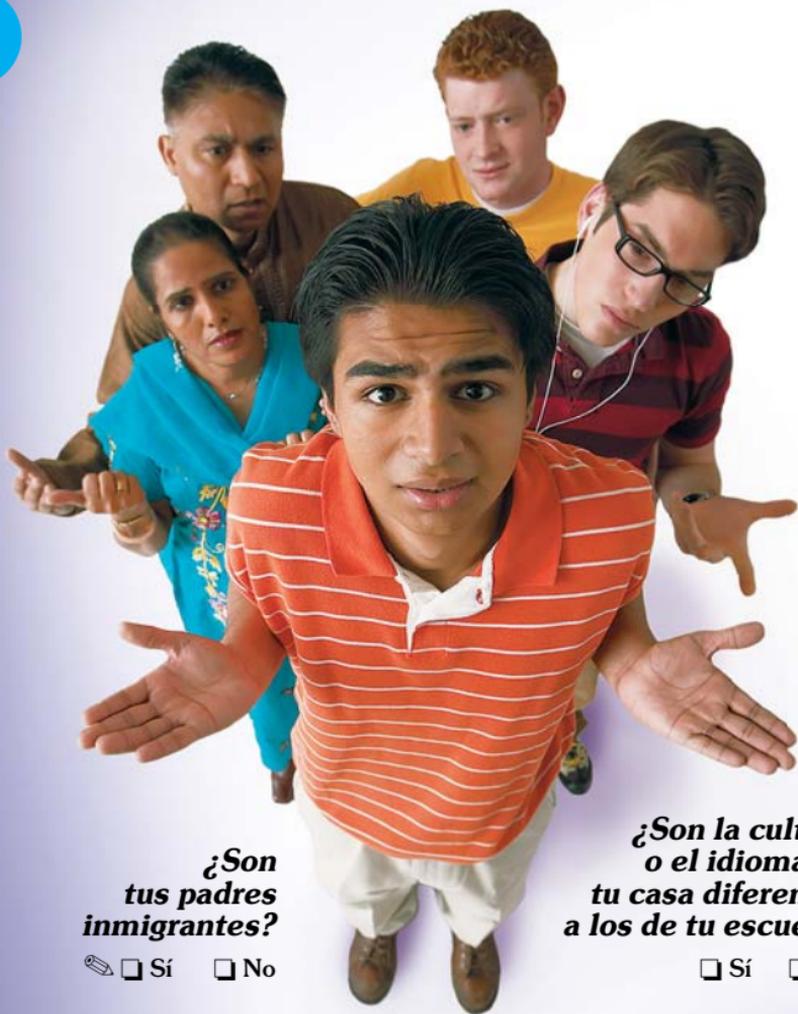
En resumen, no desperdicies ni una hora de tu tiempo. El día tiene la misma cantidad de horas para todos: para ti, tus compañeros y tus padres. Así que disfrutar de las ventajas de aprovechar bien el tiempo depende de ti.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Tus padres son inmigrantes? ¿Te sientes como pez fuera del agua en la escuela y en tu casa? Averigua las ventajas de tu situación.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- ¿Cómo te ayudará a llevar tu propio hogar en el futuro aprender a administrar tu tiempo ahora?
- ¿Qué puedes aprender de tus padres sobre este tema?
- ¿Se te ocurre alguna mejora que puedas hacerle a tu horario?

¿Qué puedo hacer
si me veo atrapado
entre dos culturas?



*¿Son
tus padres
inmigrantes?*

Sí No

*¿Son la cultura
o el idioma de
tu casa diferentes
a los de tu escuela?*

Sí No

“Como buenos italianos, en casa todos son muy efusivos y cariñosos. Pero la gente de Gran Bretaña, donde vivimos ahora, es muy metódica y correcta. No me identifico con ninguna de las dos culturas: soy demasiado italiano para ser inglés, y demasiado inglés para ser italiano.” (Giosuè, residente en Gran Bretaña)

“En la escuela, mi maestro insiste en que le mire a la cara cuando me habla. Pero si hago lo mismo con mi padre, se molesta y dice que es de mala educación. Me siento atrapado entre dos culturas.” (Patrick, nacido en Francia de padres argelinos)

SI TUS padres son inmigrantes, probablemente no lo hayan tenido fácil. En un abrir y cerrar de ojos se encontraron en un lugar con costumbres distintas, donde la gente habla y se viste diferente. Y al no ser como los demás, es posible que algunos los trataran mal y que fueran víctimas del prejuicio.

¿Te ha pasado a ti lo mismo? Aquí tienes una lista con algunas dificultades a las que se enfrentan otros jóvenes en tu situación. Marca (✓) la que más te afecte a ti.

Las burlas. Noor era una niña cuando su familia emigró de Jordania a Estados Unidos. “La gente se reía de nosotros por nuestra forma de vestir —cuenta ella—. Y nosotros no entendíamos qué le veían los americanos de gracioso.”

La crisis de identidad. “Aunque nací en Alemania, mis padres son italianos —explica una joven llamada Nadia—, así que en la escuela hablaba alemán con acento. Para los otros niños era la ‘estúpida extranjera’. Sin embargo, cuando voy a Italia, dicen que hablo con acento alemán. No sé con quiénes identificarme. Vaya a donde vaya, soy una extraña.”

La brecha cultural entre padres e hijos. La familia de Ana emigró a Gran Bretaña cuando ella tenía ocho

años. “Mi hermano y yo nos adaptamos a la vida en Londres enseguida —explica ella—. Pero a mis padres se les hizo bastante más difícil, pues habían vivido toda su vida en la pequeña isla portuguesa de Madeira.”

Voeun, hija de padres camboyanos, tenía tres años cuando su familia se mudó a Australia. “A mis padres les ha costado adaptarse —reconoce ella—. Es más, mi padre se molestaba mucho conmigo cada vez que yo no entendía su actitud o su forma de pensar.”

❑ **La barrera del idioma en el hogar.** Ian tenía ocho años cuando emigró del Ecuador a Nueva York. Tras seis años en Estados Unidos, dice: “Hablo más inglés que español. Las clases son en inglés, mis amigos hablan inglés y mi hermano y yo nos comunicamos en inglés. Cada vez pienso más en inglés y menos en español”.



¿SABÍAS ESTO?

Hablar bien dos idiomas puede aumentar tus posibilidades de encontrar trabajo.

Una chica australiana llamada Lee, cuyos padres son camboyanos, comenta: “A la hora de explicarles a mis padres lo que pienso sobre algunas cuestiones, noto que no soy capaz de expresarme con total claridad en su idioma”.

Noor, citada antes, tenía un problema parecido. “Mi padre siempre insistía en que habláramos árabe en casa, pero nosotros no queríamos. Con todo lo que hacíamos, ¿también teníamos que aprender árabe? Nuestros amigos hablaban inglés. Los programas de televisión que nos gustaban estaban en inglés. ¿De qué nos servía el árabe?”

¿Hay algo que tú puedas hacer?

A estas alturas ya te habrás dado cuenta de que no eres el único que se enfrenta a estas dificultades. Pero ¿qué pue-



“Para Dios todos somos iguales.”

(Hechos 10:34, Traducción en lenguaje actual)



des hacer? Una opción sería tratar de borrar todo rastro de la cultura de tus padres para integrarte en la de tu país de adopción. Sin embargo, así ofenderías a tus padres y acabarías sintiéndote frustrado. Quizás te convenga más aprender a superar esas dificultades y sacar provecho a tus circunstancias. Veamos cómo.

No hagas caso de las burlas. Hagas lo que hagas, nunca serás del agrado de todo el mundo. Quienes disfrutan burlándose de los demás siempre encontrarán alguna excusa para hacerlo (Proverbios 18:24). Así que no gastes saliva intentando convencerlos de que están equivocados, pues como bien indicó el rey Salomón, “los burlones odian ser corregidos” (Proverbios 15:12, *Nueva Traducción Viviente*). Además, con sus burlas ponen al descubierto su propia ignorancia, y no tus supuestas faltas.

Resuelve tu crisis de identidad. Es natural querer sentir que uno pertenece a un grupo, ya sea una familia o una cultura específica. Pero no cometas el error de pensar que eso determina cuánto vales. Jehová no te juzga basándose en el origen o la cultura de tu familia, como sí hace mucha gente. “Dios no es parcial”, declaró el apóstol Pedro. Y luego añadió: “En toda nación, el que le teme y obra justicia le es acepto” (Hechos 10:34, 35). Si de verdad quieres pertenecer a un grupo, preocúpate por agradar a Jehová Dios para que él te incluya en su familia (Isaías 43:10; Marcos

UNA SUGERENCIA



Tómate con sentido del humor las burlas de tus compañeros y verás que no te afectan tanto. Hasta es probable que se aburran y dejen de burlarse de tus orígenes.

“**Ayudar a otros me causa gran satisfacción.**
... **Puedo enseñar la verdad bíblica en ruso,**
... **francés y moldavo.**” (Oleg)

10:29, 30). Y siendo francos, ¿no es ese el mejor grupo al que puedes pertenecer?

Salva la brecha cultural en tu casa. En todas las familias hay diferencias de opinión entre padres e hijos, aunque en tu caso puede que esas diferencias sean mayores. Quizás tus padres quieran que vivas según sus costumbres, pero tú quieras vivir según las de tu nuevo entorno. Aun así, recuerda que para que te vaya bien en la vida, tienes que “honra[r] a tu padre y a tu madre” (Efesios 6:2, 3).

En lugar de rebelarte contra sus costumbres porque no van contigo, trata de entender por qué son tan importantes para ellos (Proverbios 2:10, 11). Pregúntate también: “¿Están sus costumbres condenadas por algún principio bíblico? Si no es así, ¿por qué me molestan? ¿Y cómo puedo explicárselo a mis padres sin ofenderlos?” (Hechos 5:29). Claro está, te será mucho más fácil honrar a tus padres —tratar de entender su forma de pensar y expresarles con respeto tu opinión— si hablas con fluidez su idioma.

Pon fin a la barrera del idioma. Muchos jóvenes terminaron dominando dos idiomas debido a que sus padres insistieron en que hablaran su lengua materna en casa. ¿Podrías ser tú uno de ellos? Tal vez puedas pedirles a tus padres que te enseñen también a escribir en su idioma. Stelios, por ejemplo, se crió en Alemania, pero su primera lengua es el griego. “Mis padres analizaban conmigo un texto bíblico todos los días. Lo leían en voz alta, y yo lo escribía. Hoy leo y escribo tanto en griego como en alemán.”

Pero ese no es el único beneficio. “Quise aprender el idioma de mis padres para estar más cerca de ellos en

**Aprovecha tus orígenes
para tender puentes
entre tú y quienes
te rodean**



sentido emocional y, sobre todo, espiritual —explica Giosuè, mencionado antes—. Gracias a eso, yo los entiendo a ellos, y ellos me entienden a mí.”

¿Un muro, o un puente?

¿Cómo ves tus orígenes? ¿Como un muro que te separa de los demás? ¿No sería mejor verlos como un puente que te une a la gente? Los jóvenes cristianos tienen otra buena razón para verlos así: poder enseñarles a los inmigrantes las buenas noticias acerca del Reino de Dios (Mateo 24:14; 28:19, 20). “¡Es maravilloso ser capaz de explicar la Biblia en dos idiomas! —cuenta Salomão, un joven que vive en Londres desde los cinco años—. Casi había olvidado mi lengua materna, pero ahora que asisto a

¡manos a la obra!

¿Qué puedo hacer para aprender mejor el idioma de mis padres?



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

la congregación portuguesa, hablo inglés y portugués con fluidez.”

Noor vio que había mucha necesidad de evangelizadores que hablaran árabe. ¿Qué hizo ella? “Estoy tomando clases para recuperar lo que perdí. Mi actitud ha cambiado completamente: ahora quiero aprender y que me corrijan.”

No se puede negar que conocer bien dos culturas y hablar dos o más idiomas es una gran ventaja. Sin duda, te permite entender mejor los sentimientos de la gente de ambos orígenes y responder sus preguntas sobre Dios (Proverbios 15:23). Los padres de Preeti, por ejemplo, son de la India, pero ella nació en Gran Bretaña. “Al estar familiarizada con dos culturas —explica—, me siento más segura en mi predicación. Soy capaz de ponerme en el lugar de personas de ambos orígenes y, por tanto, sé lo que creen y cómo van a reaccionar.”

¿Por qué no tratas tú también de ver tus circunstancias como una ventaja? Recuerda que Jehová te ama por lo que eres, y no por tus orígenes o los de tus padres. Al igual que los jóvenes de este capítulo, podrías dar buen uso a tu conocimiento de la cultura de tus padres y ayudar a otros de su mismo origen a conocer al Dios imparcial y amoroso, Jehová. Hazlo y verás lo feliz que te sentirás (Hechos 20:35).

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Es posible que la cultura de tus padres haya influido en algunos rasgos de tu personalidad?**
- **¿Qué ventajas tienes tú, a diferencia de otros jóvenes, por criarte entre dos culturas?**

3 EN LA ESCUELA

tus reflexiones



Escribe qué tipo de estudiante eres y las razones por las que crees que eres así.



Anota las diversas formas en las que te ha ayudado la escuela.

4 AMOR, SEXO Y MORALIDAD

- 165 Homosexualidad
- 172 Sexo antes de casarse
- 178 Masturbación
- 183 Sexo por diversión
- 188 Chicos
- 195 Chicas
- 203 Amor verdadero
- 212 Matrimonio
- 221 Ruptura y desengaño
- 228 Abuso sexual





23

¿Cómo explico la postura de la Biblia sobre la homosexualidad?

En una ceremonia de entrega de premios, dos famosas actrices se dieron un apasionado beso. Tras la sorpresa inicial, el público estalló en gritos y aplausos. Mientras que los escépticos lo vieron como un truco publicitario, la comunidad gay lo consideró un triunfo. El video del beso se repitió una y otra vez en los noticieros y ocupó por varios días el primer puesto en las búsquedas por Internet.

ESTE es un ejemplo de todo el interés que genera la noticia de que alguien famoso insinúe o declare abiertamente que

es homosexual o bisexual. Las reacciones de la gente van desde aplaudir a estas personas por su valor hasta condenarlas por degeneradas. Y a medio camino quedan los que consideran la homosexualidad un estilo de vida alternativo. “Cuando iba a la escuela, hasta los chicos que no eran homosexuales pensaban que si tenías algún problema con la homosexualidad, era porque tenías prejuicios y te creías mejor que los demás”, comenta Daniel, de 21 años.

Hay distintas opiniones con respecto a este tema, y pueden variar según la edad y la cultura. Los cristianos, sin embargo, no podemos ser “llevados de aquí para allá por todo viento de enseñanza” (Efesios 4:14). Tenemos que respetar el punto de vista de la Biblia.

Pero ¿cuál es la postura de la Biblia sobre la homosexualidad? Y si tu deseo es vivir de acuerdo con las normas morales de la Palabra de Dios, ¿cómo deberías responder a quienes te tratan de intolerante, o incluso de homofóbico? A continuación analizaremos algunas preguntas y objeciones que te pudieran presentar y cómo podrías responder.

“¿Qué dice la Biblia sobre la homosexualidad?”

“Dice claramente que Dios estableció que las relaciones sexuales tendrían lugar entre un hombre y una mujer que, además, estarían casados (Génesis 1:27, 28; Levítico 18:22; Proverbios 5:18, 19). La Biblia condena la fornicación, es decir, tener relaciones con alguien que no sea tu cónyuge o con alguien de tu mismo sexo (Gálatas 5:19-21).”*

* La palabra griega que se traduce “fornicación” abarca tanto el coito normal como masturbar a otra persona y practicar el sexo oral o anal.



¿SABÍAS ESTO?

En el siglo primero hubo personas que fueron homosexuales antes de ser cristianos, pero que pudieron dejar atrás esas prácticas y quedar limpios ante Dios (1 Corintios 6:9-11).



“Amortigüen [o controlen], por lo tanto, los miembros de su cuerpo [...] en cuanto a fornicación, inmundicia, apetito sexual, deseo perjudicial y codicia, que es idolatría.” (Colosenses 3:5)



“¿Qué opinas tú de los homosexuales?”

“No tengo nada en contra de ellos como personas, pero no me parece bien lo que hacen.”

No lo olvides: tú has escogido vivir según el código moral de la Biblia y *también tienes derecho a que se respete tu elección* (Josué 24:15). No hay nada de que avergonzarse (Salmo 119:46).

“¿No deberían los cristianos respetar a todas las personas, sin importar su orientación sexual?”

“Obvio. La Biblia dice que hay que respetar a todo el mundo (1 Pedro 2:17, *El libro del Pueblo de Dios*). Por eso, *los cristianos no odiamos a los homosexuales*, sino que los tratamos con bondad y con respeto, como a todas las demás personas (Mateo 7:12).”

“Pero decir que la homosexualidad es algo malo, ¿no es una forma de fomentar el prejuicio contra la comunidad gay?”

“No, para nada. Yo estoy en contra de la *conducta*, y no de las *personas*.”

Podrías agregar: “También estoy en contra de fumar; me da asco. Pero si tú fumas, no te voy a odiar por eso. Y sé que tú tampoco me vas a odiar porque mi opinión sobre el

UNA SUGERENCIA



Aunque te incomode la conducta de otras personas, no adoptes un tono santurrón. Los demás tienen tanto derecho como tú a escoger qué creer.

❖ ¿qué hay de la bisexualidad?

Ser bisexual está cada vez más de moda, en especial entre las chicas. En algunos casos, todo empieza por curiosidad. “Si el cine, la televisión y las canciones promueven que una chica se bese con otra —comenta Lisa, de 26 años—, muchas adolescentes querrán probarlo también; más aún cuando no les parece que esté mal.”

En otros casos, la atracción va en serio. Vicky, de 13 años, cuenta: “Conocí dos chicas bisexuales en una fiesta, y una amiga me dijo después que les caí bien. Con el tiempo, una de ellas y yo empezamos a mandarnos mensajes de texto, y descubrí que me estaba enamorando”.

¿Has pasado por algo similar? Muchos te aconsejarán que aceptes tus inclinaciones y declares abiertamente que eres bisexual. Pero debes tener presente que la atracción por alguien del mismo sexo *por lo general es una etapa pasajera*. Eso terminó descubriendo Vicky. Lo mismo le ocurrió a Lisette, de 16 años. Ella menciona: “Me hizo bien hablar con mis padres de lo que estaba sintiendo. Además, aprendí en las clases de Biología que durante los años de la adolescencia los niveles hormonales varían mucho. Estoy convencida de que si los jóvenes supieran más sobre cómo funciona su cuerpo, entenderían que la atracción por alguien de su mismo sexo es temporal y no se sentirían tan presionados para ser homosexuales”.

Si crees que tus sentimientos están muy arraigados y no son algo pasajero, no te desesperes. La Biblia te propone un objetivo realista: resolverte a no dejar que tus deseos te lleven a hacer algo que está mal.

cigarrillo sea diferente a la tuya, ¿verdad? Bueno, lo mismo pasa con la homosexualidad: opinamos diferente”.

“¿Acaso Jesús no fomentó la tolerancia? ¿No deberían ser los cristianos más abiertos con la homosexualidad?”

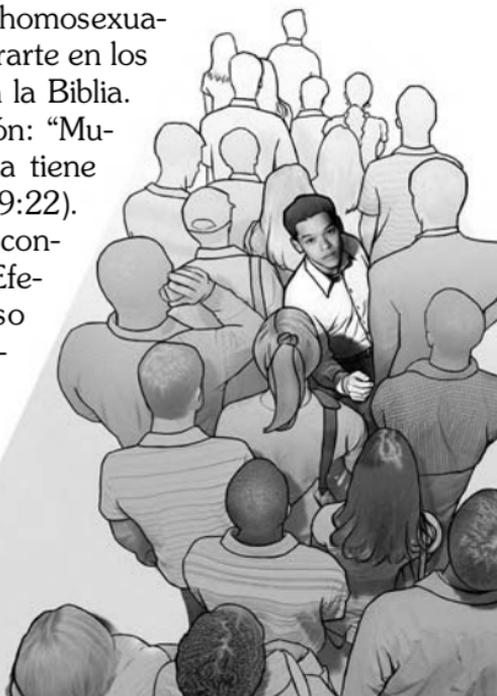
“Jesús no enseñó que haya que aceptar cualquier estilo de vida. Lo que él enseñó es que la salvación se ofrece a ‘todo el que *ejerce fe* en él’ (Juan 3:16). Y la fe se demuestra obedeciendo las normas morales de Dios, entre ellas, la que prohíbe la homosexualidad (Romanos 1:26, 27).”

“Los homosexuales no pueden cambiar; nacieron así.”

“La Biblia no entra en el tema de la genética de los homosexuales, aunque sí reconoce que hay características que pueden estar muy arraigadas en una persona (2 Corintios 10:4, 5; Efesios 2:3). Pero no porque existan personas que tengan cierta inclinación hacia la homosexualidad, deja de condenar esa práctica.”

Evita enredarte en una discusión sobre qué hay detrás de los *deseos* homosexuales. Más bien, trata de concentrarte en los *actos*, que son lo que condena la Biblia. Puedes hacer esta comparación: “Mucha gente dice que la violencia tiene causas genéticas (Proverbios 29:22). Aun así, la Biblia condena la conducta agresiva (Salmo 37:8; Efesios 4:31). ¿Te parece que eso es injusto solo porque hay personas que supuestamente son violentas por naturaleza?”

Los cristianos tenemos el valor de ir contra la corriente



“**A un compañero de clase le molestaba que yo no aprobara su estilo de vida. Pero le expliqué que no tenía nada contra él como persona. Además, vio que no era solo la homosexualidad lo que rechazaba, sino todas las prácticas inmorales e injustas. Entonces empezó a respetarme y hasta defenderme si otros me criticaban.**”
(Adriana)

“¿Cómo puede exigirle Dios a un homosexual que ignore sus sentimientos? ¿No sería eso una crueldad?”

“Bueno, ese razonamiento parte de una idea equivocada: la de que hay que obedecer sí o sí los impulsos sexuales. Dios, en cambio, tiene una opinión más alta de los seres humanos. La Biblia dice que, si quieren, *pueden controlar* esos impulsos (Colosenses 3:5).”

“Tendrías que ver la homosexualidad con buenos ojos aunque tú no la practiques.”

¡manos a la obra!

Si alguien me dice que la postura de la Biblia sobre la homosexualidad es anticuada, le contestaré esto:



Para dejar claro que no apruebo la conducta homosexual pero que no tengo nada contra la persona, diré esto:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

“Supongamos que a ti te parece bien el juego por dinero y a mí no. ¿Me dirías que tengo que verlo como algo bueno solo porque a mucha gente le gustan las apuestas?”

Recuerda que los homosexuales —como casi todo el mundo— se guían por un código ético. Seguro que hay ciertas prácticas que condenan, como la corrupción, las injusticias o las guerras. Esas mismas cosas son condenadas en la Biblia; solo que en ella se prohíben además algunas prácticas sexuales (1 Corintios 6:9, 10).

La Biblia no fomenta una mentalidad estrecha ni promueve el prejuicio. Simplemente establece el mismo principio para todos, sean homosexuales o heterosexuales: “Huyan de la fornicación” (1 Corintios 6:18).

Hay millones de personas que para vivir según esta norma bíblica reprimen sus deseos sexuales, por más tentaciones que se les presenten. Entre ellos se cuentan heterosexuales que están solteros y no tienen muchas probabilidades de casarse, y otros que están casados con alguien incapaz de tener relaciones. Pero no por eso son infelices. Así pues, quienes tienen inclinaciones homosexuales también pueden ser felices viviendo según las normas de Jehová Dios (Deuteronomio 30:19).

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *Algunas chicas creen que la relación con su novio mejorará si se acuestan con él. ¡Grave error! Averigua por qué.*

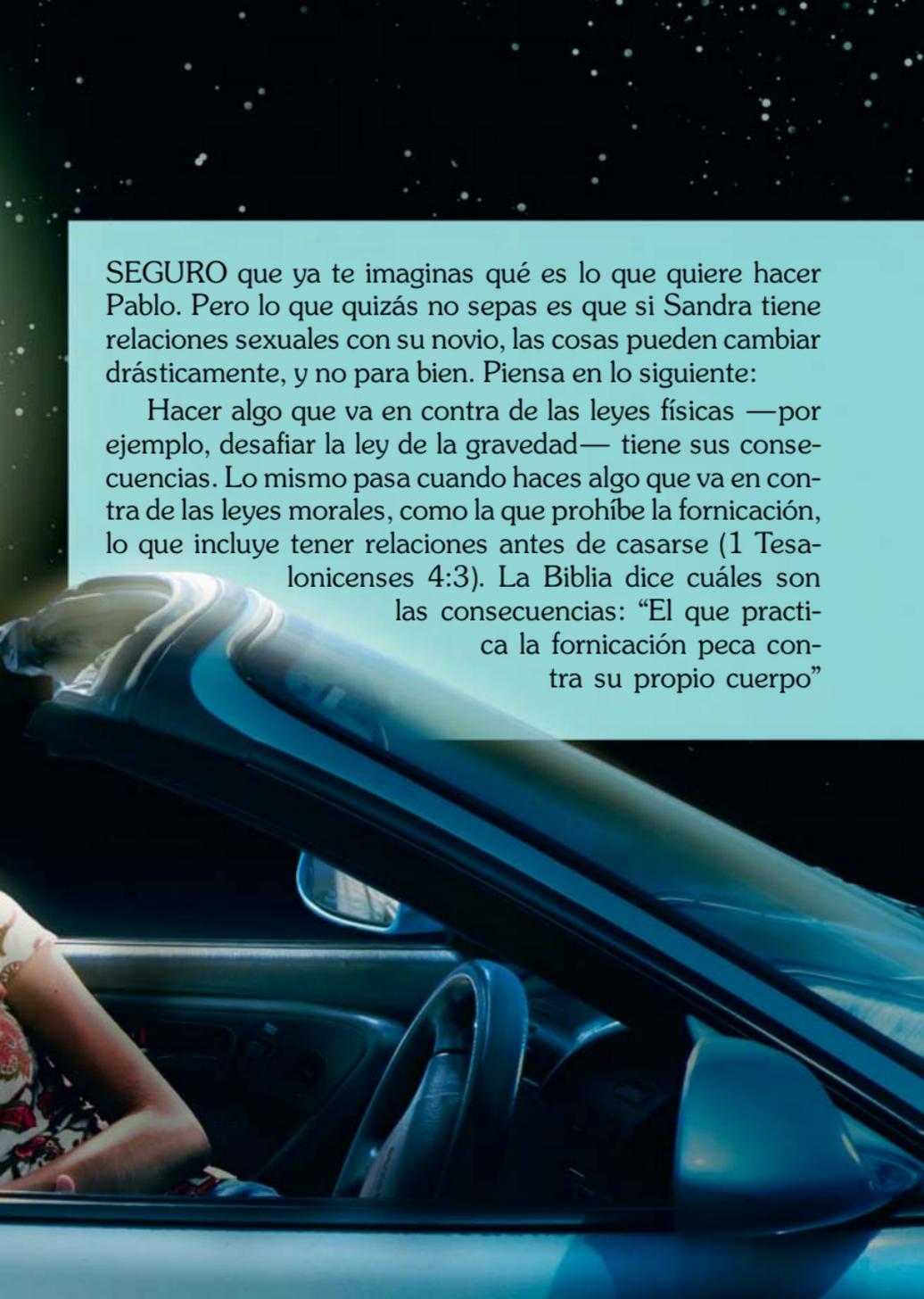
Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué tiene Dios derecho a fijar normas morales a los seres humanos?**
- **¿En qué te beneficia obedecerlas?**

¿Nos irá mejor si lo hacemos?

Sandra y Pablo llevan saliendo dos meses. Para ella es como si hubieran estado juntos toda la vida. Se mandan mensajitos de texto todo el día, hablan horas por teléfono y hasta saben qué piensa el otro antes que lo diga. Sin embargo, ahora que están solos a la luz de la luna, Pablo quiere hacer algo más que hablar.

Desde que empezaron a salir, se han tomado de la mano y se han dado algún que otro beso. A Sandra eso le parece suficiente, pero no quiere perder a Pablo. Solo él la hace sentir así de hermosa y especial. “Además —piensa—, Pablo y yo nos amamos...”

A woman is driving a convertible car at night. The car's top is down, and the interior is visible. The background is a dark sky filled with stars, suggesting a night drive. The overall mood is serene and contemplative.

SEGURO que ya te imaginas qué es lo que quiere hacer Pablo. Pero lo que quizás no sepas es que si Sandra tiene relaciones sexuales con su novio, las cosas pueden cambiar drásticamente, y no para bien. Piensa en lo siguiente:

Hacer algo que va en contra de las leyes físicas —por ejemplo, desafiar la ley de la gravedad— tiene sus consecuencias. Lo mismo pasa cuando haces algo que va en contra de las leyes morales, como la que prohíbe la fornicación, lo que incluye tener relaciones antes de casarse (1 Tesalonicenses 4:3). La Biblia dice cuáles son las consecuencias: “El que practica la fornicación peca contra su propio cuerpo”

(1 Corintios 6:18). ¿Será cierto? A ver, escribe tres efectos negativos de tener sexo antes de casarse.

- 1) 
- 2)
- 3)

Repasa lo que has anotado. ¿Recordaste apuntar cosas como las enfermedades de transmisión sexual, los embarazos no deseados o la pérdida de la amistad con Dios? Eso le puede suceder a cualquiera que desobedezca la norma bíblica sobre la fornicación.

Quizás la idea te tiene de todos modos. ¿Eres de los que piensan que no les va a pasar nada malo, pues, total, *todo el mundo* lo hace? Tus compañeros en la escuela presumen de sus aventuras y, por lo que ves, a ellos no les va tan mal. Tal vez, como Sandra, crees que tener sexo con tu pareja le hará bien a la relación. Además, ¿por qué pasar la vergüenza de ser virgen?

Cuidado... En primer lugar, *no todo el mundo* lo hace. Es verdad que, según las estadísticas, un gran número de adolescentes tiene relaciones sexuales. Un estudio realizado en Estados Unidos indicó que ya antes de cumplir los 18 años, 2 de cada 3 jóvenes son sexualmente activos. Pero si te pones a pensar, 1 de cada 3, que también es una importante cantidad, no lo es. Además, las investigaciones sobre el tema demuestran que muchos jóvenes que tuvieron relaciones sexuales sufren alguna de estas decepciones:



¿SABÍAS ESTO?

Muchos chicos dejan a su novia después de tener sexo con ella y se consiguen otra.

DECEPCIÓN

REMORDIMIENTO. La mayoría de los chicos y chicas que han tenido relaciones sexuales antes de



“Huyan de la fornicación. [...] El que practica la fornicación peca contra su propio cuerpo.” (1 Corintios 6:18)

• • • • •

casarse comentan que luego se arrepintieron de haberlo hecho.

DECEPCIÓN DESCONFIANZA. Surge la duda de con quién más habrá tenido relaciones la otra persona.

DECEPCIÓN DESILUSIÓN. En el fondo, lo que las chicas quieren es alguien que las proteja, no que las use. Y a muchos chicos les pasa que, después de haberse acostado con una chica, deja de gustarles porque ya no la respetan.

Además, ¿sabías que hay muchachos que dicen que nunca se casarían con una chica con quien ya se hayan acostado, y que prefieren una joven que sea virgen?

Algunas chicas pueden sorprenderse o hasta molestarte con ese comentario. Pero hay que tener esto presente: en la vida real, las cosas son muy diferentes de lo que se muestra en la televisión y en las películas. La industria del espectáculo se encarga de que el sexo entre adolescentes se vea como una diversión sana o una prueba de amor verdadero. Pero eso es un cuento. El chico que trate de convencerte de que tengas relaciones con él está pensando solo en sus intereses (1 Corintios 13:4, 5). ¿Te parece que si de verdad te ama va a poner en peligro tu bienestar físico o emocional? (Proverbios 5:3, 4.) Y si realmente

UNA SUGERENCIA



Hay una buena regla para saber cómo portarse con alguien del otro sexo: si es algo que no te gustaría que tus padres te vieran hacer, entonces no deberías hacerlo.

“ Como cristiano, posees cualidades que te hacen atractivo y que debes valorar. Así que tienes que estar listo para negarte a hacer algo inmoral porque las echarías a perder. ¡No cedas! ” (Joshua)

se preocupa por ti, ¿querrá tentarte para que hagas algo que pudiera arruinar tu relación con Dios? (Hebreos 13:4.)

Si eres varón y estás saliendo con alguien, lo que se ha dicho hasta ahora debería hacerte pensar. ¿Cuánto quieres a tu novia? ¿Cómo se lo puedes demostrar? Bueno, teniendo *fuerza de voluntad* para respetar las leyes divinas, *inteligencia* para evitar situaciones comprometedoras y *amor* para hacer lo que es mejor para ella. Si manifiestas estas cualidades, tu novia se sentirá como la casta sulamita, que dijo: “Mi amado es mío y yo soy suya” (El Cantar de los Cantares 2:16). ¡Te querrá cada vez más!

¡manos a la obra!

Cuando estoy con alguien del sexo opuesto, debo evitar estas situaciones:



.....

Si alguien del sexo opuesto se quiere encontrar conmigo en un lugar solitario, le diré esto:

.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....



Tener relaciones sexuales antes de casarse es como usar un valioso cuadro de alfombra

Seas hombre o mujer, si tuvieras sexo antes de casarte, te estarías rebajando como persona (Romanos 1:24). Muchos se sienten después vacíos y humillados, como si hubieran dejado tontamente que les robaran algo muy valioso. Eso no tiene por qué pasarte a ti. Si alguien te quiere presionar para tener relaciones sexuales con frases del tipo “Si me amaras, lo harías”, respóndele con firmeza: “¡Y si tú me amaras, no me lo pedirías!”.

Tu cuerpo es un tesoro; no se lo entregues a cualquiera. Sé fuerte y obedece la ley de Dios contra la fornicación. Así, cuando te cases, podrás disfrutar del sexo sin desconfianzas, preocupaciones ni remordimientos (Proverbios 7:22, 23; 1 Corintios 7:3).

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Qué tiene de malo la masturbación?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- Aunque te puede tentar la idea de tener sexo antes de casarte, ¿por qué no te conviene?
- ¿Qué harás si alguien se quiere acostar contigo?

¿Podré vencer el hábito de la masturbación?

“Empecé a masturbarme a los ocho años. Más tarde supe qué pensaba Dios y a partir de ese momento, cada vez que recaía, me sentía muy mal. ‘Dios nunca me va a querer’, me decía a mí mismo.” (Luis)

EN LA pubertad, los impulsos sexuales se vuelven tan fuertes que hacen que muchos jóvenes caigan en la masturbación.* Habrá quien te diga que no es tan grave, que nadie sale perjudicado. Sin embargo, existen buenas razones para que evites esta práctica. Fíjate en la recomendación que hizo el apóstol Pablo: “Amortigüen, por lo tanto, los miembros de su cuerpo [...] en cuanto a [...] apetito sexual” (Colosenses 3:5). Lo cierto es que la masturbación ni amortigua ni elimina el apetito sexual, sino que lo aviva. Pero eso no es todo lo que hace:

- Fomenta actitudes totalmente egocéntricas. La persona se centra solo en su propio placer.
- Convierte a las personas del sexo opuesto en objetos, o simples herramientas, para satisfacer los deseos sexuales.
- Provoca una forma de pensar egoísta que dificulta tener relaciones sexuales satisfactorias en el matrimonio.

De modo que es mejor tratar de desarrollar autocontrol que masturbarse para aliviar los deseos sexuales re-

* La masturbación no debe confundirse con la excitación sexual involuntaria, como cuando los chicos se despiertan excitados o tienen emisiones nocturnas de semen. En el caso de las chicas, algunas se excitan involuntariamente justo antes o justo después de la menstruación. Hablamos de masturbación cuando la persona estimula sus órganos sexuales a propósito.

primidos (1 Tesalonicenses 4:4, 5). Entonces, ¿cómo puedes controlarte? La Biblia da una clara recomendación: evitar las situaciones que podrían excitarte (Proverbios 5:8, 9). Pero ¿y si ya has caído en el hábito de la masturbación? Tal vez hayas intentado dejarlo y no has tenido éxito. Lo más fácil sería darte por vencido y concluir que nunca serás capaz de vivir como a Dios le agrada. Eso creía un joven llamado Pedro. “Me sentía muy culpable cuando recaía —confiesa—. Creía que no había nada que compensara lo que había hecho. Ni siquiera podía orar.”

Si tú te sientes igual, no te derrumbes. No eres un caso perdido. Tanto jóvenes como adultos han logrado superar ese hábito. Y si ellos lo han conseguido, tú también podrás.

El sentimiento de culpa

Como hemos visto, es muy común que quienes se masturban se sientan culpables o, como dice 2 Corintios 7:11, estén “entristecidos de manera piadosa”. Este sentimiento de culpa no es malo en sí mismo, ya que puede motivarte a dejar el hábito. Pero si es desproporcionado, puede desanimarte hasta el punto de que quieras darte por vencido (Proverbios 24:10).

Así pues, seamos objetivos. Es verdad que la masturbación es algo muy sucio, una forma de inmundicia que te esclaviza a los deseos y fomenta actitudes dañinas (Tito 3:3). Con todo, no es una forma de inmoralidad sexual grave, como lo es la fornicación (Judas 7). Así que no pienses que, al masturbarte, has cometido un pecado imperdonable. Lo

¿SABÍAS ESTO?



Dejarse llevar por los deseos sexuales es lo más fácil. Pero alguien realmente maduro tendrá la fuerza de voluntad para controlarlos, en especial cuando nadie lo ve.



Si tropiezas durante una carrera, te levantas y continúas. Igualmente, una recaída en la masturbación no anula el progreso que hayas hecho hasta ese momento

importante es que te sigas esforzando por dominar tus deseos y que *no te rindas*.

Tampoco te desanimes si tienes una recaída. Recuerda las palabras de Proverbios 24:16: “Puede que el justo caiga hasta siete veces, y ciertamente se levantará; pero a los iníquos la calamidad los hará tropezar”. Cometer un pequeño error no te convierte en una mala persona. Reflexiona, más bien, en por qué caíste en la tentación y cómo puedes evitar que te vuelva a pasar.

Medita también en el amor y la misericordia de Dios. El salmista David sabía lo que se siente tras dejarse llevar por una debilidad, y fíjate lo que escribió: “Como un padre muestra misericordia a sus hijos, Jehová ha mostrado misericordia a los que le temen. Pues él mismo conoce bien la formación de nosotros, y se acuerda de que somos polvo” (Salmo 103:13, 14). Dios sabe que somos imperfectos y,

por eso, está “listo para perdonar” (Salmo 86:5). Claro, también espera que nos esforcemos por cambiar. Veamos a continuación algunas sugerencias que pueden ayudarte a dejar este mal hábito.

Vigila tus pasatiempos.
¿Ves películas y programas de

UNA SUGERENCIA

Ora a Jehová Dios antes de que el deseo se haga muy fuerte. Pídele que te dé “el poder que es más allá de lo normal” para resistir (2 Corintios 4:7).



“Huye de los deseos que acompañan a la juventud, mas sigue tras la justicia, la fe, el amor, la paz, junto con los que de corazón limpio invocan al Señor.”

(2 Timoteo 2:22)



televisión o visitas páginas de Internet que avivan tus deseos sexuales? Fíjate en lo que uno de los escritores de los Salmos le pidió a Dios en oración: “Haz que mis ojos pasen adelante para que no vean lo que es inútil” (Salmo 119:37).*

Oblígate a pensar en otra cosa. Sigue la sugerencia de un cristiano llamado William: “Antes de irte a dormir, lee algo sobre temas bíblicos. Es fundamental que tus últimos pensamientos del día estén relacionados con Dios y la Biblia” (Filipenses 4:8).

* Encontrarás más información en el capítulo 33 del segundo volumen.

¡manos a la obra!

¿Qué puedo hacer para ocupar mi mente en cosas castas y puras?



.....

¿Qué voy a hacer para no recaer cuando me surja la tentación?

.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....

“**Desde que vencí el hábito, tengo la conciencia limpia, algo que no cambiaría por nada del mundo.**” (Sara)

Confíale a alguien tu problema. Por mucha vergüenza que te dé, cuéntaselo a alguien. Esto te ayudará a dejar el hábito. Así hizo un chico llamado David: “Decidí hablarlo con mi padre. Nunca olvidaré sus palabras. Dándose cuenta de lo difícil que había sido para mí contárselo, me sonrió y me dijo: ‘Estoy muy orgulloso de ti’. Nada podría haberme animado tanto. Me resolví a cambiar como fuera.

”Aunque primero me leyó unos cuantos versículos bíblicos para que no me sintiera tan mal, después me leyó otros para asegurarse de que yo comprendía bien la gravedad del asunto. Luego me propuso que tratara de no recaer en la masturbación hasta cierta fecha, en la que volveríamos a hablar. Y si recaía, me dijo que no me angustiara y que tratara de resistirme por un período más largo la próxima vez.” ¿A qué conclusión llegó David? “Tener a alguien pendiente de mí para ayudarme fue lo mejor.”*

* Encontrarás más información en las páginas 239 a 241 del segundo volumen.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Es el sexo por diversión tan inofensivo como dicen?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué es bueno que recuerdes que Jehová está “listo para perdonar”? (Salmo 86:5.)**
- **Si Dios, que creó los deseos sexuales y sabe lo fuertes que son, te pide que los domines, ¿no será porque cree que puedes hacerlo?**

¿Qué tiene de malo el sexo por diversión?



“Muchos lo que quieren es probar hasta dónde pueden llegar y ver con cuánta gente pueden acostarse.”
(Rosa)

“A los muchachos les encanta hablar del tema. Siempre están presumiendo de lo que hacen con sus novias y de las aventuras que tienen con otras.” (Jaime)

HOY está muy de moda el sexo de una noche, sin compromisos ni ataduras emocionales. Hay quienes incluso alardean de tener “amigos con derechos”, amistades con quienes acostarse sin las complicaciones de una relación formal.

No es extraño, pues, que alguna vez te sientas tentado a tener sexo por diversión (Jeremías 17:9). Jaime, citado arriba, reconoce: “Muchas chicas me han propuesto

tener relaciones sexuales, y no me resulta nada fácil decirles que no. Es mi mayor lucha como cristiano”. Entonces, ¿cómo puedes resistir la tentación? ¿Qué principios bíblicos pueden ayudarte?

Recuerda por qué está mal

La Biblia enseña que la fornicación, que incluye las relaciones sexuales antes de casarse, es un pecado tan grave que quienes lo cometen “no heredarán el reino de Dios” (1 Corintios 6:9, 10). Y lo mismo da si es por amor o por pura diversión. Así que si no quieres ceder a la tentación, debes ver esas relaciones del mismo modo que las ve Jehová.

“Estoy convencida de que mi vida es mejor porque sigo los consejos de la Biblia.” (Karen, Canadá.)

“Acuérdate de tus padres, de tus amigos y de tus compañeros en la congregación. Piensa en que, si cedes a la tentación, los decepcionarás a todos.” (Peter, Gran Bretaña.)

Teniendo el punto de vista de Dios, serás capaz de “odi[ar] lo que es malo”, y por muy tentadora que te resulte una situación, no caerás (Salmo 97:10).

Lectura recomendada: Génesis 39:7-9. Fíjate en la enérgica respuesta de José y en sus razones para no dejarse convencer.



¿SABÍAS ESTO?

Jehová quiere que disfrutes de las relaciones sexuales, pero dentro del matrimonio, sin los miedos, las dudas y los remordimientos que suele provocar la fornicación.

Siéntete orgulloso de tus creencias

Es muy común ver a jóvenes defendiendo sus ideales a capa y espada. Y tú que tienes el privilegio de defender las normas de Dios, ¿demuestras esa misma convicción? No temas

“Hay que ser firme. Una vez tuve que decirle a un chico que se me insinuó: ‘¡Quítame la mano de encima!’ Luego lo fulminé con la mirada y me marché.” (Ellen)

expresar tu opinión acerca de las relaciones sexuales fuera del matrimonio.

“Aclara desde el mismo principio cuáles son tus valores.” (Allen, Alemania.)

“En la escuela, los chicos me conocían y sabían que intentar convencerme sería una pérdida de tiempo.” (Vicky, Estados Unidos.)

Demuestra que estás convirtiéndote en un cristiano maduro defendiendo tus creencias con valor (1 Corintios 14:20).

Lectura recomendada: Proverbios 27:11. ¿Pudiste darte cuenta del efecto que tiene en Jehová lo que tú haces?

Responde con firmeza

A veces no basta con decir que no, ya que algunos pueden pensar que te estás haciendo de rogar.

“Tu forma de vestir y de hablar, los amigos que eliges y el trato que tienes con los demás..., todo debe respaldar lo que dices.” (Joy, Nigeria.)

“Deben entender que nunca vas a ceder. Si le gustas a algún chico y él te hace regalos, no los aceptes. Luego puede utilizarlos en tu contra convencido de que le debes algo.” (Lara, Gran Bretaña.)

Si estás decidido a mantenerte firme, Dios te ayudará, tal como ayudó a David. Por

UNA SUGERENCIA

Cultiva buenas cualidades (1 Pedro 3:3, 4). Cuanto mejor persona seas, mejores serán las personas a quienes atraigas.



“Hagan lo sumo posible para que finalmente [Dios] los halle inmaculados y sin tacha y en paz.” (2 Pedro 3:14)



eso, él pudo decirle a Jehová: “Con alguien leal tú actuarás en lealtad” (Salmo 18:25).

Lectura recomendada: 2 Crónicas 16:9. Es obvio que Jehová da fuerzas a quienes desean agradecerle.

Sé previsor

Como dice la Biblia, “el que es inteligente ve el peligro y lo evita” (Proverbios 22:3, *Traducción en lenguaje actual*). En otras palabras, trata de ser previsor.

“No te juntes con quienes siempre están hablando de sexo.” (Naomi, Japón.)

“No reveles datos personales, como tu dirección y tu número de teléfono.” (Diana, Gran Bretaña.)

¡manos a la obra!

Para mantenerme casto, como hizo José, tengo que hacer esto:



.....
.....

¿Cómo puedo evitar cometer el mismo error que Dina?

.....
.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....
.....

El sexo por diversión te resta valor



Analiza tus conversaciones, tu comportamiento y tus compañías, así como los lugares a los que sueles ir. Pregúntate: “¿Es posible que, sin darme cuenta, esté dando pie a que otros crean que quiero tener relaciones sexuales?”.

Lectura recomendada: Génesis 34:1, 2. Como ilustra el caso de Dina, estar en el lugar equivocado puede tener pésimas consecuencias.

Recuerda: Jehová no considera que las relaciones sexuales sean un juego. Y tampoco deberían serlo para ti. Haz lo que está bien y verás que mantienes tu dignidad y una conciencia limpia. Una joven llamada Carly lo resume así: “¿Por qué dejar que otros te utilicen? No regales lo que tanto trabajo te ha costado mantener”.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Cuál es el tipo de chicas que más les gustan a los chicos?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **A pesar de lo atractivo que resulta, ¿por qué está mal el sexo por diversión?**
- **¿Qué harás si alguien te propone tener relaciones sexuales?**

Ya sabe que tiene competencia, porque le dije que hay otros que están detrás de mí. Cuando le conté lo tontas que son algunas de mis amigas, se rió. Además, lo he corregido un par de veces, así que sabe que no soy boba. A ver cuándo me invita a salir...

Es muy linda, pero ¡qué superficial! Casi no me deja hablar, y cuando puedo decir algo, me corrige. ¡A ver cómo me la saco de encima...!

27

¿Por qué
no les gusto
a los
chicos?



¿TE PREOCUPA no gustarles a los muchachos? Ese es un temor muy común entre las chicas, hasta entre quienes parece que no deberían tener ese problema. Tomemos por caso a Joanne, que es bonita, inteligente y de conversación agradable. Ella se lamenta: “No sé qué pasa que no les gusto a los chicos. Algunos que me gustaban me prestaron algo de atención durante un tiempo, pero después ¡hasta dejaron de hablarme!”.

¿Qué cosas les gustan a los muchachos? ¿Qué cosas les molestan? ¿Hay algo que puedas hacer para que uno que valga la pena se fije en ti?

Qué hacer

● **Conócete a ti misma.** Seguramente habrás notado que al entrar en la adolescencia empezaste a sentirte más atraída por los muchachos. Eso le pasa a la mayoría de las chicas. Pero si te hubieras quedado con el primero que te aceleró el pulso, lo más probable es que tu desarrollo emocional —y hasta espiritual— se hubiera estancado. Toma tiempo desarrollar una personalidad atractiva, adoptar la manera de pensar de Dios en asuntos importantes y alcanzar algunas de tus metas (Romanos 12:2; 1 Corintios 7:36; Colosenses 3:9, 10).

Es cierto, parece que a muchos chicos les atraen las muchachas medio simplonas. Pero generalmente es porque a este tipo de chicos les interesa más el físico que la personalidad. La verdad es que un joven maduro va a buscar una muchacha con buenas cualidades que complementen las de él (Mateo 19:6).

¿Qué opinan ellos? “Me encanta que una chica tenga sus propias opiniones y se muestre segura de sí misma.” (James.)

“**Confieso que si la chica es linda, me voy a fijar en ella. Pero el interés no va a durar mucho si no tiene metas buenas y bien definidas. Ahora, si tiene claro qué quiere hacer en la vida y ya ha alcanzado algunas de sus metas, eso la hará más interesante.**” (Damien)

“Me gustaría estar con alguien que sepa expresar sus ideas de manera franca y respetuosa, y no que simplemente esté de acuerdo con todo lo que digo. No me siento cómodo si solo dice lo que yo quiero oír, por más bonita que sea.” (Darren.)

¿Qué piensas de esos comentarios?



● **Aprende a respetar a los demás.** ¿Para ti es importante sentirte amada? Pues para los chicos es importante sentirse respetados. No por nada la Biblia le manda al esposo amar a su esposa, pero a ella le dice que le tenga “profundo respeto” a él (Efesios 5:33). En una encuesta hecha entre cientos de varones jóvenes, más del sesenta por ciento reconoció valorar más el respeto que el amor. Y la cifra aumenta a más del setenta por ciento cuando los encuestados son hombres de más edad.

Mostrar respeto no significa que debas renunciar a tu derecho a opinar algo diferente (Génesis 21:10-12). Pero recuerda que *la manera* en que expreses tu opinión tendrá mucho que ver con que un muchacho sienta atracción o rechazo por ti. Si lo contradices o lo corriges todo el tiempo, pensará que no lo respetas mucho que digamos. En cambio, si escuchas con respeto su opinión y concuerdas con lo que te parece bien, él se sentirá más inclinado a aceptar y

**El amor y el respeto
son tan imprescindibles
como las dos ruedas
de una bicicleta**



valorar la tuya. Además, un chico listo se dará cuenta de si eres respetuosa o no con tu familia y otras personas.

¿Qué opinan ellos? “Creo que el respeto es lo más importante al comienzo de una relación; el amor puede cultivarse después.” (Adrian.)

“Si noto que una chica me respeta, entonces sé que puede llegar a amarme.” (Mark.)

¿Cómo te hacen sentir esos comentarios?



● **Vístete bien y cuida tu higiene.** Tu manera de arreglarte revela bastante acerca de tu personalidad. Incluso antes de que empieces a conversar con un chico, tu aspecto ya le ha dado mucha información. Que tu ropa sea de buen gusto y decente hablará muy bien de ti (1 Timoteo 2:9). Sin embargo, si es muy provocativa o descuidada, el mensaje va a ser claro ¡y nada bueno!

UNA SUGERENCIA



No te pases con el maquillaje. Podrías enviar un mensaje equivocado: o que eres superficial, o que lo único que buscas es llamar la atención.

¿Qué opinan ellos? “La ropa de una chica dice mucho de su actitud hacia la vida. Si es muy provocativa o muy desarreglada, lo que entiendo es que está desesperada por llamar la atención.” (Adrian.)

“Me gustan las muchachas que se cuidan el pelo, huelen bien y tienen un tono de voz agradable. Una vez me fijé en una que era lindísima, pero luego noté que su higiene no era muy buena que digamos. Eso le quitó todo su atractivo.” (Ryan.)

“Una chica que se viste de forma provocativa atrae las miradas. Obvio. Pero no es la clase de persona con la que a mí me interesa salir.” (Nicholas.)

¿Qué te parece?



Qué no hacer

● **No flirtees.** Las mujeres tienen la habilidad de influir mucho en los varones. Esa capacidad puede usarse para bien o para mal (Génesis 29:17, 18; Proverbios 7:6-23). Si tratas de poner a prueba ese poder con cada chico con el que te cruzas, te crearás fama de rompecorazones.

¿Qué opinan ellos? “Con solo sentarse al lado de una chica linda y rozarle el hombro uno se entusiasma. Ahora imagínate si viene una y te toca todo el tiempo mientras te habla. ¿No es eso coquetear?” (Nicholas.)



¿SABÍAS ESTO?

Si tratas de acaparar la atención de un chico, quizás termines echando todo a perder.

“Si se las arregla para tocarle el brazo a cada chico que conoce y le hace jueguitos con la mirada a cualquiera que pasa, definitivamente le gusta coquetear. Y eso le quita puntos.” (José.)

● **No lo asfixies.** Cuando dos personas se casan, llegan a ser lo que la Biblia llama “una sola carne” (Génesis 2:24). Debido a ese mutuo compromiso, tanto el esposo como la esposa están dispuestos a renunciar a algunas libertades que gozaban de solteros (1 Corintios 7:32-34). Pero cuando se trata de empezar a conocerte con un muchacho, tú no puedes esperar que él tenga ese nivel de compromiso contigo, ni él lo puede esperar de ti.* Es más, serás mucho más interesante a sus ojos si le das espacio para que esté con otras personas. Y lo que él haga con esa libertad también te dirá mucho de su personalidad (Proverbios 20:11).

¿Qué opinan ellos? “Creo que si ella necesita estar al tanto de todos mis movimientos y no tiene vida social ni otros intereses aparte de mí, es una pesada.” (Darren.)

“Para mí es mala señal que, si la acabo de conocer, no deje de mandarme mensajes de texto y quiera saber con quién estoy, especialmente con qué chicas.” (Ryan.)

“No me gustan las chicas que no te dejan pasar tiempo con tus amigos y se molestan si no sales siempre con ellas.” (Adrian.)

* Por supuesto, cuando una pareja se compromete, es natural que esperen más el uno del otro.

¡manos a la obra!

La característica de mi personalidad que voy a tratar de mejorar es esta:



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?



“El encanto puede ser falso, y la belleza puede ser vana; pero la mujer que teme a Jehová es la que se procura alabanza.” (Proverbios 31:30)



¿Qué piensas de los comentarios sobre lo que una chica no debe hacer?



Valórate a ti misma

Sin duda conoces chicas que hacen lo que sea para captar la atención de un muchacho. Quizás veas que otras están dispuestas a bajar sus requisitos con tal de conseguir novio, o hasta esposo. Ahora bien, el principio de que cosechas lo que siembras también se aplica en estos casos (Gálatas 6:7-9). Si no te valoras a ti misma ni valoras los principios por los que te riges, solo conseguirás la atención de muchachos que tampoco te valoren ni respeten tus principios.

Lo cierto es que no les vas a gustar a todos los chicos, y ¿verdad que en algunos casos eso te conviene? Pero si te esfuerzas por ser una bella persona —por dentro y por fuera—, serás “de gran valor a los ojos de Dios” y, además, atraerás al tipo de chicos que valen la pena (1 Pedro 3:4).

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *También hay muchos varones que se preguntan: “¿Por qué no les gusto a las chicas?”*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Cómo puedes demostrar que respetas la opinión y los sentimientos de un muchacho?**
- **¿De qué forma dejas ver que te valoras?**

**La tengo impresionada.
Ya sabe todo lo que tengo, los
viajes que he hecho y la gente
que conozco. Se debe morir
de ganas de ser mi novia.**

28

**Ay, por favor... ¿Es que
no se da cuenta? Más
indirectas no le puedo
dar. ¿Cómo me libro de
este sin quedar como
una maleducada?**

¿Por qué
me va mal
con las
chicas?



YA ESTÁS en edad de tener novia y te gustaría encontrar una chica que, además de ser linda, tenga tus mismas creencias (1 Corintios 7:39). Pero repasando tu historial, parece que cada uno de tus intentos por conseguir novia ha sido un rotundo fracaso. ¿Cuál habrá sido el problema? ¿Será que hay que lucir como un actor de cine? Una joven llamada Lisa reconoce: “Un poco de músculo no se ve nada mal”. Aun así, la mayoría de las muchachas se fijan en algo más. Como dice Carla, de 18 años: “Algunos chicos son muy guapos, pero muy huecos”.

¿Cómo se hace para resultar más interesante? ¿Qué debes tener en cuenta si quieres empezar a salir con una chica? ¿Qué principios bíblicos te conviene recordar?

Para empezar

Antes de hablarle a una chica, hay algunas cualidades básicas que debes demostrar y que te ayudarán a llevarte bien con cualquier persona. He aquí algunos ejemplos:

● **Ten buenos modales.** La Biblia dice que el amor “no es mal educado” (1 Corintios 13:5, *Biblia para la iniciación cristiana*). Los buenos modales sirven para demostrar que respetas a los demás y que te estás esforzando por madurar y por desarrollar tu personalidad cristiana. Recuerda que no son un traje que te pones para impresionar a otros, pero que te quitas al llegar a casa. ¿Cómo son tus modales cuando estás con tus familiares? Mira que si no los usas con ellos, no te saldrán naturalmente con las demás personas. Es muy probable que la chica que te guste se fije en cómo tratas a los miembros de tu familia (Efesios 6:1, 2).



¿SABÍAS ESTO?

Lo que más importa es qué clase de personas eres, y no tanto tu aspecto.



“Deben vestirse de la nueva personalidad que fue creada conforme a la voluntad de Dios en verdadera justicia y lealtad.”

(Efesios 4:24)



¿Qué opinan ellas? “Me encanta que un chico tenga buenos modales no solo en cosas pequeñas, como que me abra la puerta, sino también en cosas más grandes, como que sea amable y considerado conmigo y con mi familia.” (Tania.)

“Me molesta que alguien empiece a hacerme preguntas personales cuando acaba de conocerme. Preguntas del tipo ‘¿Tienes novio?’ o ‘¿Cuáles son tus metas?’ me hacen sentir muy incómoda. Además, es de mal gusto.” (Kathy.)

“Me parece una falta de respeto que los muchachos piensen que pueden jugar con nuestros sentimientos. Como si nuestras emociones no importaran... ¿Es que creen que estamos desesperadas por casarnos y queremos que alguien se compadezca de nosotras?” (Alejandra.)

Los buenos modales no son un traje que te pones para impresionar a otros, pero que te quitas al llegar a casa



“**Hay chicos que creen que para llamar nuestra atención tienen que vestirse de cierta forma o tener determinado look. Y aunque eso influye hasta cierto punto, a la mayoría lo que más nos atrae es la personalidad.**” (Marcela)

● **Cuida tu higiene.** Esto revela respeto por los demás y por ti mismo (Mateo 7:12). Y si tú te respetas, lo más seguro es que otros también lo hagan. Pero si le quitas importancia a tu aseo personal, estarás echando a perder cualquier posibilidad que tengas de gustarle a una chica.

¿Qué opinan ellas? “Un muchacho que estaba interesado en mí tenía muy mal aliento. Sencillamente no lo podía soportar.” (Raquel.)

● **Aprende a conversar.** Para que una relación dure, la clave está en la buena comunicación. A su vez, la clave de la buena comunicación está en hablar no solo de lo que te interesa a ti, sino también de lo que le interesa a ella (Filipenses 2:3, 4). Presta atención a lo que te diga y valora sus opiniones.

¿Qué opinan ellas? “Me caen muy bien los chicos que saben conversar con las chicas de forma natural, que recuerdan las cosas que una les cuenta y que hacen preguntas para mantener la charla.” (Cristina.)

“A los chicos les atrae lo que ven; a nosotras nos atrae lo que oímos.” (Laura.)

“Que te den un regalo es un bonito gesto. Pero que puedan mantener una conversación y sepan qué decir para animarte y hacerte sentir bien...: ¡eso sí que nos gusta!” (Andrea.)

“Tengo un amigo que es muy cortés y me trata con respeto. Podemos tener conversaciones de lo más intere-

santes sin que él tenga que andar diciendo: ‘¡Qué bien hueles!’ o ‘¡Te ves preciosa hoy!’. Él sí me escucha cuando hablo. ¿A qué chica no le encanta que la traten así?’ (Liz.)

“Está bien que tenga buen sentido del humor. Pero si veo que además puede hablar de temas serios sin parecer artificial, ¡claro que voy a querer conocerlo mejor!” (Raquel.)

● **Cumple con tus responsabilidades.** “Cada cual tiene que cargar con su propia responsabilidad”, dice la Biblia (Gálatas 6:5, Nueva Biblia al Día). A ninguna chica le va a interesar un muchacho que no puede conservar un empleo porque es vago o porque solo piensa en divertirse.

¿**Qué opinan ellas?** “Ojalá algunos chicos fueran más responsables. Cuando no lo son, dan una mala imagen, y pierdes el interés.” (Carla.)

“Algunos no tienen ni idea de lo que van a hacer con su vida. Si les gustas, averiguan qué metas tienes y dicen: ‘¡Qué bien! ¡Yo también quiero hacer eso!’. Pero nada de lo que hacen confirma que así sea.” (Liz.)

Como ves, atender tus asuntos de manera responsable, sumado a todo lo anterior, te ayudará a llevarte bien con la gente. Ahora bien, si crees que ya estás listo para empezar algo serio con una chica en particular, ¿qué deberías hacer?

Siguiente paso

● **Díselo.** Si te gusta una amiga y crees que harían buena pareja, habla con ella y dile claramente cuáles son tus

UNA SUGERENCIA



Averigua entre las personas mayores qué cualidades creen que es bueno que un hombre joven cultive y ve si hay alguna que tengas que desarrollar más.

sentimientos. Es verdad, hacerlo no es fácil. Puede que tengas miedo de que te rechace o de que los nervios te jueguen una mala pasada. Pero el solo hecho de que lo intentes hablará bien de ti y de tu madurez. Una advertencia: no le estás pidiendo que se case contigo. Así que ten cuidado, pues algo muy formal o demasiado entusiasta puede espantar a tu amiga.

¿Qué opinan ellas? *“No soy adivina; así que si un chico está interesado en mí, tendrá que ser franco y decírmelo.”* (Nina.)

“Sé que puede ser una situación incómoda para él, sobre todo si nos conocemos desde hace tiempo. Pero para mí tiene mucho mérito que me diga que quiere que seamos algo más que amigos.” (Helen.)

● **Respetar su decisión.** ¿Y si ella te dice que no? Aceptalo; sin duda sabe lo que siente y está siendo honrada contigo. No insistas, pues será una falta de respeto y quedarás como un inmaduro. Si no aceptas su negativa o, peor aún, te enojas u ofendes, ¿qué pensará? ¿Que de verdad te interesas por ella, o que solo te preocupas por ti? (1 Corintios 13:11.)

¿Qué opinan ellas? *“Me enferma que después de haber dicho bien claro que no, sigan insistiendo.”* (Cecilia.)

“Una vez le dije a un chico que no estaba interesada en él, pero siguió insistiendo en que le diera mi número de teléfono. Al principio traté de ser amable; después de todo, no debió serle nada fácil venir a hablarme. Pero al final tuve que ser firme y pararlo en seco.” (Sara.)

Lo que nunca debes hacer

Hay muchachos que piensan que todas las chicas se mueren por ellos. Hasta puede que algunos compitan para ver quién tiene más admiradoras. Pero eso no solo es

cruel: también hace que se ganen una mala reputación (Proverbios 20:11). ¿Qué puedes hacer para no ser así?

● **No flirtees.** El muchacho que, sin ninguna intención de empezar algo serio con una chica, trata de atraerla —mediante halagos, miradas y por su lenguaje corporal— está flirteando. Semejante conducta va en contra del consejo bíblico de tratar “a las mujeres [...] de menos edad como a hermanas, con toda castidad” (1 Timoteo 5:2). Los que flirtean son malos amigos y peores esposos. Y las chicas lo saben.

¿Qué opinan ellas? “Parece que algunos no ven lo mal que quedan cuando te dicen las mismas frases con las que quisieron conquistar a tu amiga hace tan solo un mes.” (Helen.)

“Una vez, un chico muy guapo se me acercó y empezó a flirtear y a hablarme de él. Después llegó otra amiga, y él hizo exactamente lo mismo. Vino una tercera, ¡y volvió a repetir su numerito! ¡Qué caradura!” (Tania.)

¡manos a la obra!

Tengo que aprender a mostrar mejores modales en la siguiente situación:



Para tener buenas conversaciones, voy a hacer esto:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

● **No des falsas esperanzas.** Tal vez no te hayas dado cuenta, pero los códigos de amistad entre varones no son los mismos que entre un hombre y una mujer. La razón es bastante simple: si a un amigo le dices que ese traje nuevo le queda bien, o hablas mucho con él y le cuentas tus cosas, es muy poco probable que vaya a pensar que te has enamorado de él, ¿verdad? Pero si haces exactamente lo mismo con una chica, es muy posible que piense que te estás fijando en ella.

¿Qué opinan ellas? “Para mí, algunos sencillamente no entienden que no pueden tratar a las chicas igual que a sus amigos.” (Sandra.)

“Un chico te pide tu número de teléfono y enseguida te manda un mensaje de texto. ¿Qué se supone que debes pensar? Es probable que si sigue así te empieces a encariñar con él, pero ¿cuánto puedes conocer a alguien con quien solo te envías mensajes de texto?” (Mónica.)

“Creo que ellos no se dan cuenta de lo rápido que una chica puede ilusionarse, especialmente si son amables y saben escuchar. Y no se trata de que ella esté desesperada por tener novio. Es que, simplemente, a casi todas nos ilusiona la idea de enamorarnos; por eso estamos pendientes de que algún día aparezca nuestro príncipe azul.” (Alison.)

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Cuál es la diferencia entre el amor y el enamoramiento?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Cómo puedes demostrar que te respetas a ti mismo?**
- **¿Cómo puedes demostrar que respetas la opinión y los sentimientos de una chica?**

¿Cómo sé si es amor de verdad?

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo describirías el amor?

.....

2. ¿Cómo describirías un enamoramiento?

.....

3. ¿Cuál piensas que es la diferencia?

.....

¿VERDAD que, mirándolo desde fuera, resulta relativamente fácil distinguir entre amor y enamoramiento?

Las cosas cambian cuando eres tú quien cree haber encontrado a su príncipe azul o a su princesa de cuento de hadas. En ese momento, el corazón toma las riendas y no hay razones que valgan. Has caído en las redes del amor. Pero ¿será auténtico amor lo que sientes, o un simple flechazo? Para saberlo, tienes que analizar primero tu actitud hacia el



sexo opuesto. ¿Ha cambiado en los últimos años? Hagamos una prueba:

- ¿Qué sentías a los cinco años por las personas del otro sexo?

- ¿Qué sientes ahora?

¿Viste que, al llegar a la pubertad, la atracción hacia el sexo contrario es más fuerte? “Como que ahora las chicas me parecen más guapas”, comenta Rafael, que tiene 12 años. Elaine, de 16, también notó un cambio hace un par de años. “Todas mis amigas empezaron a hablar de chicos —recuerda—, y yo me enamoraba de cuanto muchacho conocía.”

No pienses que debes negar esos sentimientos. Lo único que conseguirás será volverlos más fuertes. Más bien, trata de aprender a distinguir entre la atracción física, el enamoramiento (o encaprichamiento) y el amor. Así te ahorrarás muchas desilusiones y, cuando llegue el momento, sabrás reconocer el amor verdadero.

ATRACCIÓN FÍSICA ➡ **Te gusta lo que ves**

“Mis amigos y yo hablamos de chicas todo el tiempo. Tratamos de cambiar de tema, pero tan pronto como pasa una muchacha linda cerca, nos olvidamos de qué estábamos hablando.” (Alex.)

“Lo que más me atrae de un chico es que me mire a los ojos, que tenga una sonrisa bonita y que camine con seguridad.” (Laura.)



¿SABÍAS ESTO?

Los jóvenes que saltan de una relación a otra suelen acabar divorciándose cuando se casan.

Es de lo más natural que te sientas atraído por el aspecto físico de alguien. Recuerda, sin embargo, que las apariencias engañan y que la persona her-



“Muchas aguas mismas no pueden extinguir el amor, ni pueden los ríos [...] arrollarlo.”

(El Cantar de los Cantares 8:7)



mosa por fuera no siempre lo es por dentro. La Biblia lo explica así: “Como nariguera de oro en el hocico de un cerdo, así es la mujer que es bella, pero que está apartándose de la sensatez” (Proverbios 11:22). Y esta advertencia es igual de válida en el caso de los varones.

ENAMORAMIENTO ➡ Te gusta lo que sientes

“A los 12 años me enamoré locamente de un chico. Hasta que se me pasó, no entendí por qué: como mis amigas estaban enamoradas, yo también tenía que estarlo. Y él apareció en el momento justo.” (Elaine.)

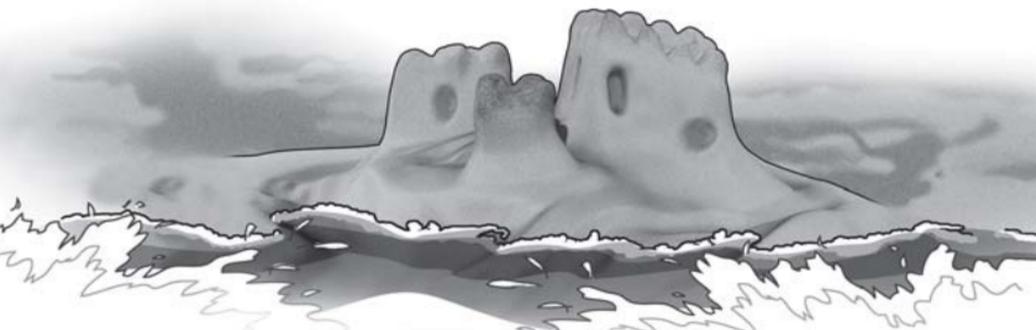
“Antes me enamoraba a cada rato, pero la mayoría de las veces solo me fijaba en si las chicas eran bonitas. Cuando las conocía un poco más, me daba cuenta de que no teníamos mucho en común.” (Marcos.)

Es cierto que cuando amas a alguien tienes sentimientos románticos, pero el verdadero amor es mucho más que *sentirse* enamorado. Esos sentimientos románticos pueden surgirse de tan solo fijarte en las características superficiales de una persona. Cuando eso pasa, se trata de un simple encaprichamiento. La persona encaprichada no ve defectos, solo virtudes y, por lo general, muy exageradas. Además, esos sentimientos son como un castillo de arena. “No duran mucho —explica una joven llamada Fiona—. Un día te

UNA SUGERENCIA



¿Quieres saber cuánto conoces a alguien que te gusta? Si eres chica, haz el cuestionario que aparece en la página 39 del segundo volumen. Si eres chico, haz el de la página 40.



El enamoramiento, al igual que un castillo de arena, no es muy sólido

mueres por alguien, y un mes después, sientes exactamente lo mismo..., pero por otra persona.”

AMOR ► **Te gusta lo que conoces**

“Cuando de verdad quieres a una persona, tienes razones para quererla. Y son buenas razones, no egoístas.” (David.)

“Yo creo que el amor verdadero crece poco a poco. Primero tiene que haber una amistad. Y luego, cuando te gusta lo que vas conociendo de la persona, empiezan a surgir sentimientos que nunca antes habías tenido.” (Judith.)

El amor de verdad se basa en un profundo conocimiento del otro. Según la propia Biblia, es más que una emoción: “Es sufrido y bondadoso. [...] Todas las cosas las soporta, todas las cree, todas las espera, todas las aguanta. El amor nunca falla” (1 Corintios 13:4, 7, 8). Quien realmente ama no actúa de esta manera porque sea ingenuo o ciego, sino porque conoce a la otra persona.

Un ejemplo de amor verdadero

Jacob y Raquel son un buen ejemplo de amor verdadero. Según la Biblia, se conocieron junto a un pozo de agua, donde Raquel daba de beber a las ovejas de su padre. Jacob se sintió inmediatamente atraído por ella. ¿Por qué? Bueno,

“El amor supera las dificultades, mientras que el enamoramiento acaba cuando las circunstancias cambian o cuando surgen problemas. El amor verdadero necesita tiempo para crecer.” (Daniela)

sabemos que “era linda y tenía un cuerpo hermoso” (Génesis 29:17, *La Palabra de Dios para Todos*).

Pero para que fuera amor verdadero, a Jacob tenía que gustarle algo más que su aspecto físico, y parece que así fue. Al poco tiempo, él ya había superado la fase de atracción física, pues la Biblia dice que “se había enamorado de Raquel” (Génesis 29:18).

¿Qué pasó entonces? ¿Se casaron y fueron felices para siempre? No. Jacob tuvo que esperar *siete años* para que el padre de Raquel le permitiera casarse con ella. Más allá de si eso fue justo o no, Jacob probó que realmente amaba a Raquel. Si hubiera sido un simple enamoramiento, no habría aguantado tanto. Esperó porque la quería de verdad. El relato dice: “Jacob procedió a servir siete años por Raquel, pero a sus ojos resultaron como unos cuantos días debido al amor que le tenía” (Génesis 29:20).

¡manos a la obra!

¿Cómo puedo averiguar si lo que siento es un simple encaprichamiento, o auténtico amor?



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

¿Qué lección podemos extraer de esta historia? Que el amor verdadero pasa la prueba del tiempo y que, además, no se basa únicamente en el aspecto físico. De hecho, puede que la persona ideal para ti no te resulte atractiva al principio. Bárbara, por ejemplo, reconoce que cuando conoció a Stephen, no le atrajo mucho. “Pero al tratarlo más —cuenta—, las cosas cambiaron. Me agradó mucho el interés que demostraba por otros y que siempre estaba dispuesto a sacrificarse por los demás. Justo las cualidades que yo buscaba en un esposo. Eso lo hizo más atractivo, y acabé enamorándome de él.” El resultado fue un matrimonio sólido.

Y en tu caso, si ya tienes la madurez para casarte, ¿cómo puedes saber si has encontrado al amor de tu vida? No te dejes arrastrar por el corazón. Piénsalo bien y déjate guiar por la Biblia. Concéntrate en la persona en vez de en su imagen y, sobre todo, dale tiempo a la relación. Si es un simple enamoramiento, pasará; pero si es amor, el tiempo lo hará más fuerte y se convertirá en “un vínculo perfecto de unión” (Colosenses 3:14).

Esa clase de amor existe, y tú también puedes encontrarlo. Solo trata de ver más allá de la atracción física y no caigas en el simple enamoramiento. En las siguientes tres páginas encontrarás consejos útiles que te ayudarán a lograrlo.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *Digamos que crees haber encontrado al amor de tu vida. ¿Estarás listo para casarte?*

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué nos creó Dios con esa atracción tan fuerte por el sexo opuesto?**
- **Por lo general, ¿por qué fracasan las relaciones entre adolescentes que dicen estar enamorados?**

¿qué harías tú?

Miguel y Julia llevan tres meses juntos, y ella confiesa estar “perdidamente enamorada”. Miguel siempre está pendiente de ella y la cuida. Hasta le dice cómo debe vestirse y con quién le conviene o no le conviene estar. Siempre la ha tratado como a una reina... hasta la semana pasada, cuando le dio una bofetada porque la “pescó” hablando con otro chico.

Miguel: *“Julia sabe lo mucho que me aterroriza perderla. Me muero de pensar que otro chico me la quite. De acuerdo, lo que hice estuvo mal. ¡Pero es que la quiero con locura y no soporto que mire a otro! Además, ya le pedí perdón”.*

Julia: *“No es que Miguel sea controlador, como dicen mis padres, sino que tiene unos principios muy elevados. Nunca ha intentado obligarme a tener relaciones sexuales ni nada parecido. Mis padres no saben que me dio una cachetada. Pero es cierto que yo estaba hablando con otro chico, y Miguel es muy celoso. Y para ser sincera, a veces me gusta que lo sea. De todos modos, dijo que lo sentía y prometió no volver a hacerlo”.*

Tu opinión: ¿Distingues alguna señal de peligro en esta relación?

.....
.....
.....
.....
¿Qué debería hacer Julia?

.....
.....
.....
.....
¿Qué harías tú si fueras ella?

❖ ¿amor verdadero, o enamoramiento pasajero?

Completa con las palabras **amor** o **enamoramiento** las citas de los siguientes jóvenes:

1. "El es ciego y se niega a ver la realidad." (Carlos.)
2. "Si no puedo ser yo cuando estoy con una chica que me gusta, eso es" (Tomás.)
3. "Tal vez haya algo de la persona que te moleste un poco. Pero si es, en vez de poner fin a la relación, tratarás de encontrar una solución." (Roberto.)
4. "Cuando se trata de, te fijas únicamente en lo que tienes en común con la persona." (Claudia.)
5. "Si es, no ocultas quién eres." (Eva.)
6. "El nace de una actitud egoísta. A veces solo se trata de decir que tienes novio." (Alicia.)
7. "En el, reconoces las faltas y las manías del otro y, aun así, puedes vivir con ellas." (Ana.)
8. "En los casos de, eres incapaz de explicar qué te atrae de la persona. Te gusta y punto." (David.)
9. "Cuando crees que la otra persona lo hace todo bien, entonces es" (Carol.)
10. "Si es, no te fijas en otras chicas como hacías antes, porque sientes que le debes lealtad a tu novia." (Daniel.)

Respuestas: enamoramiento: 1, 2, 4, 6, 8 y 9; amor: 3, 5, 7 y 10.



Has encontrado a la persona perfecta para ti. Llevan algún tiempo saliendo, y no cabe duda de que están enamorados. Hasta es posible que ya estén pensando en el matrimonio. Pero antes de dar un paso más en esa dirección te asalta la duda:

¿De veras estamos listos para casarnos?

POR muy enamorado que estés, es natural que te asuste la idea de casarte. En vista de la cantidad de matrimonios infeli-



ces y divorcios que hay, es lógico que uno se lo piense dos veces antes de dar semejante paso. ¿Cómo puedes saber si estás listo? Lo más importante es abrir los ojos a la realidad y dejarse de fantasías. Analicemos algunas.

FANTASÍA “Nos amamos, y con eso basta.”

Realidad: El amor no pagará tus facturas ni te librará de los problemas económicos. Según los investigadores, el dinero es una de las principales causas de fricción en las parejas y puede llevarlas al divorcio. Una opinión poco equilibrada del dinero puede provocar mucho daño espiritual y emocional, además de afectar la relación con el cónyuge (1 Timoteo 6:9, 10). En resumen, no esperes a casarte para empezar a hablar de cómo administrar el dinero.

Consejo bíblico: “¿Quién de ustedes que quiere edificar una torre no se sienta primero y calcula los gastos[?]” (Lucas 14:28).

Sugerencia: Trata de ponerte de acuerdo con tu futuro cónyuge sobre cuestiones económicas cuanto antes (Proverbios 13:10). Analicen como pareja las siguientes preguntas: ¿Qué ingresos tendrán? ¿Cuáles serán sus gastos? ¿Abrirán una cuenta común, o mantendrán cuentas separadas? ¿Cuál de los dos puede llevar mejor las cuentas y pagar las facturas? * ¿Cuál es la cantidad límite que cada uno podrá gastar sin consultar al otro? Lo mejor es empezar a trabajar ya como equipo (Eclesiastés 4:9, 10).

FANTASÍA “Somos perfectos el uno para el otro porque concordamos en todo y no discutimos por nada.”

Realidad: Tal vez no discutan porque por ahora han logrado evitar los temas conflictivos, cosa que no podrán

* La “esposa capaz” que se describe en Proverbios 31:10-28 desempeña muchas responsabilidades relacionadas con el presupuesto familiar, como verás si lees los versículos 13, 14, 16, 18 y 24.



**“El hombre dejará a su padre y a su madre,
y tiene que adherirse a su esposa,
y tienen que llegar a ser una sola carne.”**

(Génesis 2:24)



hacer una vez casados. Es imposible que dos seres humanos imperfectos estén siempre absolutamente de acuerdo (Romanos 3:23; Santiago 3:2). ¿Qué pasará cuando no concuerden en algo? Para que el matrimonio dure, ambos cónyuges deben ser capaces de admitir las diferencias de opinión y de buscar soluciones de forma civilizada.

Consejo bíblico: “Nunca te acuestes enojado” (Efesios 4:26, *Comentario del Nuevo Testamento*, de Guillermo Hendriksen, citando a J. B. Phillips).

Sugerencia: Piensa en cómo has resuelto hasta ahora las diferencias con tus padres o con tus hermanos. Dibuja una tabla similar a la que aparece en la página 93 de este libro o en la página 221 del segundo volumen. Anota las causas de diversos conflictos, tu reacción y cuál hubiera sido una mejor respuesta. Digamos, por ejemplo, que tu primera reacción ante cierto problema fue encerrarte en tu habitación dando un portazo. ¿Se te ocurre otra manera de reaccionar que habría contribuido a resolver la situación, en vez de a empeorarla? Dominar el arte de solucionar conflictos es fundamental para un matrimonio feliz.

FANTASÍA “Cuando me case, podré tener relaciones sexuales todas las veces que quiera.”



UNA SUGERENCIA

Pregúntale a una pareja de experiencia qué recomendarían a unos recién casados para que su matrimonio tenga éxito (Proverbios 27:17).



BUENOS EJEMPLOS

Rut

Rut es **una amiga leal**. Acaba de enviudar y, aunque puede regresar a su pueblo para llevar una vida más cómoda, prefiere quedarse con su envejecida suegra, Noemí. Es cierto que esta decisión reduce sus posibilidades de casarse de nuevo, pero Rut **no se concentra en sí misma**. Lo más importante para ella no es buscar esposo, sino **acompañar a Noemí y pertenecer al pueblo de Jehová** (Rut 1:8-17).

¿Estás pensando en casarte? En tal caso, Rut podría ser un buen ejemplo para ti. Dejando a un lado tus emociones, piensa en qué cualidades puedes aportar tú a la vida en pareja. ¿Eres **leal** y tienes **espíritu de sacrificio**? ¿**Obedeces las normas de Dios** aun cuando te dan ganas de hacer lo contrario? Rut no estaba desesperada por casarse. Pero con el tiempo encontró a **un esposo maduro** con quien compartía lo más importante: **el amor a Dios**. A ti te puede pasar igual si imitas su ejemplo.



¿estás listo para casarte?

Analiza —solo o con tu futuro cónyuge— las preguntas de estas dos páginas. No olvides buscar las citas bíblicas.

cuestiones económicas

- ¿Cuánta importancia tiene para ti el dinero?*
(Hebreos 13:5, 6.)
- ¿Cómo estás demostrando que das buen uso al dinero?*
(Mateo 6:19-21.)
- ¿Tienes deudas? ¿Cómo piensas pagarlas?*
(Proverbios 22:7.)
- ¿Cuánto va a costar la boda? ¿Pueden evitar endeudarse? Si la respuesta es no, ¿cuánto consideran que sería una deuda razonable?* (Lucas 14:28.)
- Una vez casados, ¿tendrán que trabajar los dos? ¿Cómo organizarán su horario y el transporte si tienen jornadas de trabajo diferentes?* (Proverbios 15:22.)
- ¿Dónde van a vivir? ¿Cuánto les costará el alquiler, la comida, la ropa, etc.? ¿Cómo planean pagarlos?*
(Proverbios 24:27.)



asuntos familiares

- ¿Cómo te llevas con tus padres y hermanos? (Éxodo 20:12; Romanos 12:18.)*
- ¿Cómo resuelves los conflictos que te surgen en casa? (Colosenses 3:13.)*
- Si eres mujer, ¿cómo demuestras que tienes un “espíritu quieto y apacible”? (1 Pedro 3:4.)*
- ¿Tienen pensado tener hijos? (Salmo 127:3.) Y si han decidido no tenerlos, ¿qué métodos anticonceptivos emplearán?*
- Si eres hombre, ¿cómo piensas tomar la iniciativa en cuidar la espiritualidad de tu familia? (Mateo 5:3.)*

rasgos de personalidad

- ¿Eres una persona trabajadora? ¿Cómo lo has demostrado? (Proverbios 6:9-11; 31:17, 19, 21, 22, 27.)*
- ¿Tienes espíritu de sacrificio? Menciona algunos ejemplos (Filipenses 2:4).*
- Si eres hombre, ¿ejerces tu autoridad como lo hacía Cristo? (Efesios 5:25, 28, 29.)*
- Si eres mujer, ¿has demostrado que sabes aceptar la autoridad de un cabeza? (Efesios 5:22-24.)*

Realidad: El matrimonio no te garantiza que podrás tener sexo siempre que quieras. Los sentimientos de tu pareja también cuentan. Y siendo realistas, habrá veces en que no tendrá ganas. El hecho de ser su cónyuge no te dará derecho a insistirle en que satisfaga tus deseos (1 Corintios 10:24). Los casados, al igual que los solteros, deben cultivar autodominio (Gálatas 5:22, 23).

Consejo bíblico: “Que cada uno aprenda a controlar su propio cuerpo de una manera santa y honrosa, sin dejarse llevar por los malos deseos” (1 Tesalonicenses 4:4, 5, *Nueva Versión Internacional*).

Sugerencia: Analiza tu visión sobre la sexualidad y piensa en cómo podría afectar tu futuro matrimonio. Por citar unos cuantos ejemplos: ¿Has caído en el hábito ego-céntrico de la masturbación? ¿Has sido adicto a la pornografía? ¿Sueles desnudar con la mirada a los miembros del sexo opuesto? Si te cuesta dominar tus deseos sexuales antes de casarte, ¿crees que serás capaz de hacerlo después? (Mateo 5:27, 28.) Pero hay más: ¿Te gusta flirtear tanto que te has ganado la fama de donjuán o de coqueta? ¿Qué vas a hacer cuando tengas que limitar todas tus

atenciones a una sola persona? (Proverbios 5:15-17.)

FANTASÍA “Solo seré feliz si me caso.”

Realidad: Si no eres feliz de soltero, es muy probable que tampoco lo seas de casado. La felicidad no depende de las circunstancias, sino de la actitud de la persona (Proverbios 15:15). Los que constan-



¿SABÍAS ESTO?

Para que un matrimonio tenga éxito, los cónyuges tienen que ser amigos, comunicarse bien, saber resolver sus diferencias y sentirse comprometidos para toda la vida.

**No te tires
al matrimonio
sin saber primero
en qué “aguas”
te estás metiendo**



temente se quejan de todo no dejarán de hacerlo al casarse. En vez de concentrarse en lo bueno de su relación, van a fijarse en lo que les falta. Por eso, lo mejor es que aprendas a ser positivo mientras estás soltero. Así, cuando te cases, serás capaz de apreciar las cosas buenas de tu matrimonio.

Consejo bíblico: “Disfruta de lo que tienes en lugar de desear lo que no tienes” (Eclesiastés 6:9, *Nueva Traducción Viviente*).

Sugerencia: A veces, la actitud negativa en el matrimonio se debe a que no se cumplen las expectativas que uno tenía. Escribe en una hoja un par de cosas que esperas del matrimonio y trata de ver si son realistas. ¿Están

¡manos a la obra!

¿Qué cualidad debo empezar a cultivar antes de casarme?



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

“El matrimonio es un gran paso. No solo hay que saber en qué te estás metiendo, sino también con quién.” (Adriana)

basadas en películas o libros románticos? ¿Se centran en las ventajas que tendrá el matrimonio *para ti*, como que va a resolver tu necesidad de compañía, satisfacer tus deseos sexuales o darte cierto estatus social? De ser así, te convendría pensar un poco más en lo que quiere *la otra persona*. Tal vez podrías empezar haciendo una lista de dos o tres cosas que esperas que el matrimonio les aporte a *ambos*.

Como acabas de ver, todas estas fantasías pueden condicionar —y mucho— la felicidad del matrimonio. De ahí la importancia de desterrarlas cuanto antes. El cuestionario de las páginas 216 y 217 puede ayudarte a ti y a tu pareja a pensar de forma más realista. De este modo, aumentarán las probabilidades de que disfruten en el futuro de una de las mayores alegrías de la vida: un matrimonio feliz (Deuteronomio 24:5; Proverbios 5:18).

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Te quieres morir porque acabas de romper? ¿Crees que nunca te recuperarás?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué crees que en algunos países muchos matrimonios terminan en divorcio?**
- **¿Por qué es peligroso casarse solo para escapar de los problemas en casa?**
- **¿Por qué será importante que sigas los principios bíblicos cuando te cases?**



31

¿Cómo voy a superar la ruptura?

“Habíamos sido amigos por más de cinco años y llevábamos saliendo seis meses. Cuando él decidió romper conmigo, ni siquiera tuvo el valor de decírmelo; simplemente dejó de hablarme. No hubo nada que yo pudiera hacer. Estaba tan desilusionada... No dejaba de preguntarme qué había hecho mal.” (Raquel)

TODA la felicidad del noviazgo puede convertirse en profunda tristeza tras una ruptura. Por poner un caso: Gerardo y Susana estuvieron saliendo dos años y, durante ese tiempo, su relación se fue estrechando cada vez más. Gerardo le enviaba mensajes de texto cariñosos todos los días, y cada tanto, le hacía algún regalito para que viera que había estado pensando en ella. “Se esforzaba por escucharme y entenderme —cuenta Susana—. Me hacía sentir única, especial.”

En poco tiempo empezaron a hablar de la boda y de dónde vivirían cuando se casaran. Él hasta estuvo averiguando qué tamaño de anillo usaba Susana. Pero de golpe rompió con ella, dejándola hecha un mar de lágrimas. A Susana no le quedó otra que seguir con su vida pese al dolor. “Me sentía agotada física y mentalmente”, dice ella.*

Por qué duele tanto

“¿Podré salir adelante algún día?” Cuando pasas por una situación como la de Susana, es muy probable que te hagas esta pregunta. Y se comprende que te angusties, pues el amor es un sentimiento muy intenso. Así lo describió el rey Salomón: “El amor es tan fuerte como la muerte” (El Cantar de los Cantares 8:6). Por eso, es posible que este desengaño sea una de las experiencias más dolorosas que hayas vivido. Tal vez sientas que una parte de ti ha muerto y hasta estés pasando por algunas de estas etapas típicas del duelo:



¿SABÍAS ESTO?

La gran mayoría de los noviazgos entre adolescentes no llegan a la boda. Y muchos de los que sí llegan acaban en divorcio.

* Aunque en este capítulo se citan los comentarios de algunas chicas, los principios que se analizan son igual de válidos para los varones.

Negación: “No puede ser. En un día o dos, todo volverá a ser como antes”.

Rabia: “¿Cómo pudo hacerme esto? ¡Lo odio!”.

Depresión: “A mí nadie me va a querer”.

Aceptación: “Me dolió muchísimo, pero estoy mejor y sé que saldré adelante”.

Lo bueno es que llegarás a aceptarlo. El tiempo que eso tome dependerá de varios factores, como cuánto tiempo estuvieron juntos y lo sería que llegó a ser la relación. Mientras tanto, ¿qué puedes hacer?

Para curar la herida

Seguramente habrás oído decir que el tiempo cura todas las heridas. Pero si hace muy poco que rompiste, quizás eso te suene a frase vacía. Y es que el tiempo es solo una parte de la solución. Por más que sepas que una herida en la piel sanará con el tiempo, en el momento duele un montón, ¿verdad? Lo que tienes que hacer es tratarla para que

UNA SUGERENCIA



Susana, mencionada en los primeros párrafos, hizo una lista con algunos textos bíblicos para leer cuando se sintiera triste. Quizás tú podrías hacer lo mismo con los que se citan en este capítulo.



Una ruptura es como una herida muy dolorosa que sana con el tiempo

¿qué has aprendido de esta experiencia?

¿Te dio tu ex alguna razón para romper? Escríbela, aunque no creas que sea válida.



¿Te parece que hubo otros motivos? ¿Cuáles?

Analizando lo que pasó, ¿piensas que podrías haber hecho algo para evitar la ruptura?

¿Te ha mostrado esta experiencia que te falta madurez emocional o espiritual? ¿En qué aspectos debes mejorar?

¿Hay algo que harías diferente en una próxima relación?



“[Jehová] sana a los que tienen roto el corazón, y les venda las heridas.”

(Salmo 147:3, *Versión Popular*)



no duela tanto y asegurarte de que no se infecte. Pues lo mismo pasa con una herida emocional. Mientras permites que el tiempo haga su parte, puedes tomar algunas medidas para aliviar el dolor que ahora sientes y evitar que la amargura te “infecte”.

● **No reprimas tu angustia.** Es más, si ves que lo necesitas, llora. La propia Biblia dice que “hay un tiempo para llorar y [...] un tiempo para estar triste” (Eclesiastés 3:1, 4, *La Palabra de Dios para Todos*). Llorar no significa que seas débil. Hasta un valiente rey guerrero como David lloró cuando estuvo muy angustiado. “Por las noches lloro tanto —escribió— que mis lágrimas empapan mi almohada.” (Salmo 6:6, *Traducción en lenguaje actual*.)

● **Cuida tu salud.** Una ruptura puede agotarte en sentido emocional. Hacer ejercicio y comer sano son buenas maneras de recuperar las energías. “El ejercicio físico es provechoso”, dice la Biblia (1 Timoteo 4:8, *Miguens*).

En este momento, ¿a qué aspectos de tu salud deberías dar más atención?



.....

.....

.....

● **Busca qué hacer.** Sigue haciendo las cosas que te gustan. Además, ahora es más importante que nunca que no te aisles (Proverbios 18:1). Pasar tiempo con gente que de verdad te quiere te ayudará a concentrarte en cosas más positivas.

¿Qué nuevas metas podrías ponerte?



● **Cuéntale a Dios cómo te sientes.** Para algunos esto es muy difícil, pues después de la ruptura se sienten traicionados por Dios. “Tanto que oré para encontrar una pareja —razonan— ¡y mira lo que pasó!” (Salmo 10:1.) Pero ¿verdad que no sería apropiado ver a Dios como un simple casamentero? Tampoco sería justo echarle la culpa de que la relación no haya funcionado. Algo que sí es seguro es que Jehová Dios *te quiere y se preocupa por ti* (1 Pedro 5:7). Así que ábrele tu corazón con total confianza. La Biblia aconseja: “Dense a conocer sus peticiones a Dios; y la paz de Dios que supera a todo pensamiento guardará sus corazones y sus facultades mentales mediante Cristo Jesús” (Filipenses 4:6, 7).

¡manos a la obra!

Para superar este desengaño, voy a hacer esto:



Para que me vaya mejor en mi próxima relación, voy a mejorar en esto:

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

“ **Con el tiempo ves las cosas más claras. Al estar menos sensible, analizas la situación de forma más objetiva y logras cerrar ese capítulo de tu vida. Además, te conoces mejor y sabes qué buscar en una pareja. Así evitarás pasar de nuevo por lo mismo.** ” (Camila)

¿Sobre qué cosas podrías orarle mientras te recuperas?



.....

.....

.....

Mira hacia el futuro

Cuando te sientas mejor, sería bueno que analizaras qué fue lo que pasó en tu noviazgo. Tal vez te sirva hacerte las preguntas del recuadro “¿Qué has aprendido de esta experiencia?”, en la página 224.

Es una pena que las cosas no hayan salido como tú esperabas. Sin embargo, ten esto presente: en medio de una tormenta todo se ve oscuro y gris, pero tarde o temprano, la lluvia cesa y el cielo se despeja. Raquel y Susana —las chicas citadas al principio— pudieron salir adelante, y seguro que tú también lo conseguirás.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Qué puedes hacer para protegerte del abuso sexual?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Qué te enseñó esta relación sobre ti?**
- **¿Qué aprendiste acerca del sexo opuesto?**

Todos los años, millones de personas sufren una violación o algún otro tipo de abuso sexual. Por desgracia, las investigaciones indican que los jóvenes se hallan entre los principales perjudicados. Tan solo en Estados Unidos, la mitad de las víctimas de violación son menores de 18 años. Por tu propio bien, te conviene analizar este asunto.

32

¿Cómo puedo protegerme del abuso sexual?

“Antes de que pudiera darme cuenta de lo que estaba pasando, el tipo me agarró y me tiró al suelo. Me resistí todo lo que pude. Aunque logré sacar el gas pimienta, me lo quitó de un golpe. Intenté gritar, pero nada salía de mi garganta. Lo empujé, le di patadas, lo golpeé y lo arañé... hasta que me hirió con un cuchillo que llevaba. A partir de ahí, me bloqueé y no pude defenderme más.” (Annette)

HOY día abundan los depredadores sexuales, y muchos tienen en la mira a los jóvenes. Los agresores no siempre son desconocidos, como el que atacó a Annette. A veces son vecinos. Noelia tenía 10 años cuando un muchacho del barrio abusó de ella: “Estaba tan asustada y me sentía tan avergonzada que, al principio, no se lo conté a nadie”.

En otros casos, el agresor es un familiar. “Mi padre abusó de mí desde los 5 hasta los 12 años —cuenta una

mujer llamada Carmen—. A los 20 por fin lo enfrenté. De entrada dijo que lo sentía, pero a los pocos meses, me echó de casa.”

Ya sean a manos de un vecino, un amigo o un familiar, los abusos sexuales a niños y adolescentes se han vuelto terriblemente comunes en la actualidad.* Sin embargo, el maltrato a menores no es un fenómeno reciente. Ya en tiempos bíblicos había quienes trataban a los niños con crueldad (Joel 3:3; Mateo 2:16). Hoy día vivimos “tiempos críticos”, en los que se ha perdido el “cariño natural” y mucha gente se aprovecha sexualmente de niñas y niños (2 Timoteo 3:1-3). ¿Hay algo que tú puedas hacer para protegerte? Aunque no hay ningún método que garantice totalmente tu seguridad, sí puedes tomar ciertas precauciones.

Mantente alerta. Cuando salgas a la calle, fíjate bien en todo lo que te rodea. Evita pasar por lugares o zonas que tienen fama de peligrosos, sobre todo de noche. Y si tienes que hacerlo, trata al menos de que alguien te acompañe (Proverbios 27:12).

Vigila la impresión que puedes dar. Ten cuidado con tu forma de vestir y no flirtees. Algunos pueden malinterpretarte y pensar algo totalmente falso: que estás buscando sexo o que, al menos, no te importaría tenerlo (1 Timoteo 2:9, 10).

Pon límites. Si estás saliendo con alguien, déjale claro qué tipo de conducta toleras y cuál no.[#] Y después, no te expongas a situaciones en las que corras peligro (Proverbios 13:10).

Di que no. Si tu novio se propasa o quiere hacer algo

* Estos abusos también incluyen la violación durante una cita, donde a veces se droga primero a la víctima.

[#] Encontrarás más información en el capítulo 4 del segundo volumen.

“si de veras me amaras...”

Algunos depredadores sexuales no son violentos. Tratan de convencer a las chicas para que hagan lo que ellos quieren. Manipulan sus sentimientos con frases como “Todo el mundo lo hace”, “Nadie se va a enterar”, o como se dijo en el capítulo 24, “Si me amaras, lo harías”. Pero, en realidad, no tienes que acostarte con alguien para demostrarle que lo amas. Los chicos que piensan así no están interesados en ti ni en tu bienestar. Solo piensan en satisfacer sus deseos. Un hombre de verdad antepone tus sentimientos a los suyos y es capaz de dominarse y respetar las normas morales de Dios (1 Corintios 10:24). Tampoco trata a las mujeres como objetos sexuales. Al contrario, las trata “como a hermanas, con toda castidad” (1 Timoteo 5:1, 2).

que no te gusta, deténlo con firmeza. No te calles por miedo a perderlo. Si rompe contigo, es que no valía la pena. Tú mereces un hombre mucho mejor, alguien que te respete a ti y que respete tus principios.*

Cuidado cuando utilices Internet. No reveles datos ni subas fotos que puedan facilitar tu localización.# Nunca respondas los mensajes de carácter sexual. Así no les dejas ninguna puerta abierta a los depredadores que rondan por Internet.



¿SABÍAS ESTO?

En Estados Unidos, más del noventa por ciento de los menores que fueron víctimas de ataques sexuales conocían a su agresor.

* Lo mismo puede decirse si es la chica la que insiste en tener relaciones sexuales.

Encontrarás más información en el capítulo 11 del segundo volumen.



“En los últimos días se presentarán tiempos críticos, difíciles de manejar. Porque los hombres serán amantes de sí mismos, [...] sin [ningún] cariño natural, [...] sin autodominio, feroces, sin amor del bien.”

(2 Timoteo 3:1-3)



Si sigues estas recomendaciones, será menos probable que seas víctima de un ataque (Proverbios 22:3). Con todo, siempre habrá circunstancias que escapen a tu control. Puede que a veces no te quede más remedio que pasar por una zona peligrosa y que no tengas a nadie que te acompañe. Es más, puede que vivas en una de esas zonas.

¿Y si aun poniendo todo de tu parte para protegerte ya has sido víctima de algún abuso? Tal vez te sorprendió un agresor más fuerte que tú, como le pasó a Annette. O al igual que Carmen, eras tan joven cuando abusaron de ti que no supiste cómo defenderte. Es posible incluso que ni comprendieras lo que estaba sucediendo. Tras esta amarga experiencia, muchas víctimas se sienten culpables. Si ese es tu caso, ¿cómo puedes dejar de atormentarte?

¿De quién fue la culpa?

Annette todavía lucha contra los sentimientos de culpa. “No dejo de torturarme. Vez tras vez revivo aquella noche en mi mente, tratando de ver qué más podría haber hecho

UNA SUGERENCIA



Algo que te ayudará si han abusado de ti es tener a mano una lista de textos bíblicos que puedan consolarte, como Salmo 37:28; 46:1; 118:5-9; Proverbios 17:17 y Filipenses 4:6, 7.

“**Por muy difícil que sea, lo mejor es hablar de lo que pasó. Te ayuda a reducir la angustia y el resentimiento, y a recuperar el control de tu vida.**” (Noelia)

para resistirme. Es verdad que me quedé paralizada de miedo tras la cuchillada. Pero aun así, sigo pensando que debí hacer algo.”

Noelia se siente igual. “No tendría que haberme confiado tanto —cuenta—. Mis padres nos dejaban jugar fuera solo si mi hermana y yo nos quedábamos juntas. Pero como no les hice caso, siento que se lo puse fácil a mi vecino. Por culpa mía, mi familia sufrió mucho. Eso es lo que más me duele.”

¿Qué puedes hacer tú si te sientes igual que ellas? Antes de nada, recuerda que si te violaron, *no fue porque tú lo quisiste*. Hay quienes justifican una violación diciendo que los hombres son así y que la víctima se lo buscó. Sin embargo, nadie quiere que lo humillen de esa manera. Así que puedes tener la seguridad de que *no fue culpa tuya*.

Decirlo es fácil, pero creerlo, no tanto. Algunas víctimas se encierran en sí mismas y prefieren luchar solas contra la culpa y otros sentimientos negativos. Pero piensa: ¿A quién beneficia ese silencio? ¿A la víctima, o al agresor? ¿No crees que si alguien merece consideración es la víctima?

Habla de lo que pasó

Cierto hombre de tiempos bíblicos llamado Job sufrió muchísimas injusticias. ¿Sabes qué fue lo que lo ayudó? “Ciertamente dará salida a mi preocupación [...] —dijo

él—. ¡Hablaré, sí, en la amargura de mi alma!” (Job 10:1.) ¿Por qué no hablas tú también? Desahogarte con alguien en quien confíes te ayudará a asumir poco a poco lo que pasó y a aliviar tu angustia.

Si eres testigo de Jehová, cuentas con otra ayuda muy valiosa: los ancianos de la congregación. Ellos sabrán consolarte y te harán comprender que no tienes motivos para sentirte mal, pues el pecado lo cometió el agresor, y no tú. “Una amiga me animó a hablar con dos ancianos cristianos de mi congregación —explica Annette—. Fue lo mejor que pude hacer. Se sentaron conmigo en varias ocasiones



Los sentimientos provocados por el abuso son muy difíciles de llevar. Habla con alguien que pueda ayudarte

¡manos a la obra!

¿Qué puedo hacer cada vez que me asalten los sentimientos de culpa?



.....

.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....

.....

y me dijeron exactamente lo que necesitaba oír: que yo no había tenido la culpa de nada.”

Hablar con otros de lo que pasó y de cómo te sientes impedirá que la rabia y el resentimiento te enfermen (Salmo 37:8). Además sentirás un gran alivio, quizás por primera vez en años. Cuando Noelia les contó lo sucedido a sus padres, se sintió mucho mejor. “Me dieron todo su apoyo y me animaron a hablar del tema, lo cual contribuyó a que no estuviera tan triste y enfadada.” También la consoló mucho orar. “Desahogarme con Dios me resultó muy liberador, sobre todo cuando sentía que jamás podría abrirme a alguien. La oración me permite expresarme libremente y sentirme más tranquila.”*

No te desanimes: existe un “tiempo de sanar”, y tú también lo comprobarás (Eclesiastés 3:3). Mientras tanto, confía en amigos leales y en los ancianos cristianos, que según la Biblia, son “como escondite contra el viento y escondrijo contra la tempestad de lluvia” (Isaías 32:2). Cuida tu salud física y emocional, y descansa lo necesario. Pero más importante aún, busca al Dios de todo consuelo, que pronto cumplirá esta promesa: “Los malhechores mismos serán cortados, pero los que esperan en Jehová son los que poseerán la tierra” (Salmo 37:9).

* Cuando las víctimas caen en una depresión grave, conviene consultar a un profesional de la salud. Encontrarás más información en los capítulos 13 y 14 de este libro.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Cómo te ayudará hablar del abuso que sufriste?**
- **¿Qué repercusiones podría tener en ti y en otros que guardaras silencio?**

4 AMOR, SEXO Y MORALIDAD

tus reflexiones



*Escribe tres normas morales que hayas decidido seguir en tu vida y por qué crees que son buenas.**

 1.

2.

3.

* Un ejemplo: "No tendré relaciones sexuales antes de casarme, porque...". Recuerda que deben reflejar tus propias convicciones, y no lo que piensen otros.

5 ADICCIONES

237 Tabaco y marihuana

246 Alcohol

252 Otras drogas





33

Fumar: ¿es tan malo como dicen?

Lee la siguiente lista y marca (✓) las opciones con las que te sientas más identificado.



- Quiero experimentar cosas nuevas
- Necesito aliviar el estrés
- Quiero ser como mis amigos
- Necesito bajar de peso

¿SABES que estas son algunas de las razones por las que muchos jóvenes fuman?* Por ejemplo:

Para experimentar cosas nuevas. “Me preguntaba cómo sería, así que le acepté un cigarrillo a una compañera de clase y me lo fumé a escondidas.” (Tracy.)

Para aliviar el estrés y ser como los demás. “Los chicos en la escuela decían: ‘¡Qué estrés! Necesito un cigarrillo’. Y al terminarlo exclamaban: ‘¡Ahora aguanto lo que sea!’. Yo quería sentir ese mismo alivio.” (Nikki.)

Para bajar de peso. “Algunas chicas fuman para no engordar. ¡Es mucho más fácil que hacer dieta!” (Samantha.)

Pero antes de encender tu primer —o tu próximo— cigarrillo, piénsalo bien. No seas como el pez que muerde el anzuelo: aunque obtiene una breve satisfacción, le sale muy caro. ¿Verdad que es mejor que uses la cabeza y sigas los consejos de la Biblia? (2 Pedro 3:1.) Para empezar, averigüemos la verdad acerca del tabaco.

¿Qué sabes acerca del tabaco?

Marca cierto o falso al lado de cada frase.

- a) **Fumar reduce el estrés.** Cierto Falso
- b) **Cuando se exhala, todo el humo sale del cuerpo.** Cierto Falso
- c) **Los efectos del tabaco no se sienten hasta que pasan muchos años.** Cierto Falso
- d) **Las personas que fuman resultan más atractivas para el sexo opuesto.** Cierto Falso
- e) **Quienes fuman se perjudican solo a sí mismos.** Cierto Falso
- f) **A Dios no le importa si alguien fuma.** Cierto Falso

* Aunque este capítulo va dirigido a quienes fuman, los problemas y peligros que menciona también afectan a quienes mascan tabaco.



Como el pez que muerde el anzuelo, el fumador obtiene una breve satisfacción, pero le sale muy caro

Respuestas

a) **Falso.** Los científicos han descubierto que la nicotina eleva el nivel de hormonas del estrés. En realidad, el único estrés que reduce es el relacionado con los síntomas de abstinencia.

b) **Falso.** Algunos estudios demuestran que más del ochenta por ciento de las partículas de humo que se inhalan se quedan en los pulmones.

c) **Falso.** Es cierto que los peores riesgos son a largo plazo, pero hay efectos que son inmediatos. De hecho, algunas personas se hacen adictas con solo un cigarrillo. La capacidad de los pulmones se reduce, y es probable que surja una tos persistente. Aparecen más arrugas y otros signos de envejecimiento prematuro. Además, aumenta el riesgo de padecer disfunción sexual, ataques de pánico y depresión.

d) **Falso.** El investigador Lloyd Johnston descubrió que los jóvenes que fuman resultan “menos atractivos para la gran mayoría de las personas del sexo opuesto”.

e) **Falso.** El fumador perjudica también a todos los que lo rodean: su familia, sus amigos

¿SABÍAS ESTO?



El tabaco sin humo —por ejemplo, el que se masca— puede tener más nicotina que los cigarrillos y contiene unas veinticinco sustancias cancerígenas que incrementan el riesgo de sufrir cáncer en la garganta y en la boca.

“**Cuando alguien me ofrece un cigarrillo, solo sonrío y digo: ‘No, gracias. No quiero que me dé cáncer’.**” (Alana)

y hasta sus mascotas. De hecho, todos los años mueren miles de fumadores pasivos.

f) **Falso.** Las personas que quieren agradar a Dios deben limpiarse de “toda contaminación” (2 Corintios 7:1). El tabaco contamina el cuerpo. Por lo tanto, quienes fuman están perjudicándose a sí mismos y a los demás, y Dios no los quiere como amigos (Mateo 22:39; Gálatas 5:19-21).

Cómo resistir la tentación

¿Qué vas a hacer si alguien te ofrece un cigarrillo? A menudo da buenos resultados una respuesta sencilla, pero firme, como: “No, gracias. Yo no fumo”. Si la persona insiste o hasta se burla de ti, no te dejes convencer. Tal vez puedas decirle:

- “¿Fumar yo? ¡Estás loco, con lo peligroso que es!”
- “Prefiero no morir joven.”
- “He dicho que no, y punto.”

Por otro lado, como los jóvenes citados al principio, quizás te des cuenta de que tienes una lucha interna, pues te atrae la idea de fumar. Si ese es el caso, respóndele a tu voz interior pensando en preguntas como estas:

- “¿Qué gano con fumar? ¿De verdad me van a aceptar compañeros con los que no tengo nada en común aparte del tabaco? ¿Quiero ser amigo de personas a quienes no les importa ver cómo daño mi salud?”
- “¿Cuánto perjudicará mi bolsillo, mi salud y mi reputación?”
- “¿Estoy dispuesto a sacrificar mi amistad con Dios por un cigarrillo?”

❖ ¿y qué hay de la marihuana?

Ellen, quien vive en Irlanda, comenta: “Algunos dicen que la marihuana no tiene efectos secundarios y que sirve para escapar de los problemas”. ¿Has oído comentarios como este? Pues bien, no creas que todo lo que se dice es cierto.

Lo que dicen: La marihuana no hace daño.

La realidad: Muchos estudios indican que puede dañar la memoria, afectar el aprendizaje, debilitar el sistema inmunológico y perjudicar la salud sexual de hombres y mujeres. También puede provocar ataques de ansiedad, psicosis y paranoia. Los hijos de usuarias de marihuana suelen tener problemas de conducta, déficit de atención y mayor dificultad para tomar decisiones.

Lo que dicen: El humo de la marihuana es menos nocivo que el del cigarrillo.

La realidad: La marihuana puede dejar cuatro veces más alquitrán en las vías respiratorias y cinco veces más monóxido de carbono en la sangre que el tabaco. Cinco cigarrillos de marihuana tienen tantas sustancias cancerígenas como un paquete entero de cigarrillos de tabaco.

Lo que dicen: No es adictiva.

La realidad: Los jóvenes con problemas psicológicos o emocionales pueden hacerse adictos rápidamente. Otros se vuelven adictos después de usarla por bastante tiempo. Además, algunas investigaciones demuestran que los adolescentes que fuman marihuana son más propensos a usar otras drogas, como la cocaína.





UNA SUGERENCIA

Si estás tratando de dejar de fumar, no te engañes: una simple probadita puede llevarte a volver al vicio (Jeremías 17:9).

Ahora bien, si ya estás enganchado, ¿qué puedes hacer para dejarlo?

Pasos para dejar de fumar

1. Convéncete. Escribe por qué quieres dejar de fumar y repasa la lista con regularidad. Una buena razón es el deseo de

estar limpio ante Dios (Romanos 12:1; Efesios 4:17-19).

2. Pide ayuda. Si has estado fumando en secreto, este es el momento de confesarlo. Diles a tus familiares y amigos que quieres dejar el cigarrillo y que necesitas su apoyo. También es importante que le pidas ayuda a Dios (1 Juan 5:14).

3. Ponte una fecha. Elige un día que esté dentro de las próximas dos semanas y márcalo en tu calendario. Diles a tus seres queridos que ese día dejarás de fumar.

4. Tíralo todo. Antes de que llegue la fecha que escogiste, destruye todos los cigarrillos que tengas en tu habitación, en tu auto y en tu ropa. También deshazte de los encendedores, fósforos y ceniceros.

5. Controla los síntomas de abstinencia. Bebe mucha agua y jugos de fruta, y trata de dormir más. Recuerda que

¡manos a la obra!

Si un compañero me ofrece un cigarrillo, le diré esto:



.....
.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....
.....



“Limpiémonos de todo lo que pueda contaminar nuestro cuerpo.”

(2 Corintios 7:1, Nueva Traducción Viviente)



las molestias son *temporales*, pero los beneficios serán *permanentes*.

6. Evita las tentaciones. Aléjate de los lugares, las situaciones y las personas que podrían tentarte a encender un cigarrillo (Proverbios 13:20).

No te dejes engañar

Todos los años, los fabricantes de cigarrillos gastan miles de millones de dólares en publicidad. ¿Sabes quién es su blanco principal? Un documento interno de una compañía de tabaco declara: “Nuestros clientes del mañana son los adolescentes de hoy”.

No dejes que los ejecutivos de las tabacaleras se queden con tu dinero. ¿Por qué morder el anzuelo? Lo cierto es que ni ellos ni tus compañeros que fuman se preocupan de verdad por ti. En vez de escucharlos, haz caso a los consejos de la Biblia, pues están ahí para tu propio beneficio (Isaías 48:17).

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Te presionan tus amigos para que tomes alcohol? Aprende por qué es importante que conozcas tu límite.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **Aunque conoces los peligros del tabaco, ¿crees que hay algo que te podría llevar a fumar?**
- **¿Qué te convence de que no debes fumar?**

❖ lo que el tabaco le hace a tu cuerpo

¿Has notado que en los anuncios de cigarrillos siempre aparece gente muy saludable? Mira las siguientes imágenes y verás lo que el tabaco le hace a tu cuerpo.



Boca y garganta:
Causa cáncer

Cáncer en la lengua



Corazón: Endurece y estrecha las arterias, reduce el oxígeno en el corazón y aumenta hasta cuatro veces el riesgo de problemas cardíacos

Arteria obstruida



Pulmones: Destruye los alvéolos, inflama las vías respiratorias y eleva hasta veintitrés veces el riesgo de desarrollar cáncer

Pulmón de un fumador

Cerebro: Aumenta hasta cuatro veces el riesgo de sufrir un derrame o un infarto cerebral



Piel: Causa envejecimiento prematuro



Dientes: Les da un tono amarillento



Riñones: Provoca cáncer



Estómago: Provoca cáncer

Páncreas: Provoca cáncer

Vejiga: Provoca cáncer



34

¿Qué tiene de malo emborracharse?

¿Cómo responderías a las siguientes preguntas? Marca (✓) tus respuestas.

¿Alguno de tus compañeros suele emborracharse los fines de semana? Sí No

¿Te han presionado tus amigos para que bebas? Sí No

¿Te has emborrachado alguna vez? Sí No

“BOTELLÓN”, “bebelata”, “la previa”... La costumbre puede recibir diferentes nombres, pero en todos lados es parecida: grupos de jóvenes que se reúnen para beber grandes cantidades de alcohol. En Estados Unidos, un informe del Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo define este consumo exagerado “como la ingesta de cinco bebidas seguidas o más en el caso del varón, y cuatro o más en el de la mujer”.

¿Crees que sería divertido beber con tus amigos? Pues no eres el único. Por desgracia, numerosos jóvenes abusan del alcohol.* En muchos casos, además, desobedecen las leyes de su país sobre el consumo de bebidas alcohólicas.# Por eso es importante que te preguntes: “¿Cuál es la verdadera razón por la que me atrae la bebida? ¿Realmente sé lo que me podría pasar si bebo demasiado?”. A continuación encontrarás varias creencias populares sobre el alcohol. Marca (✓) si son ciertas o falsas.

a) Los jóvenes toman bebidas alcohólicas porque les gusta su sabor. Cierto Falso

b) A los adolescentes les afecta menos porque tienen mejor condición física que los adultos. Cierto Falso

c) Una borrachera no te puede matar. Cierto Falso

d) La Biblia prohíbe beber. Cierto Falso

e) La única consecuencia de beber mucho es la resaca del día siguiente. Cierto Falso

a) Los jóvenes toman bebidas alcohólicas porque les gusta su sabor. Falso. En un estudio realizado en Australia, el 36% de los adolescentes afirmaron que lo hacían

* Lee el recuadro “¿Quiénes lo hacen?”, en la página 249.

Por ejemplo, en algunos países, la ley prohíbe que los menores de cierta edad compren o beban alcohol.



“El borracho y el glotón vendrán a parar en la pobreza.” (Proverbios 23:21)



principalmente para no sentirse fuera de lugar en las actividades sociales. En Estados Unidos, otra encuesta reveló que el 66% se dejaba llevar por la presión de los demás. Y más de la mitad dijo que bebía para olvidar los problemas.

b) A los adolescentes les afecta menos porque tienen mejor condición física que los adultos. Falso. Un artículo de la revista *Discover* declara: “Investigaciones recientes indican que los jóvenes que beben demasiado están jugando con fuego”. ¿Por qué? “Es posible que estén perjudicando gravemente su capacidad intelectual.”

El consumo prolongado de alcohol puede empeorar el acné y provocar arrugas prematuras y aumento de peso, así como llevar al alcoholismo y a la drogadicción. Además, puede causar importantes daños al sistema nervioso, el hígado y el corazón.

c) Una borrachera no te puede matar. Falso. La ingesta excesiva de alcohol puede dejar sin oxígeno al cerebro e interrumpir algunas funciones vitales del organismo. Entre otros efectos, produce vómitos, desmayos, respiración lenta o irregular, y en ocasiones llega a provocar la muerte.

d) La Biblia prohíbe beber. Falso. La Biblia no condena el consumo de alcohol ni está en contra de que los jóvenes se diviertan (Salmo 104:15; Eclesiastés 10:19). Claro está, deben seguir las leyes de su país con respecto al uso del alcohol (Romanos 13:1).



¿SABÍAS ESTO?

Según un estudio de Estados Unidos, los jóvenes que suelen emborracharse “son ocho veces más propensos a faltar a clase, atrasarse en los estudios, sufrir accidentes y causar daños a la propiedad ajena”.

➤ ¿quiénes lo hacen?

En una encuesta realizada en Argentina a estudiantes de 14 a 17 años, casi la mitad de los entrevistados admitieron que suelen consumir alcohol. De estos, el 60% afirmó haberse tomado al menos cinco bebidas sin parar en una sola noche. El estudio también indica que, aunque los chicos abusan más del alcohol, no deja de ser preocupante que las chicas beban grandes cantidades. Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, “unos 10.400.000 jóvenes de entre 12 y 20 años consumen bebidas alcohólicas. De estos, 5.100.000 suelen emborracharse y 2.300.000 lo hacen un mínimo de cinco veces al mes”. En Australia, un estudio reveló que allí hay más chicas que chicos bebiendo en exceso: llegan a consumir de trece a treinta bebidas seguidas.

No obstante, la Palabra de Dios sí habla en contra del consumo *excesivo*. Proverbios 20:1 dice: “El vino es burlador, el licor embriagante es alborotador, y todo el que se descarría por él no es sabio”. En efecto, el alcohol puede hacer que actúes como un tonto. Quizás te brinde placer momentáneo, pero si te pasas, te “muerde justamente como una serpiente”, dejándote un montón de problemas (Proverbios 23:32).

e) *La única consecuencia de beber mucho es la resaca del día siguiente.* Falso. A la persona que se emborracha se le hace más difícil defenderse de posibles agresiones, incluso sexuales. O tal vez se convierte en una amenaza para los

UNA SUGERENCIA



Analiza las razones que te llevan a querer consumir alcohol. Luego piensa en otras actividades que te ayuden a divertirte o a enfrentar los problemas de manera sana.

“**Cuando un compañero de clase me ofrece alcohol, le digo que no necesito beber para pasar un buen rato.**” (Marcos)

demás, pues se atreverá a hacer cosas que normalmente no haría. La Biblia advierte que beber en exceso hace a la persona “pensar y decir tonterías” (Proverbios 23:33, *Versión Popular*). En pocas palabras, hará el ridículo delante de todos. Además, podría perder a sus amigos, fracasar en los estudios, quedarse sin empleo, tener problemas con la policía y terminar en la pobreza (Proverbios 23:21).

Lo que es peor, abusar del alcohol perjudica la relación con Dios. Él quiere que le sirvamos “con toda [la] mente”, no con un cerebro deteriorado por el alcohol (Mateo 22:37). La Palabra de Dios condena los “excesos con vino” y los “concursos de bebedores” (1 Pedro 4:3; *La Biblia de las Américas*, 1973, nota). Queda claro que el consumo excesivo de alcohol va en contra de la voluntad de nuestro Creador y nos impide disfrutar de una buena relación con él.

Y tú, ¿qué decidirás?

¿Vas a beber alcohol solo porque tus compañeros lo hacen? La Biblia declara: “Si siguen presentándose a alguien

¡manos a la obra!

Si mis compañeros quieren que me emborrache con ellos, les diré esto:



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

**El alcohol
muerde igual
que una serpiente**



como esclavos para obedecerle son esclavos de él porque le obedecen” (Romanos 6:16). ¿De veras quieres convertirte en un esclavo, sea del alcohol o de tus compañeros?

¿Qué debes hacer si has caído en la trampa de la bebida? Habla de inmediato con tus padres o con un cristiano en quien confíes. Órale a Jehová y suplícale su ayuda, pues él es un amigo al que puedes acudir en momentos de angustia (Salmo 46:1). Como los problemas con la bebida suelen venir por la presión de los compañeros, es posible que tengas que cambiar de amistades.* Es cierto que no será fácil, pero Jehová te ayudará a lograrlo.

* Encontrarás más información en los capítulos 8 y 9 de este libro y en el capítulo 15 del segundo volumen.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Tienes problemas con las drogas? A continuación verás que no es imposible dejarlas.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué crees que tus compañeros quieren convencer a otros para que se emborrachen con ellos?**
- **¿Piensas que al beber alcohol atraerás más a las personas del sexo opuesto? ¿Por qué?**

¿Cómo puedo dejar las drogas?

¿USAS alguna droga? ¿Sientes que estás tan enganchado que no puedes dejarla? Probablemente sabes que está haciendo muchísimo daño a tu mente y a tu cuerpo. Y quizás hayas tratado de cortar con el hábito, pero no lo has logrado. Si es así, no te des por vencido. Otros lo han conseguido, y sin duda tú también puedes. Veamos qué hicieron para dejar el vicio tres personas con distintos antecedentes.

NOMBRE *Marita*

MI PASADO Cuando nací, mi madre estaba soltera, así que mi hermana y yo nos criamos sin mi padre. A los 12 años empecé a ir a las discotecas con una tía mía a la que le encantaba bailar. Yo era bien extrovertida y no tardé en relacionarme con gente que tenía malas costumbres. A los 13 años comencé a probar drogas, entre ellas la cocaína. Aunque al principio me gustaba, luego comencé a sufrir alucinaciones y ataques de pánico. Cuando los efectos de las drogas se iban, tenía ideas suicidas. Quería dejar las drogas, pero no tenía fuerza de voluntad.

CÓMO DEJÉ LAS DROGAS Comencé a ir a la iglesia y a pensar en Dios, pero cada vez estaba más deprimida. Con 18 años me fui a vivir con mi novio, y tuvimos un bebé, pero con el tiempo rompimos. Yo quería cambiar, pues deseaba darle a mi hijo una vida mejor. Cierta día vino a



“**Soy feliz y mi vida tiene sentido porque respeto las elevadas normas de la Biblia.**” (Marta)

visitarme una vieja amiga mía que ahora vivía enfrente de mi casa. Cuando me preguntó cómo estaba, me desahogué con ella. Entonces me contó que se había hecho testigo de Jehová y se ofreció a enseñarme acerca de la Biblia.

Aprendí que mi estilo de vida no le agradaba a Dios y que tenía que dejar de fumar y de usar drogas. Pero se me hizo cuesta arriba. Yo quería tener una buena relación con Jehová, así que le rogaba a diario, una y otra vez, que me ayudara (Proverbios 27:11). Tras pasar seis meses estudiando con los Testigos y yendo a sus reuniones, logré dejar las drogas. Hoy día, mi vida tiene sentido. Ya no estoy deprimida todo el tiempo. Me casé con un hombre maravilloso que comparte mis creencias, y mi hijo se ha criado en un ambiente cristiano. Estoy muy agradecida de que Jehová haya escuchado mis oraciones y me haya ayudado.

NOMBRE Marcio

MI PASADO Me crié a las afueras de Santo André, una ciudad muy poblada en el estado de São Paulo (Brasil). Desde muy joven empecé a fumar, a usar drogas y a robar, pues varios de mis amigos eran ladrones de autos y traficantes de droga. Uno de ellos les regalaba droga a los jóvenes de la zona y así, cuando estos se enganchaban, veían a comprársela.

La policía se pasaba todo el día patrullando el vecindario. Me detuvieron varias veces por faltas menores, y una vez como sospechoso de tráfico de droga. A menudo permitía que una banda usara mi casa





¿SABÍAS ESTO?

Las drogas afectan el funcionamiento del cerebro.

para esconder armas y artículos robados.

La gente me tenía miedo. Y no era para menos: andaba todo el tiempo con cara de pocos amigos, casi nunca sonreía

y siempre tenía los ojos rojos, inyectados en sangre. Me llamaban Tifón porque a donde iba arrasaba con todo. Además me emborrachaba y llevaba una vida inmoral. Ni mi vida ni la de mis amigos era feliz: muchos terminaron muertos o entre rejas, y yo llegué a estar tan deprimido que una vez amarré una cuerda en un árbol y traté de ahorcarme.

CÓMO DEJÉ LAS DROGAS Le pedí a Dios que me ayudara. Con el tiempo conocí a los testigos de Jehová y empecé a estudiar la Biblia con ellos. Aprendí que el nombre de Dios es Jehová y que él se interesa por quienes tratan de seguir sus normas (Salmo 83:18; 1 Pedro 5:6, 7). Tenía que hacer muchos cambios. Y aunque suene increíble, uno de los que más me costaron fue aprender a sonreír.

Le oré mucho a Jehová y traté de aplicar los consejos bíblicos. Así que dejé de ir a los bares y de juntarme con mis antiguos “amigos”. Ahora prefiero estar con personas que siguen las normas bíblicas. La verdad es que se me hizo muy difícil cambiar, pero lo logré: ya no robo ni me meto en problemas. Y hace más de una década que estoy limpio de las drogas.

NOMBRE *Craig*

MI PASADO Pasé la niñez en una granja en el estado de Australia Meridional. Mi papá era alcohólico, así que mis padres se separa-





“Jehová es mi fuerza y mi poderío.”

(Isaías 12:2)



ron cuando yo tenía ocho años. Mi madre se volvió a casar, y viví con ella hasta los 17. Aprendí a esquilas ovejas y empecé a vivir con cuadrillas de esquiladores que estaban siempre viajando de un lado a otro buscando trabajo. Comencé a probar drogas y a beber mucho alcohol. Me dejé crecer el cabello, me lo trencé y lo decoré con unas bolitas. Con el tiempo, me convertí en una persona agresiva, envidiosa y grosera. Más de una vez terminé en la cárcel.

Me mudé a un pequeño pueblo de Australia Occidental con mi novia, quien trabajaba sirviendo copas en el bar de un hotel. Los dos bebíamos, fumábamos drogas y teníamos nuestra propia plantación de marihuana.

CÓMO DEJÉ LAS DROGAS Cierta día, después de que habíamos terminado de cosechar marihuana, los testigos de Jehová llamaron a la puerta de nuestra

UNA SUGERENCIA



Procura alejarte de las personas, lugares u objetos que tengan que ver con las drogas. Algunos estudios demuestran que el simple hecho de verlos alimenta el deseo de volver al vicio.

¡manos a la obra!

Si tengo una recaída, haré esto:



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

Vencer una adicción es como escapar de una casa en llamas: no es fácil, pero logras salvar tu vida

descuidada y vieja casa. Aunque los escuché, no acepté enseguida lo que me dijeron. Quería comprobar por mí mismo que la Biblia dice la verdad, y con el tiempo me convencí. Entonces decidí arreglar mi vida, tratando de resolver mis problemas uno a uno.

Lo primero que tenía que hacer era dejar la marihuana y deshacerme de mi plantación. Como había trabajado mucho en ella, al principio pensé dársela a alguien. Pero luego me di cuenta de que no era una buena idea, de modo que la destruí. La oración me ayudó mucho a vencer mi adicción a las drogas y el alcohol. Le pedí a Dios que me diera fuerzas para ganar esta batalla. Además, dejé las malas amistades. A medida que ponía en práctica los principios bíblicos, fui desarrollando la fortaleza emocional que necesitaba para corregir mis defectos. Mi novia también estudió la Biblia y cambió sus hábitos y estilo de vida. Más tarde nos casamos. Desde entonces han pasado veintiún años. Hoy disfrutamos de mejor salud y tenemos el placer de criar dos hijos. ¡Qué habría sido de mí sin la ayuda de Jehová!

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **Si alguien quiere dejar las drogas, ¿por qué tiene que hacer cambios radicales en su estilo de vida?**
- **¿Cómo puede serle de ayuda estudiar la Biblia y aprender acerca de Dios?**

5 ADICCIONES

tus reflexiones



Escribe qué cosas podrían tentarte a fumar, emborracharte o usar drogas.



Describe cómo puedes divertirte o liberar la tensión sin recurrir a ese comportamiento tan dañino.

6 EL TIEMPO LIBRE

259 Uso de la tecnología

265 Salir con los amigos



¿Soy adicto a la tecnología?



“Para mí, los mensajes de texto son el mejor invento del mundo. Me paso el día entero enviándolos. ¡Sin mi teléfono no soy nada!” (Alan)

CUANDO tus padres tenían tu edad, los principales medios de comunicación eran la radio y la televisión. También había teléfonos, pero no eran tan sofisticados. Únicamente servían para hablar, y solo los podías llevar hasta donde alcanzara el cable. ¿Te suena prehistórico? Mira lo que dice una chica llamada Ana: “Mis padres no tienen ni idea de tecnología. ¡Si se criaron en la Edad de Piedra! Claro, ahora que tienen celular, les cuesta un montón aprender a manejarlo”.

En cambio tú, con un aparatito que te cabe en el bolsillo, eres capaz de hacer llamadas, jugar, escuchar música, ver videos, sacar fotos, conectarte a Internet y enviar correos. Y seguramente has crecido rodeado de computadoras, celulares y televisores. Por eso, quizás te parezca que pasarte el día pegado a ellos no es nada del otro mundo. Pero tus padres tal vez sí le den importancia al asunto y hasta temen que te estés volviendo adicto. ¿Te han dicho algo sobre eso? No des por sentado que están exagerando. Recuerda lo que dijo el rey Salomón: “Cuando alguien responde a un asunto antes de oírlo, eso es tontedad de su parte” (Proverbios 18:13).

Veamos si tus padres tienen razones o no para estar preocupados. Vamos a hacer un test para ver si muestras algún síntoma de adicción.

Test: “¿Soy adicto a la tecnología?”

Antes de nada: ¿sabes lo que es una adicción? Según una enciclopedia, ser adicto significa estar tan enganchado a algo que no se puede o no se quiere dejarlo, aunque sea perjudicial. ¿Crees que encajas con esa definición? Lee los siguientes comentarios de otros jóvenes y piensa si te pareces en algo a ellos. ¡Y no te olvides de anotar tus respuestas!

¿Estás muy enganchado? *“Me pasaba horas jugando con videojuegos, a veces hasta la madrugada. No sabía hablar de otra cosa. Estaba tan metido en los mundos virtuales que casi no pasaba tiempo con mi familia.” (Andrés.)*

En tu opinión, ¿cuántas horas al día está bien dedicarles a los aparatos electrónicos?





¿SABÍAS ESTO?

Cualquier comentario o foto tuya que publiques en Internet puede quedar durante años a la vista de cualquier persona, incluso tus futuros jefes.



**“No te hagas sabio a tus propios ojos.
Teme a Jehová y apártate de lo malo.”**

(Proverbios 3:7)



Y tus padres, ¿cuántas horas creen que está bien dedicarles a esos aparatos? 

En total, ¿cuántas horas pasas cada día enviando mensajes, subiendo fotos y poniendo comentarios en páginas de Internet, viendo la televisión, jugando con los videojuegos, etc.?

Y ahora, ¿sigues pensando que el tiempo que les dedicas a los aparatos electrónicos no es demasiado? Sí No

¿Crees que no lo puedes, o no lo quieres, dejar? *“Mis padres se quejan de que estoy todo el día enviando mensajes de texto. Pues si vieran a mis compañeros... Para mí, el problema es que mis padres me comparan con ellos mismos. Lógico, ellos envían menos mensajes que yo. ¿Qué esperaban? Tienen 40 años, y yo 15. ¡No es lo mismo!” (Alan.)*

¿Te ha dicho alguien que pasas demasiado tiempo con el celular, la computadora, los videojuegos o la televisión?

Sí No

¿Dirías que no puedes —o no quieres— dedicarles menos tiempo? Sí No

¿Te está perjudicando?
“Tengo amigos que no dejan de mandar mensajes de texto ni cuando van conduciendo. ¡Con lo peligroso que es!” (Julie.)

“Al principio, no hacía más que enviar mensajes y llamar a todo el mundo. Claro, mi

UNA SUGERENCIA

Avisa a tus amigos de que habrá momentos del día en los que no estarás disponible y no contestarás inmediatamente sus mensajes o llamadas.

“ Antes era adicta a la televisión. ¿Cómo lo superé? Me puse un límite de tiempo para verla y lo cumplí estrictamente. Además, hablé muchísimo del tema con mi madre. Orar a Jehová todo el tiempo también me ayudó mucho. ” (Kathleen)

familia y algunos amigos se enojaron conmigo porque casi no les hacía caso. Pero ahora entiendo lo molesto que es estar hablando con algún amigo y que te deje con la palabra en la boca para contestar un dichoso mensajito. No me gusta la gente que hace eso.” (Charo.)

¿Alguna vez has enviado o leído mensajes en clase, durante una reunión cristiana o mientras conduces?

Sí No

Si estás hablando con alguien y te suena el teléfono, ¿sueles interrumpir tu conversación para contestar la llamada o el mensaje? Sí No

¿Pierdes horas de sueño o dejas cosas sin estudiar por culpa de la televisión, el teléfono o la computadora?

Sí No

¿Cómo te ha ido con el test? ¿Te has dado cuenta de que necesitas cambiar? Los siguientes consejos te ayudarán a lograrlo.

Cómo encontrar el equilibrio

A continuación hallarás cuatro preguntas que debes hacerte cuando vayas a utilizar un aparato electrónico, como la computadora o el celular. Los consejos y principios bíblicos que las acompañan te ayudarán a mantener el control.

● **¿Lo utilizaré para cosas que valgan la pena?** “Concéntrate en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable.



En tu caso, ¿quién controla a quién?

Piensen en cosas excelentes.” (Filipenses 4:8, Nueva Traducción Viviente.)

✓ Aprovecha el celular e Internet para contarles a tu familia y a tus amigos información importante. Úsalos para hablar de cosas positivas (Proverbios 25:25; Efesios 4:29).

✗ No te pongas a hablar de la vida de los demás. Tampoco abras ni envíes mensajes, fotos o videos con contenido sexual (Colosenses 3:5; 1 Pedro 4:15).

● **¿Cuándo lo estoy usando?** “Para todo hay un tiempo.” (Eclesiastés 3:1.)

✓ Decide en qué momentos del día puedes usar los medios electrónicos.

✗ No permitas que estos te distraigan de actividades importantes, como por ejemplo, hablar con tus familiares o

¡manos a la obra!

Si noto que estoy pasando demasiado tiempo con

....., de hoy en adelante

solo voy a dedicarle horas a la semana.

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

.....

.....

amigos, estudiar o participar en actividades cristianas (Efesios 5:15-17; Filipenses 2:4).

● **¿Con quién me estoy comunicando?** “Las malas compañías echan a perder los hábitos útiles.” (1 Corintios 15:33.)

✓ Aprovecha la tecnología para mantenerte en contacto con personas que sean una buena influencia para ti (Proverbios 22:17).

✗ No te engañes: no podrás evitar que se te contagie la forma de pensar, hablar y actuar de la gente con la que te comunicas y a la que ves en televisión (Proverbios 13:20).

● **¿Cuánto tiempo le estoy dedicando?** “[Asegúrate] de las cosas más importantes.” (Filipenses 1:10.)

✓ Cuenta las horas que pasas cada día con la computadora, el teléfono, etc.

✗ No ignores a tus padres o a tus amigos si te dicen que les dedicas demasiado tiempo a los aparatos electrónicos (Proverbios 26:12).

Si sigues estos principios bíblicos, los medios electrónicos no controlarán tu vida. Así le pasó a Andrés, citado anteriormente, quien dice: “Me encanta la tecnología, pero no puedo permitir que me separe de mi familia y mis amigos. Me he dado cuenta de que todo tiene un límite”.

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO ¿Tus padres no te dejan salir a divertirte? ¿Cómo puedes convencerlos?

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué a muchos jóvenes les cuesta darse cuenta de que se han vuelto adictos a la tecnología?**
- **¿Qué podría ocurrir si no le pones un límite al tiempo que les dedicas a los aparatos electrónicos?**

¿Por qué no me dejan salir a divertirme?

Para Allison, que vive en Australia, ir a clase los lunes se ha convertido en una auténtica tortura.

Ella explica por qué: “Es que todas mis compañeras se ponen a contar las cosas tan increíbles que hicieron el fin de semana: que fueron a un montón de fiestas, que se besaron con no sé cuántos chicos, que hasta las persiguió la policía... ¡Les pasa de todo! Además, vuelven a su casa a las cinco de la mañana, y sus padres no les dicen nada. Es deprimente: mientras ellas se preparan para salir, ¡yo me preparo para irme a dormir!

”Para colmo, después de contarme lo que hicieron ellas, me preguntan qué hice yo. ¿Que qué hice? Ir a mis reuniones cristianas y predicar. ¡Cero diversión! La verdad, prefiero decirles que no hice nada. Pero entonces me preguntan por qué no fui con ellas.

”Y el problema no es solo el lunes. El martes llegas a clase, y ya están todos contando sus planes para el fin de semana. Así que no me queda más remedio que sentarme a escucharlos. Es la historia de mi vida: ¡la más aburrida del universo!”

¿TE PASA algo parecido? Si así es, quizás sientas que tus padres te tienen atado y no te dejan disfrutar de toda la diversión que hay por ahí. Es como si estuvieras en un parque de diversiones y no pudieras subirte en nada. Tal vez digas: “No es que quiera hacer todo lo que hacen mis compañeros, pero quisiera pasar un buen rato de vez en cuando”. Por ejemplo, ¿adónde te gustaría ir este fin de semana?



A bailar

A un concierto

A otro sitio

A una fiesta

Al cine

.....

Es normal que quieras divertirte. De hecho, Dios desea que disfrutes tu juventud (Eclesiastés 3:1, 4). Y tus padres también, aunque a veces no lo creas. Eso sí, es muy probable que a ellos les preocupen —y con razón— estas dos cosas: 1) adónde irás y 2) con quién.

Digamos que tus amigos te han invitado a salir, pero no estás seguro de si tus padres te darán permiso. Veamos qué opciones tienes.

OPCIÓN A SALIR SIN PEDIR PERMISO

Motivos: Quieres que tus amigos vean que puedes ha-

cer lo que te dé la gana. Crees que sabes más que tus padres o no te importa mucho lo que opinen (Proverbios 14:18).

Consecuencias: A lo mejor sí que logras impresionar a tus amigos, pero también les demostrarás que no eres muy confiable que digamos. Pensarán: “Si engañó a sus padres, no va a tener ningún problema en engañarnos a nosotros



¿SABÍAS ESTO?

Seguro que tus padres no quieren correr riesgos innecesarios. Por eso, si no comprenden bien lo que les estás pidiendo o notan que no les estás dando información importante, la respuesta más probable será: “No”.



“Sé sabio, hijo mío, y regocija mi corazón.” (Proverbios 27:11)



cuando le convenga”. Y si tus padres se enteran, sentirán que los has traicionado, y puede que no te dejen salir por una buena temporada. Desde luego, actuar a sus espaldas sería una verdadera tontería (Proverbios 12:15).

OPCIÓN B NI SALIR NI PEDIR PERMISO

Motivos: Ves que lo que tus compañeros van a hacer ese día está en contra de los principios de la Biblia o que no te conviene juntarte con algunos de ellos, así que decides no salir (1 Corintios 15:33; Filipenses 4:8). Por otro lado, puede ser que sí tengas muchas ganas de ir, pero no te atrevas a pedir permiso.

Consecuencias: Si no vas porque sabes que no estaría bien, no te costará trabajo decirles a tus compañeros que no quieres ir. Pero si no vas simplemente porque no te atreves a preguntar, acabarás en casa amargado y pensando que eres el único que se muere de aburrimiento.

OPCIÓN C PEDIR PERMISO... Y VER QUÉ PASA

Motivos: Comprendes que tus padres tienen autoridad sobre ti y respetas su opinión (Colosenses 3:20). Los quieres tanto que no deseas traicionar su confianza saliendo a escondidas (Proverbios 10:1). Además, sabes que cuando les pidas permiso, tendrás la oportunidad de explicarles lo que quieres hacer.

UNA SUGERENCIA



Si vas a ir a una fiesta, ten preparado un “plan de escape”. De ese modo, si ocurre algo que no te parece bien, sabrás qué hacer o qué decir para irte y mantener tu conciencia tranquila.

“ **De adolescente hice cosas que me parecían divertidas, pero ahora veo lo equivocado que estaba. Metí la pata hasta el fondo. Ojalá les hubiera hecho caso a mis padres.** ” (Fabio)

Consecuencias: Tus padres verán que los quieres y los respetas. Y si tu petición es razonable, es posible que te permitan ir.

No siempre te darán permiso

Pero ¿y si pides permiso y no te lo dan? Al principio, tal vez te parezca el fin del mundo. Pero si no quieres amargarte, prueba a ponerte en su lugar. Para ello, analicemos algunos motivos por los que podrían decirte que no.

Porque tienen más experiencia. ¿Dónde prefieres nadar: en una playa con socorrista, o en una que no lo tenga? Seguramente, en una playa con socorrista. ¿Por qué? Porque sabes que mientras estás divirtiéndote en el agua, tal vez no veas los peligros que te rodean. El socorrista tiene experiencia y está en mejor posición para velar por tu seguridad.

Con los padres ocurre lo mismo: ellos tienen más experiencia que tú en la vida y están en mejor posición para protegerte de peligros que quizás no veas. Al igual que un socorrista, su objetivo no es impedir que te diviertas, sino asegurarse de que no corras ningún peligro serio.

Porque te quieren mucho. Por esa razón, sienten la necesidad de protegerte. A veces les será posible decirte que sí, pero a veces no les quedará otra que decirte que no. Ellos saben que, si te dieran permiso para salir y te llegara a pasar algo, tendrían que vivir con las consecuencias de su decisión. Y te quieren tanto que solo te darán permiso si están razonablemente seguros de que no te ocurrirá nada malo.



Los padres son como los socorristas de la playa: están en mejor posición que tú para ver los posibles peligros

Cómo aumentar las posibilidades de que te den permiso

Sigue estos cuatro consejos:

Sé honrado. En primer lugar, sé honrado contigo mismo. ¿Por qué quieres ir? ¿De verdad te entusiasman los planes, o es solo porque quieres caerles bien a tus compañeros? ¿Acaso va a ir alguien que te gusta? En segundo lugar, debes ser honrado con tus padres. No olvides que te conocen de sobra y que ellos también fueron jóvenes, así que es muy probable que terminen averiguando tus verdaderos motivos. Si les dices la verdad, seguro que

¡manos a la obra!

Si estoy en el cine o en una fiesta y algo que veo me parece mal, esto es lo que haré:



¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre sobre este tema?

te lo agradecerán y te darán buenos consejos (Proverbios 7:1, 2). En cambio, si notan que no estás siendo honesto, no confiarán en ti y difícilmente te darán permiso.

Busca el momento. En lugar de preguntarles en cuanto vuelvan de trabajar o cuando estén ocupados con alguna cosa, espera a que estén tranquilos. Eso sí, tampoco esperes al último momento, pues no les agradará verse obligados a decidir de forma apresurada. En realidad, te irá mejor si eres considerado y se lo pides con tiempo suficiente para que puedan pensarlo.

Dales información. Explícales con claridad lo que quieres hacer. No te andes con ambigüedades. Por ejemplo, si te preguntan quiénes van a ir, si habrá algún adulto responsable o a qué hora volverás, no te limites a responder: “No sé”. Eso nunca funciona.

Cuida tu actitud. Recuerda que tus padres son parte de tu equipo, no del equipo contrario. Así no te pondrás a la defensiva, y ellos se mostrarán más dispuestos a escucharte. Por cierto, si te dicen que no, ni se te ocurra replicar: “¡Nunca confían en mí!”, “¡Pero si va todo el mundo!” o “¿Por qué mis amigos pueden y yo no?”. Si les demuestras que eres maduro y respetas su decisión, ellos te respetarán a ti. Y es más probable que la próxima vez te digan que sí.

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Por qué algunos jóvenes les esconden a sus padres ciertos datos sobre lo que planean hacer?**
- **¿Qué consecuencias podrías sufrir si tú hicieras lo mismo?**

6 EL TIEMPO LIBRE

tus reflexiones



¿Cuándo fue la última vez que tus padres no te dejaron ir a algún sitio? Cuenta lo que sucedió. Explica también por qué crees que a veces te dicen que no.



Según has visto en las páginas anteriores, ¿qué puedes hacer para tener más posibilidades de que te den permiso?

7 TU RELACIÓN CON DIOS

273 Ser testigo de Jehová

280 Tus metas en la vida



¿Y si no me atrae la idea de ser testigo de Jehová?

Josué, de 16 años, está tirado en la cama. Su madre entra en la habitación y le ordena: “¡Levántate ahora mismo! ¡Sabes de sobra que hoy tenemos reunión!”. Ella ha llevado a su hijo a las reuniones de los testigos de Jehová desde que era un bebé. Sin embargo, últimamente, él no tiene muchas ganas de acompañarla.

—Pero ¿de verdad tengo que ir? —protesta.

—Deja de quejarte y vístete de una vez. No quiero que llegemos tarde de nuevo —contesta ella mientras sale del cuarto.

—Mira, mamá, esta será tu religión, pero eso no significa que sea la mía —responde Josué. Lo dice en voz alta, para asegurarse de que lo oiga. Y lo consigue, pues sus palabras hacen que ella se detenga en seco. Pero no le responde nada; simplemente, continúa caminando.

En el fondo, Josué se siente un poco culpable. No quería herir sus sentimientos, pero tampoco piensa disculparse. Al final, no le queda más remedio que obedecer.

Resignado, suelta un suspiro y empieza a vestirse. “Un día de estos tengo que tomar mi propia decisión —murmura—. No soy como los demás del Salón del Reino. Creo que esto de ser Testigo no es para mí.”



¿ALGUNA vez te has sentido como Josué? ¿Tienes la sensación de que a los demás les encanta ser testigos de Jehová, mientras que tú solo lo haces por obligación? Por ejemplo:

● ¿Te parece que estudiar la Biblia es tan pesado como hacer tareas escolares?

● ¿Crees que predicar de puerta en puerta es casi, casi una tortura?

● ¿Te aburres en las reuniones?

Si has respondido que sí, no creas que ya no tienes remedio. En realidad, hay varias cosas que puedes hacer para lograr que te guste servir a Dios. ¿Te gustaría intentarlo?

PROBLEMA 1 Estudiar la Biblia

Por qué no es fácil. Tal vez pienses que estudiar no es tu fuerte. Puede que te cueste pasar mucho tiempo concentrado frente a un libro. Y además, ¿no es suficiente con lo que te mandan estudiar tus maestros?

Por qué estudiar la Biblia. Para empezar, porque viene de Dios. Además, todo lo que dice “es útil para enseñar a la gente, para ayudarla y corregirla, y para mostrarle cómo debe vivir” (2 Timoteo 3:16, *Traducción en lenguaje actual*). Al leerla y reflexionar en ella, aprenderás cosas que ni te imaginas. ¿Requiere esfuerzo? Claro que sí, como todo lo que vale la pena en la vida. Por ejemplo, si quieres ser bueno en un deporte, tienes que aprender las reglas y practicar mucho. Y si quieres estar en forma, debes hacer ejercicio regularmente. Del mismo modo, si quieres conocer a Dios, tienes que dedicar tiempo a estudiar la Biblia.

Lo que otros jóvenes dicen. “Cuando tenía unos 16 años, empecé a cuestionarme





“Transfórmense rehaciendo su mente, para que prueben [por] ustedes mismos lo que es la buena y la acepta y la perfecta voluntad de Dios.” (Romanos 12:2)



ciertas cosas. Veía lo que hacían mis compañeros de clase y me preguntaba: ‘¿Por qué no puedo ser como ellos? ¿Lo que me han enseñado mis padres es realmente lo mejor para mí?’. Yo misma tenía que resolver esas dudas.” (Tshedza.)

“Siempre creí que me habían enseñado la verdad, pero quería comprobarlo de primera mano. No me conformaba con que fuera la religión de mi familia; quería que fuera la mía.” (Nicolás.)

Qué puedes hacer. Diseña un plan de estudio a tu medida. Incluye los temas que más te interesen. Para empezar, ¿qué tal si examinas a fondo tus creencias cristianas? Para ello, podrías valerte del manual bíblico *¿Qué enseña realmente la Biblia?**

Cómo empezar. En la siguiente lista marca (✓) dos o tres temas que te interesen. Si quieres, puedes añadir más al final.

¿Cómo sé que Dios existe?

* Editado por los testigos de Jehová.

**Para estar en forma, hay que hacer ejercicio;
para tener una buena relación con Dios,
hay que estudiar la Biblia**



- ¿Qué pruebas hay de que la Biblia viene de Dios?
- ¿Por qué debo creer en la creación, y no en la evolución?
- ¿Qué es el Reino de Dios, y qué pruebas hay de que es real?
- ¿Cómo explicaría que el alma no sigue viviendo cuando morimos?
- ¿Por qué estoy seguro de que los muertos van a resucitar?
- ¿Cómo puedo saber cuál es la religión verdadera?



PROBLEMA 2 **Predicar**

Por qué no es fácil. Tal vez te cueste hablar con desconocidos sobre la Biblia. O quizás temas encontrarte con un compañero de clase mientras predicas.

Por qué predicar. Porque Jesús les mandó a sus seguidores: “Hagan discípulos [...], enseñándoles [...] todas las cosas que yo les he mandado” (Mateo 28:19, 20). Pero eso no es todo. Ciertas investigaciones indican que, en algunos lugares, la gran mayoría de los jóvenes creen en Dios y en la Biblia. Sin embargo, tienen muchas inquietudes sobre el futuro. Por lo tanto, si aprendes lo que enseña la Biblia, tú mismo podrás darles las respuestas que necesitan. Además, al hablar de tus creencias con los demás, te sentirás muy bien contigo mismo. Y más importante aún, harás muy feliz a Jehová (Proverbios 27:11).



¿SABÍAS ESTO?

No hay nada de malo en que te hagas preguntas e investigues tus propias creencias religiosas. De hecho, es un buen método para comprobar si es cierto lo que has aprendido sobre Dios (Hechos 17:11).

Lo que otros jóvenes dicen. “Un amigo y yo nos pre-

paramos juntos: hablamos de cómo empezar las conversaciones, cómo superar las objeciones de la gente y qué decir al volver a visitar a quienes se interesen en el mensaje. Así, ahora disfruto mucho más de la predicación.” (Nicolás.)

“A mí me ha ayudado mucho una Testigo seis años mayor que yo. Vamos juntas a predicar y, a veces, ella me invita a comer algo. Hace un tiempo utilizó la Biblia para animarme y ayudarme a corregir mi modo de pensar. Ahora puedo llegar mejor a la gente, y todo es gracias al ejemplo que ella me ha dado. Nunca podré pagarle lo que hace por mí.” (Shontay.)

Qué puedes hacer. Piensa en alguien de la congregación que sea mayor que tú y pídeles permiso a tus padres para ir a predicar con esa persona (Hechos 16:1-3). Las Escrituras dicen: “Con hierro, el hierro mismo se aguza. Así un hombre aguza el rostro de otro” (Proverbios 27:17). En efecto, la compañía y la experiencia de los cristianos adultos te ayudarán a aguzar, o mejorar, tus habilidades. Alexis, una joven de 19 años, afirma: “Me siento muy cómoda predicando con ellos”.

Cómo empezar. Anota el nombre de algún adulto de la congregación —que no sea uno de tus padres— con quien te gustaría predicar a menudo.



PROBLEMA 3 Asistir a las reuniones

Por qué no es fácil. Después de pasar todo el día en clase, estar más de una hora escuchando discursos bíblicos puede parecerte interminable.

Por qué asistir a las reuniones. Porque la Biblia nos aconseja: “Consideremos cómo estimularnos unos a otros al amor y a las buenas obras. No dejemos de reunirnos,

“ Soy Testigo porque yo quiero, y no solo porque mis padres lo sean. Jehová es mi Dios, y por nada del mundo dañaría mi relación con él. ” (Samantha)

como acostumbran algunos, sino animémonos unos a otros, y mucho más al ver que el día se acerca” (Hebreos 10:24, 25, Nueva Versión Internacional, 1990).

Lo que otros jóvenes dicen. “La clave para disfrutar en las reuniones es prepararse. Admito que a veces tengo que obligarme. Pero prefiero ir preparada porque así sé de qué están hablando y puedo participar.” (Elda.)

“Un día me di cuenta de que, cuando ofrecía comentarios, las reuniones se me hacían mucho más interesantes.” (Jessica.)

Qué puedes hacer. Estudia la información antes de ir a la reunión. Y cuando estés allí, anímate a levantar la mano para participar. Así sentirás que tú también formas parte del programa.

¡manos a la obra!

Voy a dedicar minutos al día a leer la Biblia
y a la semana a prepararme para
las reuniones cristianas.

Esto es lo que haré para concentrarme mejor durante
las reuniones:



.....
.....

¿Qué quiero preguntarle a mi padre o a mi madre
sobre este tema?

.....
.....

Ahora piensa en este ejemplo: ¿qué te gusta más: ver un partido desde las gradas, o jugarlo tú mismo? Jugar, ¿verdad? Pues si participas en las reuniones, también disfrutarás más que si solo asistes como espectador.

Cómo empezar. Escribe en qué momento de la semana podrías sacar media hora para prepararte para una de las reuniones.



La Biblia dice: “Gusten y vean que Jehová es bueno” (Salmo 34:8). Muchos jóvenes de tu edad han visto que eso es muy cierto: cuando se deciden a probar por sí mismos las actividades espirituales, descubren que les gustan más de lo que imaginaban. Lo podrías comparar a un delicioso plato de comida: ¿verdad que no es lo mismo oír hablar de él que probarlo por ti mismo? Pues ocurre igual con la idea de ser Testigo. Así que no te limites a oír hablar sobre Dios. Pon manos a la obra, haz lo que dice la Biblia, y Jehová te promete que serás realmente feliz (Santiago 1:25).

EN EL SIGUIENTE CAPÍTULO *¿Te gustaría saber cómo fijarte metas en la vida y alcanzarlas?*

UNA SUGERENCIA



Llévate un cuaderno a la reunión y apunta las ideas que te parecen importantes. Verás que aprendes más y el tiempo se pasa más rápido.

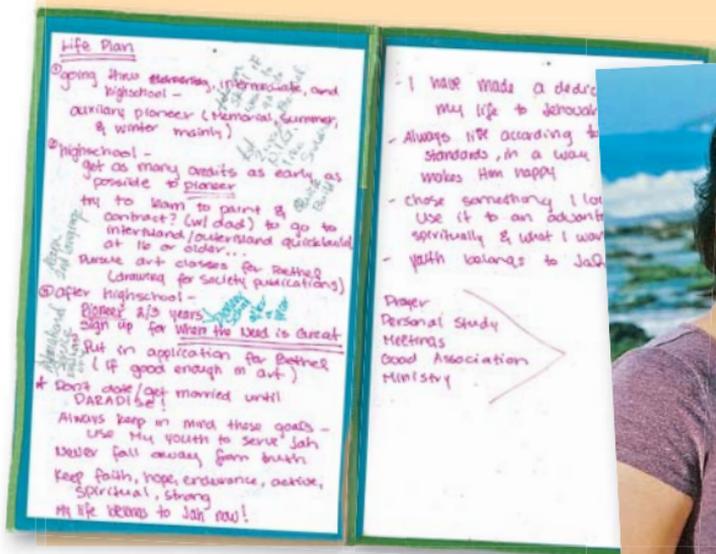
Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

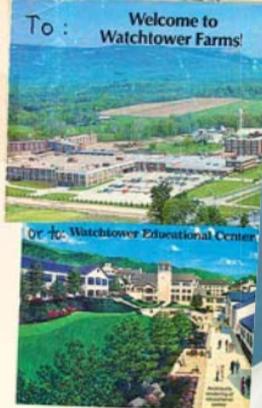
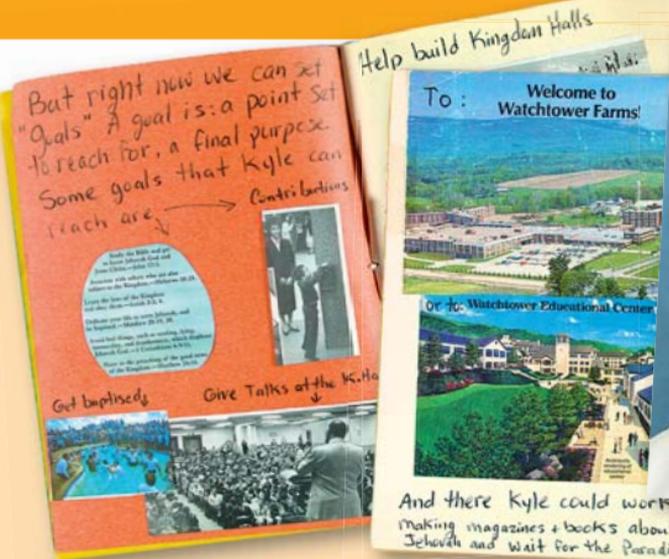
- **¿Por qué será que a algunos adolescentes les aburren las actividades espirituales?**
- **¿En cuál de las tres áreas que vimos te gustaría mejorar?**

tenían metas en la vida

La Biblia nos advierte: “No saben lo que será su vida mañana” (Santiago 4:14). Seamos jóvenes o mayores, cualquiera de nosotros puede perderlo todo de un momento a otro, incluso la vida. Eso fue lo que les sucedió a Catrina y a Kyle. Mientras lees sus historias, fijate en las metas que tenían en la vida y en cómo se esforzaron por tener una buena relación con Jehová Dios (Eclesiastés 7:1).

Catrina falleció con 18 años. Cuando solo tenía 13, elaboró una lista de metas que quería cumplir. Entre ellas estaban ser evangelizadora de tiempo completo, ir a predicar a un país donde se necesitaran maestros de la Biblia y trabajar con su padre en la construcción de Salones del Reino. Ella escribió: “¡Quiero dedicar mi vida a servir a Jehová!”. En sus propias palabras, su objetivo era “llevar una vida que agradara a Jehová y hacerle feliz”. Durante el funeral se la describió como “una hermosa joven que siempre quiso que su vida girara en torno a Dios”.





And there Kyle could work making magazines + books about Jehovah and wait for the Paradise.

Kyle aprendió desde niño la importancia de fijarse metas. Por desgracia, un accidente de tráfico acabó con su vida a la edad de 20 años. Tiempo después, sus familiares encontraron un “libro de metas” que había escrito con ayuda de su madre cuando apenas tenía cuatro años. Algunos de sus objetivos eran bautizarse, presentar discursos en el Salón del Reino y trabajar en la sucursal de los testigos de Jehová, donde colaboraría en la impresión de publicaciones bíblicas. Después de examinar el libro que Kyle había escrito tantos años atrás, su madre dijo: “Logró cumplir todas y cada una de sus metas”.

Y tú, ¿también tienes metas en la vida? ¿Cuáles son? Recuerda que no sabes qué ocurrirá mañana, así que procura sacarle el máximo partido a cada día. Haz como Catrina y Kyle: dedica tu tiempo a actividades que le den valor a tu vida. Imita al apóstol Pablo, quien hacia el final de su vida dijo lo siguiente: “He peleado la excelente pelea, he corrido la carrera hasta terminarla, he observado la fe” (2 Timoteo 4:7). El siguiente capítulo te ayudará a alcanzar metas por las que vale la pena luchar.

¿Cómo puedo alcanzar mis metas en la vida?

¿Cuál de estas tres cosas te gustaría conseguir?

-  Tener más confianza en ti mismo
 Tener más amigos
 Ser más feliz

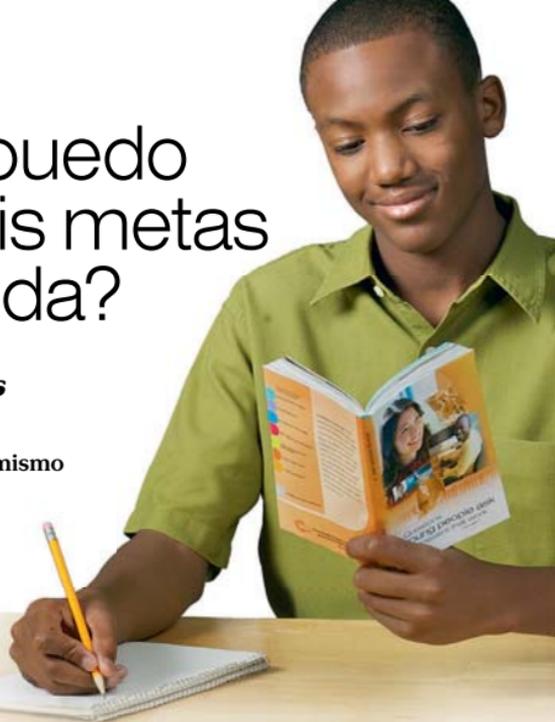
¿SABES qué? ¡Puedes conseguirlo todo! La clave es fijarte objetivos claros y esforzarte por cumplirlos. Mira lo que lograrás:

Tener más confianza en ti mismo. Cuando alcances metas pequeñas, te atreverás a lanzarte por otras mayores. Además, te resultará más fácil enfrentarte a los retos del día a día, como resistir la mala influencia de algunos de tus compañeros.

Tener más amigos. A todo el mundo le gusta estar con gente que sabe lo que quiere y se esfuerza por conseguir sus objetivos.

Ser más feliz. Seamos realistas: pasarse el día de brazos cruzados no es muy divertido que digamos. Pero cuando te pones metas y las cumples, la vida resulta mucho más emocionante. Así que, ¿por qué no empiezas ahora? En este capítulo hallarás algunas ideas útiles.*

* Estas sugerencias están pensadas para metas a corto plazo, pero también sirven para proyectos a largo plazo.



“**Es fácil desanimarse cuando uno no tiene algo por lo que luchar. Pero si te fijas metas y las alcanzas, te sientes muy bien contigo mismo.**” (Reed)

1 **ELIGE TUS METAS**

1. Anota todas las que se te pasen por la cabeza. ¿Cuántas se te ocurren? ¿Crees que podrás apuntar por lo menos diez? ¡Sin pensar mucho, solo escríbelas!

2. Analízalas. ¿Cuáles te gustan más? ¿Con cuáles tendrías que esforzarte más? ¿Cuáles te harían sentir más contento si las cumplieras? Recuerda: si tus metas de verdad significan algo para ti, se te hará más fácil conseguirlas.

3. Ordénalas. Numéralas según el orden en que te gustaría alcanzarlas.

Ejemplos

Amistad Tener un amigo que no sea de mi edad.
Retomar una vieja amistad.

Salud Hacer noventa minutos de ejercicio a la semana por lo menos. Dormir ocho horas al día.

Estudios Mejorar en matemáticas. No ceder cuando mis compañeros me presionen para que haga algo malo.

Espiritualidad Leer la Biblia quince minutos al día.
Hablar de mí fe a un compañero de clase esta semana.



DISEÑA TU PLAN

Haz lo siguiente con cada uno de tus proyectos:

Escribe la meta.

Pon una fecha límite para conseguirla. Sin ella, las metas no son más que simples sueños.

Anota los pasos necesarios.

Prevé los obstáculos.
Piensa en cómo los superarás.

Tómalo en serio.
Comprométete a hacer todo lo que puedas por alcanzar tu objetivo. Pon tu firma y la fecha.



¿SABÍAS ESTO?

Cuanto más importante sea la meta que te pongas, más contento te sentirás cuando la cumplas.



Aprender lenguaje de señas para predicar a las personas sordas

1 de julio

Pasos

1. Conseguir un manual o un diccionario.
2. Aprender diez señas por semana.
3. Fijarse en cómo hacen las señas otras personas.
4. Pedirle a alguien que me corrija.

Obstáculos

No conozco a nadie que sepa el lenguaje.

Cómo superarlos

Descargar videos desde www.jw.org.

.....
Firma

.....
Fecha

Las metas son como los planos de un edificio: hay que trabajar para llevarlos del papel a la realidad



UNA SUGERENCIA



No te agobies pensando que tienes que seguir un plan rígido. Sé flexible y haz los cambios que necesites para seguir progresando.



**“Cuando las cosas se piensan bien,
el resultado es provechoso.”**

(Proverbios 21:5, Traducción en lenguaje actual)



3 ¡AL ATAQUE!

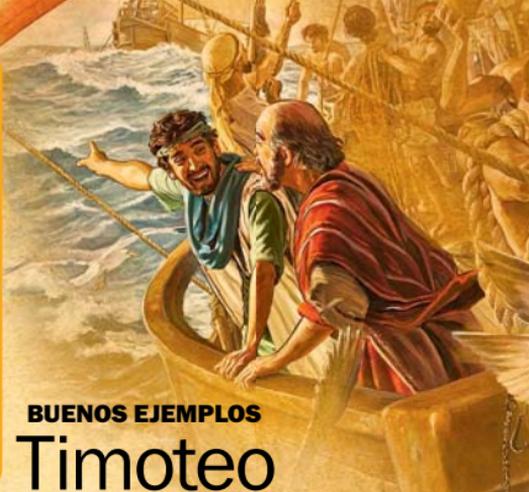
Empieza cuanto antes. Pregúntate: “¿Qué puedo hacer hoy mismo para acercarme un poco más a mi meta?”. No creas que es necesario planear hasta el más mínimo detalle antes de dar el primer paso. La Biblia dice: “El agricultor que espera el clima perfecto nunca siembra; si contempla cada nube, nunca cosecha” (Eclesiastés 11:4, *Nueva Traducción Viviente*). Es decir, si esperas a que todo sea ideal, nunca lograrás lo que te propones. Así que piensa en qué puedes hacer *hoy* —por poco que sea— y hazlo.

Repasa tus metas a diario. Recuérdate por qué son importantes para ti. Controla tus progresos haciendo una marca (✓) o escribiendo la fecha junto a cada paso que completes.

Usa la imaginación. Viaja en tu mente al futuro: imagina que has cumplido tu meta y saborea el éxito. Ahora regresa al presente. Visualiza cada uno de los pasos que vas a dar e imagina lo bien que te vas a sentir con cada nuevo logro. Y ahora, ¿estás listo para alcanzar tus metas? Entonces, ¡al ataque!

Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS?

- **¿Se pueden tener demasiadas metas a la vez? (Filipenses 1:10.)**
- **¿Crees que para cumplir tus metas necesitas tenerlo todo bajo un control absoluto? (Filipenses 4:5.)**



BUENOS EJEMPLOS

Timoteo

Timoteo se prepara para dejar su hogar. No es que vaya a escaparse de su casa. ¡Va a viajar con el apóstol Pablo para predicar con él! Aunque tiene unos 20 años, es **un joven responsable**, y los cristianos de las ciudades de Listra e Iconio dan “buenos informes acerca de él” (Hechos 16:2). Pablo no tiene ninguna duda de que Timoteo **podrá hacer mucho** en el servicio a Dios. ¡Y eso es justo lo que ocurre! Durante los siguientes años, Timoteo viaja por muchos lugares formando congregaciones y fortaleciendo a sus hermanos en la fe. Debido a su **buena actitud** y sus **notables cualidades**, Pablo le toma mucho cariño. De hecho, once años después les escribe esto a los filipenses: “No tengo a ningún otro de disposición como la de él, que genuinamente cuida de las cosas que tienen que ver con ustedes” (Filipenses 2:20).

¿Y tú? ¿También **estás dispuesto** a trabajar para Jehová? Si así es, te espera una vida muy feliz. No olvides que Dios valora a los jóvenes que **se ofrecen de buena gana** para servirle (Salmo 110:3). Ten por seguro que Jehová “no es injusto para olvidar la obra” que realizas por él (Hebreos 6:10).



7 TU RELACIÓN CON DIOS

tus reflexiones



Explica por qué estás convencido de que Dios existe y de que se interesa por ti.



Escribe dos metas que te gustaría alcanzar en tu servicio a Jehová.

LOS PADRES PREGUNTAN

*“¿Qué tengo que hacer para que mi hijo
hable conmigo?”*

“¿Cómo hago para que no llegue tan tarde a casa?”

*“¿Qué puedo hacer para que mi hija deje
de obsesionarse con el peso?”*

Estas son solo algunas de las diecisiete preguntas que se responden en este apéndice. La información que aquí se presenta está organizada en seis secciones y contiene referencias a distintos capítulos del primer y del segundo volumen de esta publicación.

Léala y, si es posible, analícela con su cónyuge. Luego trate de aplicarla con sus hijos.* Los consejos que aquí hallará son confiables, pues en vez de apoyarse en la sabiduría humana, se basan en la Palabra de Dios (2 Timoteo 3:16, 17).

* Para simplificar la redacción, emplearemos el género masculino, aunque en algunos temas usaremos el femenino. Sin embargo, los principios son aplicables a jóvenes de ambos sexos.

- 290** Comunicación
- 297** Reglas
- 302** Libertad e independencia
- 307** Noviazgo y sexualidad
- 311** Conflictos emocionales
- 315** Espiritualidad

COMUNICACIÓN



¿Por qué es tan importante que trate de no discutir con mi cónyuge o con mis hijos?

En el matrimonio es imposible evitar por completo los desacuerdos, pero sí es posible resolverlos sin discutir. A los hijos les afectan muchísimo las discusiones de sus padres. De hecho, lo que observan en casa determinará cómo se comportarán ellos mismos cuando estén casados. ¿No convendría que aprendieran a resolver los desacuerdos civilizadamente? La próxima vez que tenga una diferencia con su cónyuge, intente lo siguiente:

**VEA EL CAPÍTULO 2
DEL PRIMER VOLUMEN
Y EL CAPÍTULO 24
DEL SEGUNDO**

Escuche. La Biblia recomienda “ser presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, lento en cuanto a ira” (Santiago 1:19). Recuerde que devolver mal por mal solo avivará la discusión (Romanos 12:17). Así que, aun si su cónyuge no parece muy dispuesto a escuchar, hágalo usted.

Explique, no critique. Intente explicarle de manera calmada cómo repercuten en usted sus acciones. Dígale algo así como: “Eso que hiciste me dolió porque...”. Además, resista el impulso de criticarlo con expresiones del tipo “Es que yo no te importo” o “Tú nunca me escuchas”.

Espere a estar más tranquilo. Si los ánimos se caldean, es mejor dejar el asunto para más adelante. La Bi-

blija señala: “El principio de la contienda es como alguien que da curso libre a las aguas; por eso, antes que haya estallado la riña, retírate” (Proverbios 17:14).

Pida disculpas a su cónyuge y, de ser necesario, a sus hijos. Mire lo que dice Brenda, de 14 años: “Mis padres saben que a mi hermano y a mí nos duele verlos discutir, por eso hay veces que se disculpan con nosotros”. Una de las lecciones más valiosas que los padres pueden enseñarles a sus hijos es la de ser humildes y pedir perdón.

¿Y qué puede hacer cuando surgen choques con sus hijos? Primero, trate de no añadirle leña al fuego con lo que dice. Por ejemplo, vaya a la página 15 de este libro y repase la discusión que aparece al principio del capítulo 2. ¿Qué comentarios de la madre de Raquel cree que contribuyeron a la riña? Aquí le damos algunas sugerencias para que no vaya a cometer el mismo error:

- Cuando hable con su hijo, evite enojarse y usar expresiones categóricas como “Tú siempre haces eso” o “Tú nunca haces aquello”. Solo conseguirá que el joven se ponga a la defensiva y no le haga caso. Pensará que usted está exagerando y que lo que hizo no es tan grave.

- En vez de atacarlo, explíquele cómo se siente usted. Quizá podría decirle: “No me gusta cuando haces eso, porque me siento de tal y tal manera”. Aunque no lo parezca, a su hijo sí le importan sus sentimientos. Y entender el efecto que tienen en usted sus acciones tal vez lo motive a hacer cambios.*

- Por difícil que sea, procure no hablar mientras está molesto; tómese un tiempo para calmarse (Proverbios 29:22). Si el problema es que el joven no hace su parte en el hogar, explíquele pacientemente cuáles son sus deberes. Dele una lista con lo que usted espera de él y, si es

* Tampoco intente manipular al muchacho haciéndolo sentir culpable.

necesario, dígale lo que sucederá si no cumple con sus tareas. Preste atención a lo que tenga que decir, incluso cuando crea que está equivocado. La mayoría de los jóvenes responden mejor a un oído atento que a un sermón.

● En vez de concluir que su hijo está hecho un rebelde, tenga en cuenta que muchos aspectos de su conducta forman parte del desarrollo. Quizás se ponga a discutir para demostrar que ya no es un niño. Así que no se deje provocar. Recuerde: la forma en que usted responda le servirá de modelo a él. Tenga paciencia, mucha paciencia, y le dará un buen ejemplo que imitar (Gálatas 5:22, 23).

¿Qué debo contarles sobre mi pasado?

Imagínese que está cenando con su cónyuge, su hija y unos amigos de la familia. En la conversación sale a relucir que usted estuvo saliendo con otra persona antes de conocer a su cónyuge. Su hija casi se atraganta de la sorpresa. “¿¿Cómo?! ¿Hubo alguien más?”, pregunta. Nunca le habían contado esa historia, y ahora se muere por conocerla. ¿Qué le dirá?

**VEA EL CAPÍTULO 1
DEL PRIMER VOLUMEN**

Por lo general, a los padres les gusta que sus hijos les hagan preguntas. Al fin y al cabo, es una manera de establecer cierta comunicación con ellos, algo que la mayoría de los padres buscan.

Ahora bien, ¿cuánto debe revelarles a sus hijos sobre su pasado? Probablemente prefiera que algunas cosas permanezcan en el olvido. No obstante, el hecho de que usted reconozca algunos de sus errores o luchas internas pudiera serles de provecho.

Veamos un ejemplo. En cierta ocasión, el apóstol Pablo admitió con franqueza: “Cuando deseo hacer lo que es

correcto, lo que es malo está presente conmigo. [...] ¡Hombre desdichado que soy!” (Romanos 7:21-24). Jehová mismo se aseguró de que estas palabras se conservaran en la Biblia para nuestro beneficio. ¿Y quién no se ha sentido igual que el apóstol?

De la misma manera, es probable que sus hijos se sientan más cerca de usted si, además de contarles sus aciertos, les cuenta también sus desaciertos. Es verdad que los suyos eran otros tiempos, pero la naturaleza humana sigue siendo la misma, y los principios bíblicos no han cambiado (Salmo 119:144). Hablar de los problemas que tuvo y de cómo logró superarlos puede ayudarles mucho. Un joven llamado Cameron afirma: “Descubrir que tus padres se enfrentaron a situaciones parecidas a las tuyas te acerca más a ellos. Después, cuando se te presenta un nuevo problema, quieres saber si ellos también pasaron por eso”.

Una advertencia: no acabe todos los relatos con una moraleja. Tal vez tema que sus hijos lleguen a una conclusión equivocada o que crean que si usted hizo algo malo, tienen derecho a hacer lo mismo. Pero, aun así, deje que sean ellos quienes saquen la lección. No le dará buen resultado terminar con algo como: “Ya ves por qué tú nunca debes hacer eso”. Mejor es explicarles brevemente cómo se siente usted, diciendo por ejemplo: “Cuando lo pienso, lamento haber hecho tal cosa porque...”. De este modo, sus hijos aprenderán lecciones valiosas sin tener la sensación de que los están sermoneando (Efesios 6:4).

¿Qué tengo que hacer para que mi hijo hable conmigo?

Cuando era pequeño, su hijo le contaba absolutamente todo. Usted le hacía cualquier pregunta, y él enseguida

respondía. Lo que es más, a veces ni siquiera tenía que preguntarle nada. Hablaba hasta por los codos. Pero ahora que ha crecido, no hay quien le saque una palabra. Con sus amigos conversa de lo más bien, pero a usted no le dice ni pío.

No piense que ya no lo quiere o que no desea que usted sea parte de su vida. En realidad, ahora es cuando más lo necesita. Tal vez le sorprenda saber que, según cierta encuesta, para la mayoría de los adolescentes los consejos de sus padres son muy valiosos, más incluso que lo que les dicen sus amigos o lo que aprenden en los medios.

Entonces, ¿a qué se debe ese silencio? A continuación verá por qué algunos jóvenes dicen que les cuesta hablar con sus padres. Analice cada comentario. Luego, hágase las preguntas que lo acompañan y busque los textos citados.

“Hablar con mi padre es un poco difícil. Tiene muchas responsabilidades en el trabajo y la congregación. La verdad es que no parece tener ni un minuto para conversar.” (Andrés.)

“¿Doy la impresión de que estoy demasiado ocupado para hablar? ¿Qué puedo hacer para mostrarme más accesible? ¿Puedo sacar tiempo para conversar con mis hijos?” (Deuteronomio 6:7.)

“Un día llegué llorando de la escuela porque había tenido una discusión, y cuando le conté a mi madre lo que había pasado, me regañó. Yo pensaba que me consolaría. Desde ese día no le cuento nada.” (Kenji.)

“¿Cómo reacciono cuando mi hijo me viene con un problema? Aun si ha metido la pata, ¿no podría escucharlo con calma y empatía antes de aconsejarlo?” (Santiago 1:19.)

“Si tus padres te dicen que hables con ellos, que no se van a enojar, pero al final se molestan, sientes que te han engañado.” (Raquel.)

“Si mi hijo me cuenta algo que me molesta, ¿cómo suelo reaccionar?” (Proverbios 10:19.)

“Muchas veces le conté cosas muy íntimas a mi madre, y ella iba y se las contaba a sus amigas. Tardé mucho tiempo en volver a confiar en ella.” (Chantelle.)

“¿Respeto los sentimientos de mi hijo y no ando contando a otros sus asuntos personales?” (Proverbios 25:9.)

“Hay muchas cosas que quisiera contarles a mis padres, pero no sé por dónde empezar.” (Courtney.)

“¿Puedo iniciar yo las conversaciones? ¿Cuál es el mejor momento para hablar?” (Eclesiastés 3:7.)

Esforzarse por estrechar los lazos de comunicación entre padres e hijos puede tener excelentes resultados. Tomemos por caso lo que sucedió entre Junko, una joven de 17 años de Japón, y su madre. Junko cuenta: “Un día le confesé a mi madre que me sentía más cómoda con mis compañeros de clase que con los hermanos de la congregación. Al día siguiente encontré sobre mi escritorio una carta suya en la que me decía que a ella también le había costado hacer amigos en la congregación. Me señaló que hubo personajes bíblicos que sirvieron a Dios solos, sin nadie que les diera su apoyo. También me felicitó por haberme esforzado por hallar amigos que valieran la pena. Me sorprendió ver que yo no había sido la única con ese problema, que mi madre también lo había tenido. Me emocioné tanto que me eché a llorar. Las palabras de mi madre me animaron muchísimo y me dieron fuerzas para hacer lo que está bien”.

Esta experiencia demuestra que los adolescentes solo se abren con sus padres si están seguros de que no los van a criticar ni se van a burlar de ellos por lo que digan. Pero ¿qué puede hacer si nota que su hijo se molesta, o incluso se enfada, cada vez que tiene que hablar con usted? No deje que le contagie el enojo (Romanos 12:21; 1 Pedro 2:23). Por difícil que se le haga, dele el ejemplo y trátelo con la misma cortesía y respeto que usted espera recibir de él.

Recuerde que los adolescentes están a medio camino entre la niñez y la edad adulta. Según los expertos, la conducta de los adolescentes fluctúa: a veces se comportan con mucha madurez y otras veces como niños malcriados. ¿Qué puede hacer usted cuando su hijo actúe de forma muy infantil?

No lo regañe ni se ponga a discutir con él. Más bien, trátelo como un “aprendiz de adulto” (1 Corintios 13:11). Por ejemplo, puede que le irrite muchísimo que su hijo le salga con algo como esto: “¿Tienes que estar siempre encima de mí? ¡Déjame en paz!”. Ahora bien, si usted pierde los estribos, se verá atrapado en una discusión. Sería mejor responderle: “Mira, veo que estás muy molesto. ¿Por qué no hablamos del asunto cuando te tranquilices?”. De este modo, usted mantiene el control. Y cuando el joven esté listo, en vez de tener una *discusión*, tendrán una *conversación*.

REGLAS



¿Cómo hago para que no llegue tan tarde a casa?

Usted está sentado junto a la puerta esperando que su hijo llegue a casa. Ya hace media hora que debería haber vuelto. Por fin, escucha la llave en la cerradura y ve que la puerta se abre lentamente. Seguro que él cree que usted está en la cama. Ni se imagina que se lo va a encontrar de frente al entrar. El muchacho asoma la cabeza y lo ve. ¿Qué hará usted? ¿Qué le va a decir?

VEA EL CAPÍTULO 3
DEL PRIMER VOLUMEN
Y EL CAPÍTULO 22
DEL SEGUNDO

Hay diversas maneras de reaccionar: pudiera minimizar el asunto pensando que todos los chicos son así y no hacer nada, o irse al otro extremo y prohibirle que vuelva a salir en su vida. Pero antes de hacer nada de lo que luego se pueda arrepentir, escúchelo. Quizá haya una razón válida que justifique su demora. Además, esta es una buena oportunidad para enseñarle una valiosa lección de puntualidad. ¿Cómo?

Sugerencia: Dígale que hablarán al día siguiente. Entonces, busque un momento adecuado para explicarle con calma lo que piensa hacer. Por ejemplo, algunos padres le dicen al muchacho que la próxima vez tendrá que llegar media hora antes de la que habían acordado originalmente. Pero, por supuesto, si su hijo demuestra ser puntual y confiable, contemple la posibilidad de concederle mayor libertad y dejar que de vez en cuando llegue un poco más

tarde. Es importante que el joven sepa a qué hora se espera que esté de vuelta y que tenga claro cuáles serán las consecuencias de no cumplir con su palabra. Usted, por su parte, debe ser consecuente y hacer valer sus normas.

Ahora bien, la Biblia aconseja: “Llegue a ser conocido [...] lo razonables que son ustedes” (Filipenses 4:5). En vez de simplemente imponer una hora de llegada, hable con su hijo del asunto y pregúntele a qué hora le gustaría llegar. Deje que exponga sus razones y, al tomar una decisión, vea si puede tener en cuenta sus preferencias. Si siempre ha sido cumplidor y lo que le pide no es irrazonable, tal vez pueda hacer algo para complacerlo.

En la vida hay que aprender a ser puntual. Fijarles una hora de llegada a sus hijos no solo los protegerá contra los peligros de la calle, sino que les permitirá adoptar una costumbre que les beneficiará incluso cuando se hayan ido de casa (Proverbios 22:6).

¿Cómo hago para que cambie su forma de vestir?

Repase la introducción del capítulo 11 de este libro (página 77). Imagínese que Helena es su hija. Cuando ve que está a punto de salir con ese vestidito tan corto, se escandaliza y le suelta: “¿Adónde crees que vas así vestida? O te cambias, o no sales”. Es posible que ella sí se cambie, pero porque no le quede más remedio. Ahora bien, ¿qué es lo que usted quiere? ¿Que se cambie de ropa, o que cambie también la actitud que hay detrás de esa forma de vestir?

**VEA EL CAPÍTULO 11
DEL PRIMER VOLUMEN**

- En primer lugar, los hijos tienen que comprender cuáles son las *consecuencias* de andar mal vestidos. Ellos no quieren hacer el ridículo ni llamar la atención de personas indeseables. Por eso, hay que explicarles con pacien-

cia por qué una forma de vestir provocativa o descuidada no les favorece y sugerirles algunas alternativas.*

- En segundo lugar, hay que ser razonable. Pregúntese si la prenda en cuestión viola algún principio bíblico, o si es que a usted sencillamente no le gusta (2 Corintios 1:24; 1 Timoteo 2:9, 10). Si es esto último, ¿podría ser más flexible?

- Finalmente, no se limite a condenar la ropa indecente o estrafalaria. Ayude a sus hijos a escoger prendas que los hagan verse bien. Puede serles muy provechoso contestar juntos las preguntas de las páginas 82 y 83 de este libro. El tiempo y esfuerzo que dediquen a este asunto será una excelente inversión.

* A los jóvenes les preocupa mucho su físico, así que tenga cuidado de no crearle complejos por su apariencia.

¿Debo prohibirle los videojuegos?

Los juegos electrónicos de hoy no tienen nada que ver con los que había cuando usted era adolescente. ¿Cómo puede ayudar a su hijo a reconocer y evitar los peligros que encierran?

**VEA EL CAPÍTULO 30
DEL SEGUNDO VOLUMEN**

Hay padres que insisten en que todos los videojuegos son perjudiciales y una total pérdida de tiempo. Pero la verdad es que no todos son malos. Eso sí, pueden ser muy adictivos. Por lo tanto, además de fijarse en la clase de juegos que le atraen a su hijo, fíjese también en cuánto tiempo pasa jugando. Tal vez convenga hacerle preguntas como estas:

- ¿Qué videojuego está de moda entre tus amigos?
- ¿De qué trata?
- ¿Por qué les gusta tanto?

Puede que descubra que el muchacho está muy al día con el tema de los videojuegos, y que quizás ha jugado con algunos que usted considera violentos o indecentes. Si así es, no ponga el grito en el cielo. Aproveche la oportunidad para ayudarlo a desarrollar su capacidad de pensar (Hebreos 5:14).

Por medio de preguntas, trate de que él mismo entienda por qué le atraen ese tipo de juegos. Por ejemplo, pudiera preguntarle:

- ¿Te molesta ser el único que no puede jugar con ese videojuego?

Tal vez él solo quiera tener algo de qué hablar con sus amigos. En ese caso, los consejos que usted le dará no serán los mismos que si nota que le atraen las escenas violentas o eróticas del juego (Colosenses 4:6).

Pero ¿qué hará si se da cuenta de que sí le atraen esas cosas? Algunos jóvenes se excusan diciendo que la violencia de los juegos es ficticia y que no les afectará. Afirman: “Es solo un juego. No lo voy a hacer en la vida real”. Si esa es la opinión de su hijo, pídale que lea Salmo 11:5. Como aclara este versículo, Jehová no solo odia a los violentos, sino también a quienes *aman* la violencia. Y lo mismo siente por aquellos a quienes les gusta la inmoralidad sexual o cualquier otro vicio condenado en su Palabra (Salmo 97:10).

Si ve que su hijo debe elegir mejor sus videojuegos o pasar menos tiempo con ellos, puede que estas sugerencias le sean de utilidad:

- No le permita jugar donde usted no pueda verlo. No deje que se encierre a jugar en su dormitorio.

- Póngale reglas. Por ejemplo: “Cero videojuegos antes de la cena (o hasta que no hayas terminado tus deberes)”.

- Anímelo a participar en actividades que requieran ejercicio físico.

- Siéntese a verlo jugar, o mejor aún, juegue con él de vez en cuando.

Por supuesto, si a usted le preocupa el tema de los videojuegos que elige su hijo, asegúrese de darle un buen ejemplo. ¿Qué programas y películas elige usted? No le quepa la menor duda: si no se rige por las mismas normas, su hijo enseguida se dará cuenta.

¿Qué puedo hacer si mi hijo vive pegado al celular, la computadora o el MP3?

¿Pasa su hijo mucho tiempo conectado a Internet? ¿Envía y recibe demasiados mensajes de texto? ¿Le parece que le tiene más cariño al MP3 que a usted? ¿Qué puede hacer?

Una opción sería quitárselos. Pero no piense que todos los aparatos electrónicos de hoy son cosa del Diablo. Lo más probable es que usted mismo use algunos que no existían en tiempos de sus padres. Así que, en vez de sencillamente confiscarle a su hijo los suyos —a no ser que haya una buena razón para hacerlo—, enséñele a emplearlos con sensatez y moderación. ¿Cómo?

**VEA EL CAPÍTULO 36
DEL PRIMER VOLUMEN**

En primer lugar, explíquele con calma qué es lo que le preocupa. Luego escuche bien lo que tenga que decir (Proverbios 18:13). Y finalmente, traten de hallar juntos alguna solución práctica. No tema fijarle límites, pero sea razonable. “Cuando tuve un problema con los mensajes de texto —cuenta Ellen—, mis padres no me quitaron el teléfono; lo que hicieron fue ponerme normas. Así me enseñaron a controlarme y a no mandar tantos mensajes; ya no hace falta que ellos estén pendientes.”

¿Y si su hijo se pone a la defensiva? No piense que sus palabras han caído en saco roto. Sea paciente y dele tiempo para pensar. Es muy probable que en el fondo sepa que tiene que cambiar. A muchos adolescentes les pasa lo mismo que a Sandra, quien confiesa: “Me ofendí cuando mis padres me dijeron que me había hecho adicta a la computadora. Pero luego, después de pensarlo un poco, me di cuenta de que tenían razón”.

LIBERTAD E INDEPENDENCIA



¿Cuánta libertad debería darle?

Supervisar debidamente a los hijos y a la misma vez respetar su privacidad no es un asunto sencillo. Por ejemplo, digamos que su hijo quiere estar solo en su habitación

y cierra la puerta. ¿Entrará sin llamar? O si su hija sale corriendo para la escuela y olvida el celular sobre la mesa, ¿le echará un vistazo a sus mensajes?

**VEA LOS CAPÍTULOS 3 Y 15
DEL PRIMER VOLUMEN**

Tal vez no se le haga fácil responder a estas preguntas. Es cierto que, como padre o madre, usted tiene el derecho de saber en qué anda su hijo, así como la obligación de velar por su bienestar. Pero no siempre podrá vigilar con lupa todos y cada uno de sus movimientos. ¿Cómo hacer para darle una supervisión equilibrada?

En primer lugar, si su hijo o hija desea cierta privacidad, no concluya que está escondiendo algo. Por lo general, esta también es una etapa normal de su desarrollo. Hacer cosas por su cuenta le da la oportunidad de “probar sus alas”, por así decirlo. Le permite forjar sus propias amistades y afrontar los problemas valiéndose de su capacidad de pensar, facultad esencial de un adulto responsable (Romanos 12:1, 2). Además, un poco de privacidad le dará la oportunidad de reflexionar antes de tomar decisiones y hallar la solución a cuestiones complejas (Proverbios 15:28).

En segundo lugar, no intente controlar hasta el más mínimo detalle de su vida. A menudo, eso provoca resentimiento y rebeldía (Efesios 6:4; Colosenses 3:21). Pero tampoco lo deje a rienda suelta. Su objetivo como padre debe ser educar bien la conciencia de su hijo (Deuteronomio 6:6, 7; Proverbios 22:6). Recuerde: es mejor dirigirlo que vigilarlo.

Finalmente, hable del asunto con su hijo y permítale expresar lo que siente. ¿Habrán ocasiones en las que pueda complacerlo? Dígale que le dará cierta medida de privacidad siempre y cuando no abuse de su confianza. Deje claro qué consecuencias habrá si desobedece y, de ser

necesario, administre disciplina. Con el tiempo, verá que sí es posible concederle mayor libertad a su hijo sin faltar a su deber de padre.

¿Le dejo que abandone los estudios?

“¡Es que me aburro!” “Me mandan demasiados deberes.” “¿Para qué seguir? Si por más que lo intente, no me va a ir mejor.” Debido a tales frustraciones, algunos jóvenes se ven tentados a dejar sus estudios antes de haber adquirido las destrezas necesarias para ganarse la vida. ¿Qué puede hacer si su hijo o su hija está pensando en rendirse? Ponga en práctica lo siguiente:

VEA EL CAPÍTULO 19
DEL PRIMER VOLUMEN

- *Examine su propia actitud hacia la preparación escolar.* ¿Cómo ve usted la educación? ¿Solía ver la escuela como una pérdida de tiempo, una “condena” que había que cumplir hasta que pudiera emprender otros proyectos? En tal caso, es probable que su actitud haya influido en su hijo. Pero lo cierto es que una buena educación lo ayudará a adquirir “la sabiduría práctica” y “la capacidad de pensar” que necesita para alcanzar sus metas (Proverbios 3:21).

- *Sumínístrele lo necesario.* Algunos jóvenes podrían obtener mejores calificaciones, pero sencillamente *no saben* estudiar. Otros no disponen del ambiente adecuado. Para estudiar hace falta —además de un lugar tranquilo— una mesa despejada, suficiente luz y algunas obras de consulta. Si se asegura de que su hijo cuente con un lugar en el que pueda concentrarse y reflexionar en lo que aprende, lo ayudará a progresar tanto en el plano seglar como en el espiritual (compárese con 1 Timoteo 4:15).

- *Involúcrese.* Los profesores y los orientadores vocacionales no son el enemigo, sino todo lo contrario. Conóz-

calos bien y trabaje con ellos. Hábleles sobre las metas de su hijo y las dificultades que afronta. Si su hijo tiene bajas calificaciones, averigüe por qué. ¿Será porque piensa que si sobresale, los demás se van a burlar de él? ¿Tiene problemas con algún profesor? ¿Se siente sobrecargado debido a los cursos que está tomando? Recuerde que las clases deberían potenciar sus habilidades, no asfixiarlo. Otra posibilidad: ¿tendrá un problema de salud, como mala visión, o un trastorno de aprendizaje?

Cuanto más comprometido esté en la educación seglar y espiritual de sus hijos, mayores serán las probabilidades de que les vaya bien (Salmo 127:4, 5).

¿Podrá vivir por su cuenta?

Serena, citada en el capítulo 7 de este libro, teme irse de su casa. Ella explica por qué: “Cada vez que quiero comprar algo con mi dinero, papá no me deja. Dice que para eso está él. Así que me asusta la idea de tener que pagar mis propios gastos”. No hay duda de que el padre de Serena tiene las mejores intenciones, pero ¿cree usted que le está enseñando a su hija a administrar un hogar? (Proverbios 31:10, 18, 27.)

**VEA EL CAPÍTULO 7
DEL PRIMER VOLUMEN**

¿Tiene su hijo o hija el mismo problema? ¿Le sobra protección y, por tanto, le falta preparación para vivir por su cuenta? ¿Cómo puede averiguarlo? A continuación retomamos los cuatro aspectos mencionados en el subtítulo “¿Estás preparado?”, del capítulo 7. ¿Por qué no los analiza desde la perspectiva de un padre?

Administrar el dinero. ¿Entiende su hijo lo que tiene que hacer para cumplir con las leyes de impuestos? (Romanos 13:7.) ¿Utiliza responsablemente las tarjetas de crédito? (Proverbios 22:7.) ¿Sabe hacer un presupuesto que

se ajuste a sus ingresos y se atiene a él? (Lucas 14:28-30.) ¿Ha sentido la satisfacción de comprar algo con dinero que él mismo haya ganado? ¿Ha experimentado la satisfacción aún mayor de invertir parte de su tiempo y recursos en ayudar al prójimo? (Hechos 20:35.)

Tareas domésticas. ¿Le ha enseñado a cocinar? ¿Ha aprendido a lavar y planchar su ropa? Si tiene un automóvil, ¿sabe cómo realizar labores básicas de mantenimiento, como cambiar un fusible, el aceite o un neumático? (Nota: Tanto los hijos como las hijas deben saber cómo realizar todas estas tareas.)

Habilidades sociales. Cuando surgen desacuerdos entre su hijo y sus hermanos, ¿tiene que hacer usted siempre de árbitro e imponer la solución? ¿O le ha enseñado a resolver los conflictos de forma pacífica y, entonces, informarle a usted de lo acordado? (Mateo 5:23-25.)

Hábitos espirituales. ¿Está su hijo convencido de lo que cree, o siempre le ha dicho usted lo que tiene que creer? (2 Timoteo 3:14, 15.) En vez de simplemente darle las respuestas a sus preguntas, ¿le ha enseñado a desarrollar su “capacidad de pensar”? (Proverbios 1:4.) ¿Está conforme con el ejemplo que le ha dado en cuanto al estudio personal de la Biblia, o preferiría que tuviera mejores hábitos que los que ve en usted?*

Sin duda, preparar a su hijo en todos estos aspectos exige tiempo y esfuerzo. Pero cuando llegue el día —triste y alegre a la vez— en que le dé un fuerte abrazo de despedida, verá que valió la pena.

* Consulte las páginas 315 a 318.

NOVIAZGO Y SEXUALIDAD



¿Tendré que hablar con mis hijos sobre sexo?

Los niños se ven expuestos al tema del sexo a edades cada vez más tempranas. Como bien predijo la Biblia hace siglos, estos “últimos días” son “tiempos críticos, difíciles de manejar”. La gente ya no tiene autodominio ni respeto por Dios; solo viven para los placeres (2 Timoteo 3:1, 3, 4). La tendencia a ver las relaciones sexuales como un juego no es más que una de las múltiples indicaciones de que se está cumpliendo esta profecía.

**VEA LOS CAPÍTULO 23, 25, 26
Y 32 DEL PRIMER VOLUMEN
Y LOS CAPÍTULO 4 A 6,
28 Y 29 DEL SEGUNDO**

El mundo en el que usted se crió es muy distinto del actual.

Sin embargo, hasta cierto punto, las cuestiones son las mismas. Por eso, no piense que no va a poder contrarrestar las malas influencias a las que se enfrentan sus hijos. Usted puede ayudarlos a seguir este consejo que hace casi dos mil años dirigió el apóstol Pablo a los cristianos: “Pónganse la armadura completa que proviene de Dios para que puedan estar firmes contra las maquinaciones del Diablo” (Efesios 6:11). La realidad es que muchos jóvenes cristianos están combatiendo con éxito las influencias nocivas que los rodean. ¿Cómo puede usted ayudar a sus hijos a hacer lo mismo?

Una forma es hablar con ellos sobre sexo. Puede valerle de la información de algunos capítulos de la sección 4

de este libro y de las secciones 1 y 7 del segundo volumen. Ahí hallará pasajes bíblicos que les harán pensar. Algunos de dichos pasajes ofrecen ejemplos reales de personas que decidieron cumplir con las normas divinas y fueron bendecidas, y de individuos que pasaron por alto las leyes de Dios y sufrieron las consecuencias. Otros textos ayudarán a sus hijos a ver que conocer los principios de Dios y servirle es un gran privilegio. ¿Por qué no fija un momento para repasar con ellos esta información?

¿Debo dejar que empiece a salir con alguien?

Tarde o temprano, su hijo se va a plantear la posibilidad de salir con alguien. “No es que yo ande detrás de ninguna chica —dice Phillip—. Son ellas las que me invitan a salir, y entonces pienso: ‘Uy, ¿y ahora qué hago?’. Porque la verdad es que algunas son muy guapas, y me cuesta muchísimo decirles que no quiero tener novia.”

**VEA LOS CAPÍTULOS 1 A 3
DEL SEGUNDO VOLUMEN**

Para ayudar a su hijo, lo mejor es hablar con él. ¿Por qué no aprovecha el capítulo 1 del segundo volumen para iniciar una conversación? Trate de ver a qué dificultades se enfrenta en este particular, sea en la escuela o en la congregación cristiana. No hace falta que sea una conversación muy formal. Tal vez lo pueda hacer un día en que ambos estén tranquilos en casa o cuando vayan de camino a algún lugar (Deuteronomio 6:6, 7). Eso sí, no olvide ser “presto en cuanto a oír [y] lento en cuanto a hablar” (Santiago 1:19).

Si se entera de que su hijo está interesado en alguien, no se horrorice. Una adolescente explica: “Cuando mi papá supo que tenía novio, se puso furioso. Quiso desanimarme con todas esas preguntas de si estaba lista para casarme, y cosas así. Pero eso, cuando eres joven, lo único que logra

es que quieras seguir con la relación, aunque sea para demostrarles a tus padres que se equivocan”.

Tenga cuidado. Si su hijo cree que en su casa no se puede ni tocar el tema, tal vez decida salir con alguien a escondidas. “Cuando los padres reaccionan de forma exagerada —señala una chica—, los jóvenes no cortan la relación, solo la disimulan mejor.”

Obtendrá resultados más positivos si aprende a conversar abiertamente de ese tema con su hijo. Virginia, una joven de 20 años, cuenta: “Mis padres siempre han sido muy abiertos con el tema de los muchachos. Se preocupan por saber quién me gusta, y eso me parece algo muy bonito. Mi padre le busca conversación al chico. Y si hay algo que a él o a mi madre les inquieta, me lo dicen. Muchas veces yo sola me doy cuenta de que no es para mí y ni siquiera llego a salir con él”.

Al leer el capítulo 2 del segundo volumen, puede que se pregunte si su hijo o su hija sería capaz de salir con alguien en secreto. Para saber por qué hay jóvenes que se sienten tentados a hacerlo, analice lo que algunos comentan. Luego reflexione en las preguntas que se plantean a continuación.

“Quienes no encuentran en casa el apoyo emocional que necesitan lo buscan en una relación.” (Wendy.)

¿Qué puede hacer para dar a su hijo apoyo emocional?
¿Hay algún aspecto en el que podría mejorar?

“Cuando tenía 14 años, un estudiante de intercambio me pidió que fuera su novia, y yo acepté. Pensé que sería lindo que un chico me abrazara.” (Diane.)

¿Qué haría usted si Diane fuera su hija?

“Con el celular es superfácil tener un novio en secreto. Los padres ni se enteran.” (Annette.)

¿Qué precauciones puede tomar si su hijo tiene teléfono celular?

“Salir con alguien a escondidas es mucho más fácil cuando los padres no están muy al tanto de qué hacen sus hijos ni con quién.” (Thomas.)

¿Cómo podría estar más pendiente de la vida de su hijo y, aun así, permitirle un margen razonable de libertad?

“Algunos jóvenes pasan demasiado tiempo solos en casa. Y los padres a veces son muy confiados y los dejan ir a cualquier sitio con quien sea.” (Nicholas.)

Piense en su hijo y en su mejor amigo. ¿De verdad sabe con quiénes están y qué hacen cuando nadie los supervisa?

“Si los padres son demasiado estrictos, es más probable que el hijo salga con alguien a sus espaldas.” (Paul.)

Sin violar las leyes y principios bíblicos, ¿cómo puede demostrar que es un padre razonable? (Filipenses 4:5.)

“Cuando entré en la adolescencia, tenía baja autoestima y estaba desesperada por que me prestaran un poco de atención. Empecé a escribirme por Internet con un muchacho de otra congregación y me enamoré de él. Me hizo sentir que yo era especial.” (Linda.)

¿Cree que los padres de Linda pudieran haber atendido mejor sus necesidades? ¿Cómo?

¿Por qué no usa el capítulo 2 del segundo volumen, así como esta sección del apéndice, para conversar con su hijo? A fin de evitar que un joven oculte las cosas, no hay nada mejor que la comunicación franca y sincera (Proverbios 20:5).

CONFLICTOS EMOCIONALES



¿Qué hago si mi hijo tiene ideas suicidas?

En algunos países, los datos sobre el suicidio juvenil son alarmantes. Por ejemplo, en Argentina, el suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años; en Estados Unidos, en solo dos décadas se ha duplicado la cantidad de suicidios en niños de entre 10 y 14 años, y en Méxi-

VEA LOS CAPÍTULOS 13 Y 14 DEL PRIMER VOLUMEN Y EL CAPÍTULO 26 DEL SEGUNDO

co, el suicidio se incrementó un 275% en los últimos treinta años, siendo el más afectado el grupo de 15 a 29 años de edad. Corren mayor riesgo de suicidarse los jóvenes que padecen trastornos mentales, tienen antecedentes familiares de suicidio o lo han intentado previamente. He aquí algunos síntomas que suelen presentar los adolescentes cuando están contemplando el suicidio:

- Se aíslan de la familia y los amigos.
- Sufren alteraciones en el apetito y el sueño.
- Pierden interés por las actividades que antes les gustaban.
- Experimentan un cambio brusco de personalidad.
- Consumen drogas o abusan del alcohol.
- Regalan sus objetos más preciados.
- Hablan de la muerte o se interesan por ese tema.

Uno de los errores más graves que puede cometer como padre es pasar por alto estas señales. Y si su hijo amenaza con quitarse la vida, tómeselo muy en serio. No intente convencerse de que es solo una etapa y de que ya se le pasará.

Tampoco se sienta avergonzado de buscar ayuda si sospecha que su hijo o su hija sufre de depresión grave u otro trastorno mental. Y si teme que esté pensando en quitarse la vida, pregúntele. *No es cierto que hablar del suicidio es meterle ideas en la cabeza.* De hecho, muchos jóvenes se sienten aliviados cuando sus padres sacan el tema. Si su hijo admite que ha pensado en el suicidio, averigüe si ha ideado un plan y cuán detallado es. Y recuerde: cuanto más detallado sea, más pronto debe intervenir.

No piense que la depresión se irá sola. Aun si pareciera que se está yendo, no crea que el problema está resuelto. Al contrario, ese pudiera ser el momento más peligroso. ¿Por qué? Porque es posible que si está muy deprimido, el joven no tenga fuerzas para quitarse la vida; pero al recuperarse un poco, tal vez tenga la energía para intentarlo.

Es muy lamentable que haya jóvenes que por desesperación quieran ponerle fin a todo. Pero si los padres y otros adultos comprensivos permanecen atentos a las señales y siguen el consejo bíblico de hablar “confortadoramente a las almas abatidas”, se convertirán en un refugio para ellos (1 Tesalonicenses 5:14).

¿Debo disimular ante mis hijos el dolor que siento por la muerte de mi cónyuge?

Si su cónyuge ha muerto, sin duda usted está sufriendo profundamente. Además, sabe que su hijo también está sufriendo y que necesita su ayuda. ¿Cómo puede brindarle

ese apoyo, mientras intenta aliviar su propio dolor? Tal vez estas sugerencias puedan servirle.

● *No trate de ocultar sus sentimientos.* Su hijo ha aprendido muchas de las lecciones más valiosas de la vida al observarlo a usted. Aprender a sobrellevar el dolor no será la excepción. De modo que no piense que, para hacerle un favor, tiene que aparentar que no le pasa nada. Con eso solo conseguirá que él también reprima sus emociones. En cambio, si usted expresa sus sentimientos, él aprenderá que por lo general hace bien exteriorizarlos y que es normal sentir tristeza, frustración o incluso ira.

● *Anime a su hijo a que se desahogue.* Trate de que le abra el corazón, pero sin hacer que se sienta obligado. Si no parece muy dispuesto a conversar, lean juntos el capítulo 16 de este libro. Háblele también de los gratos recuerdos que guarda de su cónyuge. Admita que se le hará muy difícil seguir adelante con su vida. Ver cómo usted expresa sus sentimientos le dará una idea de cómo poner en palabras los suyos.

● *Reconozca sus limitaciones.* Es natural que no desee fallarle a su hijo durante estos momentos difíciles. Pero no olvide que usted ha sufrido la pérdida de su amado cónyuge y que, por algún tiempo, estará emocional, mental y físicamente más débil (Proverbios 24:10). Así que tal vez necesite pedirles ayuda a familiares y amigos. Reconocer las propias limitaciones es una señal de madurez. De hecho, Proverbios 11:2 muestra que “la sabiduría está con los modestos”.

Ahora bien, el mejor apoyo que usted puede tener es el de Jehová mismo. En Isaías 41:13 leemos lo siguiente: “Yo, Jehová tu Dios, tengo agarrada tu diestra, [yo soy] Aquel que te dice: ‘No tengas miedo. Yo mismo ciertamente te ayudaré’”.

¿Qué puedo hacer para que mi hija deje de obsesionarse con el peso?

¿Qué puede hacer si nota que su hija tiene un trastorno alimentario? Primero, trate de entender cuál ha sido la causa del trastorno.

Se ha observado que, por lo general, quienes padecen trastornos alimentarios tienen una imagen distorsionada de sí mismos y son muy perfeccionistas, lo que los lleva a fijarse objetivos inalcanzables. Por eso, haga todo lo posible por reforzar la autoestima de su hija y tenga cuidado de no fomentar su perfeccionismo (1 Tesalonicenses 5:11).

**VEA EL CAPÍTULO 10
DEL PRIMER VOLUMEN
Y EL CAPÍTULO 7
DEL SEGUNDO**

Además, examine su propia actitud hacia la comida y el peso. ¿Les ha dado usted demasiada importancia a estos asuntos, ya sea por sus palabras o por sus acciones? Recuerde que muchas jóvenes están muy pendientes de su apariencia y son muy influenciables. Así que hasta un chiste inocente sobre su cuerpo regordete o sobre cuánto ha crecido últimamente puede crearle complejos.

Tras meditar y orar sobre el asunto, siéntese con su hija y háblele con el corazón en la mano.

- Planee bien lo que le va a decir y cuándo se lo va a decir.
- Exprésele claramente su preocupación y su deseo de ayudarla.
- No se sorprenda si su primera reacción es ponerse a la defensiva.
- Escúchela con paciencia.

Después, lo más importante será que apoye los esfuerzos de su hija por vencer el problema. *Su recuperación debe ser el objetivo de toda la familia.*



¿Cómo logro que mi hijo adolescente haga suyas las verdades bíblicas?

La Biblia dice que Timoteo fue instruido en los caminos de Dios “desde la infancia”, y seguramente usted lleva algún tiempo haciendo lo mismo con su hijo (2 Timoteo 3:15). Pero ahora que es un adolescente y posee la capacidad de captar conceptos abstractos y mucho más complejos que los que solía manejar de niño, tal vez usted sienta que debe modificar sus métodos de enseñanza y apelar a su “facultad de raciocinio” (Romanos 12:1).

VEA EL CAPÍTULO 38
DEL PRIMER VOLUMEN
Y LOS CAPÍTULOS 34 A 36
DEL SEGUNDO

En una de sus cartas a Timoteo, Pablo lo animó de la siguiente manera: “Continúa en las cosas que aprendiste y fuiste persuadido a creer” (2 Timoteo 3:14). Es igual en el caso de su hijo: las verdades bíblicas que usted le ha venido repitiendo desde niño deben echar raíz en su corazón. Pero para eso, él mismo tiene que convencerse de que son ciertas. ¿Cómo puede usted ayudarlo? Creando oportunidades para conversar sobre dichas verdades y animándolo a plantearse preguntas como las siguientes:

- ¿Qué es lo que me convence a mí de que Dios existe? (Romanos 1:20.)
- ¿Es cierto lo que mis padres me han enseñado de la Biblia? ¿Cómo puedo estar seguro? (Hechos 17:11.)

- ¿Estoy convencido de que seguir las normas divinas es lo mejor que puedo hacer? (Isaías 48:17, 18.)
- ¿Qué garantía tengo de que las profecías de la Biblia se vayan a cumplir? (Josué 23:14.)
- ¿Es verdad que nada en este mundo supera al “sobresaliente valor del conocimiento de Cristo Jesús”? (Filipenses 3:8.)
- ¿Qué importancia tiene para mí el sacrificio de Cristo? (2 Corintios 5:14, 15; Gálatas 2:20.)

Tal vez crea que no conviene que su hijo se haga estas preguntas porque teme descubrir que él no sabrá cómo responderlas. Pero eso sería tan absurdo como negarse a mirar el indicador de combustible de su auto por temor a descubrir que el tanque está casi vacío. Si así fuera, más vale saberlo cuanto antes para poder llenarlo. Del mismo modo, sería bueno averiguar qué preguntas o dudas sobre la fe cristiana tiene su hijo y ayudarlo ahora —mientras todavía vive con usted— a estar convencido de lo que cree.*

No hay nada de malo en que su hijo evalúe sus creencias. Diana, de 22 años, recuerda lo que le sucedió cuando era adolescente: “Quería estar segura de lo que creía. Al hallar respuestas claras y convincentes a mis preguntas, me di cuenta de lo bueno que es ser testigo de Jehová. A partir de entonces, siempre que alguien me pregunta por qué no hago esto o aquello, le contesto: ‘Porque no creo que esté bien’, en lugar de: ‘Es que mi religión no me lo permite’. El punto de vista de Dios ha llegado a ser *mi* punto de vista”.

Sugerencia: Para ir poniendo a prueba la capacidad de su hijo de razonar a partir de los principios bíblicos, la próxima vez que surja un problema, pídale que intercambien los papeles. Pongamos por caso que su hija desea ir a una fiesta. Us-

* El capítulo 36 del segundo volumen muestra a los jóvenes cómo utilizar su “facultad de raciocinio” para asegurarse de que Dios existe.

ted sabe que esa fiesta no es apropiada para cristianos. Y es probable que en el fondo ella también lo sepa. Pues en vez de negarle el permiso sin más, díglele algo como: “Me gustaría que te pusieras en mi lugar. Mira lo que vamos a hacer: piensa un poco en esa fiesta a la que quieres ir, investiga el tema (tal vez usando el capítulo 37 de este libro y el 32 del segundo volumen), y mañana hablamos. Pero entonces intercambiaremos los papeles: yo te pediré permiso para ir a la fiesta, y tú me dirás si es buena idea o no”.

A mi hijo ya no le atraen los asuntos espirituales. ¿Qué puedo hacer?

Para empezar, no asuma que su hijo ya no quiere tener nada que ver con su religión. En la mayoría de los casos, el joven solo tiene que resolver algún conflicto interno. Por ejemplo, es posible que se encuentre en alguna de las siguientes circunstancias:

- La presión de grupo lo intimida, y obedecer los principios bíblicos hace que se sienta diferente.
- Ve que otros jóvenes (tal vez alguno de sus hermanos) llevan una vida cristiana ejemplar y siente que nunca podrá ser tan bueno como ellos.
- Se muere por tener amigos, pero no se halla a gusto entre los cristianos que conoce.
- Se ha dado cuenta de que algunos jóvenes “cristianos” llevan una doble vida.
- Intenta encontrarse a sí mismo y cree que para ello tiene que poner en duda los valores que le han inculcado sus padres.
- Nota que sus compañeros hacen lo que les da la gana y que, al parecer, no les sucede nada malo.

**VEA EL CAPÍTULO 39
DEL PRIMER VOLUMEN
Y LOS CAPÍTULOS 37 Y 38
DEL SEGUNDO**

- Está tratando de complacer a su padre o madre no creyente.

Conviene señalar que estos conflictos no atentan contra los fundamentos de la fe cristiana. Tienen que ver, más bien, con circunstancias que hacen que al joven le cueste vivir en conformidad con sus creencias, al menos por ahora. ¿Cómo puede ayudarlo?

Facilítele las cosas, pero sin violar los principios bíblicos. Primero determine por qué se ha enfriado su entusiasmo, y luego trate de allanarle un poco el camino para que se le haga más fácil progresar (Proverbios 16:20). Por ejemplo, la tabla “Estrategia contra la presión de grupo”, de las páginas 132 y 133 del segundo volumen, tal vez le permita darle a su hijo la confianza que necesita para hacerles frente a sus compañeros de clase. O si el joven se siente solo, quizás pueda ayudarlo a rodearse de buenos amigos.

Búsquele un mentor. A veces, a los jóvenes les viene bien contar con el apoyo de un adulto que no sea de la familia. ¿Conoce a alguien maduro en sentido espiritual que pueda servirle de inspiración a su hijo? ¿Por qué no busca la manera de que pasen algún tiempo juntos? No piense que con eso estará relegando su responsabilidad. Recuerde el caso de Timoteo. Su amistad con Pablo lo ayudó muchísimo, y Pablo mismo se benefició de su compañía (Filipenses 2:20, 22).

Es verdad que mientras su hijo viva en su casa, usted tiene el derecho de exigirle que participe en las actividades espirituales de la familia. Sin embargo, su objetivo no debe ser que siga mecánicamente una rutina, sino que ame a su Creador. Si quiere que abrace la religión verdadera, asegúrese de darle un buen ejemplo. Sea razonable en lo que espera de él. Búsquele un mentor y rodéelo de amigos que lo edifiquen. Así, algún día su hijo podrá hacer suyas las palabras del salmista: “Jehová es mi peñasco y mi plaza fuerte y el Proveedor de escape para mí” (Salmo 18:2).



ejercicios y actividades

| TÍTULO | PÁGINA |
|---|-----------------|
| Cómo identificar la raíz del problema | 42 |
| Cuestiones de vestimenta | 82, 83 |
| Para superar las decepciones | 93 |
| Ponte a escribir | 116 |
| Planifica tus respuestas | 127 |
| El objetivo de mis estudios | 139 |
| ¿Qué harías tú? | 209, 210 |
| ¿Amor verdadero, o enamoramiento pasajero? | 211 |
| ¿Estás listo para casarte? | 216, 217 |
| ¿Qué has aprendido de esta experiencia? | 224 |

**Encontrarás más información
en www.jw.org/es**



¿Desea más información?

Consulte el sitio de los testigos de Jehová: **www.jw.org/es**.