



*Una pequeña compilación de consejos para sus vidas*

# Los Jóvenes *preguntan*

**Eclesiastés 12:1** *Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento;*

Recopilado por: Luis Felipe Torres Muñoz – 2020 ©  
[www.creciendoenevangelio.org](http://www.creciendoenevangelio.org)



# Los Jóvenes

## *Preguntan*

Una compilación de consejos para tu vida, tomado de varias fuentes, esperando crear un único manual para el consejo y ayuda, que tanto necesitas como joven frente a los interrogantes que te planteas a diario.



Recopilado por:

Luis Felipe Torres Muñoz

[luisfelipetorres@ymail.com](mailto:luisfelipetorres@ymail.com)

Manizales, Caldas, Colombia

2020 ©

[www.creciendoenelevangelio.org](http://www.creciendoenelevangelio.org)

## CONTENIDO

Introducción .....	6
Agradecimientos.....	7
¿Qué puedo hacer para que mis padres me entiendan? .....	8
Tú quieres hablar, pero tus padres no prestan atención....	8
Tus padres quieren hablar, pero tú no .....	10
¿Por qué siempre discutimos? .....	12
¿Por qué no puedo tener más libertad? .....	16
¿Cómo puedo llevarme bien con mis hermanos? .....	20
¿Cómo identificar la raíz del problema? .....	20
¿Cómo resolver y evitar conflictos? .....	22
¿Estaré listo para independizarme? .....	25
¿Por qué deseas independizarte? .....	25
¿Estás preparado?.....	26
¿Qué quieres lograr? .....	27
¿Cómo son los buenos amigos? .....	29
Primera condición: Buenas cualidades. ....	29
Segunda condición: Principios morales elevados .....	30
Tercera condición: Una influencia positiva .....	31
¿Cómo puedo resistir las tentaciones? .....	33
¿Cómo resistir? .....	34
Cuidando nuestra salud.....	37
Come sano y te verás muy bien .....	37
Haz ejercicio y te sentirás de maravilla .....	38
Duerme bien y rendirás más .....	38
¿Por qué no puedo vestir lo que yo quiero? .....	40

¿Qué puedo hacer para aumentar mi autoestima? .....	44
Haz cosas por los demás .....	44
Haz amigos.....	45
No te rindas cuando cometes errores .....	46
Tu verdadero Valor .....	46
¿Qué hago para no estar triste?.....	48
Ejemplo Bíblico.....	50
¿Por qué no acabo con todo de una vez?.....	52
¿Por qué se llega a ese punto? .....	52
¿No hay otra salida?.....	54
La tormenta pasará.....	54
El valor de la oración .....	55
Cuando la causa es un problema de salud.....	56
Privacidad, ¿está bien tenerla?.....	57
Cuando tienes nuevos amigos .....	58
Superando la muerte de un ser querido.....	60
No reprimir nuestras lágrimas .....	60
No sentirnos culpables .....	61
Desahógate.....	61
Ora a Dios .....	61
¿Cómo tener esperanza?.....	62
Bibliografía .....	65

## INTRODUCCIÓN

En la vida de un joven hay muchos desafíos, y como adultos, pensamos a veces que ellos están bien, que no necesitan enseñanza específica, que pueden nutrirse de los temas presentados en la iglesia o en libros que escribimos defendiendo la una fe que se nos ha encomendado; pero está lejos la ayuda para nuestros jóvenes si pensamos así. Olvidamos que ellos son el futuro de la iglesia y no consideramos el presente con ellos; si nos preocupa el bienestar de la iglesia, deberíamos centrar nuestra atención en cada población de ella, y los jóvenes no son la excepción.

Los temas desarrollados aquí, son preguntas frecuentes de ellos los cuales, se presentan de una forma sencilla, para que el lector joven pueda apreciar mejor el consejo de parte de Dios. Si observas aquí algo que no se ajusta a la verdad, no dudes en escribir al compilador, para que pueda ser corregido, ajustando a la verdad de Dios y así el mensaje llegue en su mejor forma.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco mucho a Dios, quien coloca el deseo y los medios para llevar a cabo cada estudio o proyecto en función del bienestar de su obra; en mis oraciones he rogado mucho Su ayuda, y espero que la respuesta a esas oraciones se dé en la vida de cada joven.

También agradezco a mi familia, a mis hijos, a mis hermanos de la iglesia de Cristo en Manizales, quienes han recibido cada tema presentado de la mejor forma, y han centrado su atención en lo que realmente importa, en el corazón. **Proverbios 4:23** *Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida.*

Y agradezco a cada joven lector, porque al leer este material da valor a esta humilde recopilación de temas, que con amor y cariño coloco a su disposición, para que pueda mejorar su relación con Dios a través de Su Bendita y Santa Palabra.

*En Cristo, un servidor más... Luis Felipe Torres*

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MIS PADRES ME ENTIENDAN?

### TÚ QUIERES HABLAR, PERO TUS PADRES NO PRESTAN ATENCIÓN

Como joven puedes sentirte abrumado con tantas cosas que ocurren a tu alrededor; situaciones que pueden afectar tu estado emocional y mental, incluso el espiritual. Puedes tener un sinfín de pensamientos frente a argumentos que te son presentados en tu escuela, colegio o universidad, pero debes recordar siempre que Dios es el que te puede ayudar a enfrentar cualquier circunstancia y es el que te brinda la capacidad y conocimiento para hallar respuestas a los interrogantes aquí presentados, y a otros que, tal vez, no están contemplados en este material.

Puede suceder que expresaste a tus padres varios de estos planteamientos y recibiste respuestas que no fueron satisfactorias, incluso podría ser que sufriste sus reproches por tu forma de comprender algunos de los temas; pero, es nuestro deber cotejar todo a nuestro alrededor con la voluntad de Dios: la Biblia.

También puede ser que haya pensamientos que no expresas, que tú guardas en tu corazón; de ellos debes evaluar si no son contrarios a Dios, en cuyo caso, puedes tenerlos allí.

***Proverbios 3:32*** *Porque Jehová abomina al perverso; Mas su comunión íntima es con los justos.*

También te recomiendo que no dejes de intentar hablar con tus padres. Parece tedioso a veces, pero compéndelos también; no podemos esperar ser entendidos cuando no entendemos, ser considerados cuando no consideramos; tus padres también tienen dificultades, inseguridades, y puede

que, incluso su reacción no sea la mejor, pero la misericordia te debe acompañar siempre.

**Mateo 6:14** *Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial;*

Vamos a ver un ejemplo:

Cuando un joven se acerca a hablar con sus padres, ellos a veces actúan de forma desinteresada frente al asunto, ¿Qué haces ante esta situación?

- a) Protestar con malos modos
- b) No contar nada
- c) Buscar otro momento más oportuno para hablar

¿Cuál crees que sería la mejor opción? Si eliges la respuesta (a) actuarías de mal modo, irías en contra de la voluntad de Dios, ¿recuerdas? Todo debe ser mirado a la luz de las sagradas escrituras y tomar de ella el mejor camino a seguir ante cualquier evento.

Al tomar la actitud descrita en la respuesta (a) estarás faltando al principio bíblico descrito en **Efesios 6:1-3** *Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. 2. Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; 3. para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra.* Por lo tanto, no sería la opción para tomar.

Podrías como joven tomar la opción (b), ya que pareciera ser la más fácil, pero, realmente no es la mejor. **Proverbios 15:22** *Los pensamientos son frustrados donde no hay consejo; Mas en la multitud de consejeros se afirman.* Mira con atención: los padres son la ayuda que estás buscando, aunque a veces no lo parezca.

Con la opción (c) puedes recibir lo que necesitas, esa ayuda o consejo que buscas; todo está en no dejar de insistir, en no permitir que tus prejuicios se interpongan.

### **TUS PADRES QUIEREN HABLAR, PERO TÚ NO**

Hay momentos difíciles, cansancio por las arduas tareas y quehaceres diarios, no quieres hablar con tus padres del cómo fue tu día, ¿Qué puedes hacer cuando tus padres insisten en hablar contigo?

Bueno, emplea el mismo sistema del ejemplo anterior, analizando diferentes opciones y su respuesta a la luz de las sagradas escrituras.

- a) Negarse a hablar.
- b) Ceder de mala gana.
- c) Hablar, pero de otro tema.

¿Cuál crees que sería la mejor opción?, bueno, si eliges la opción (a) el estrés y cansancio continuará, y peor aún se generará un ambiente difícil y pesado, luego los arrepentimientos y así sucesivamente, hasta no poder más y generar un conflicto.

***Proverbios 29:11*** *El necio da rienda suelta a toda su ira, Mas el sabio al fin la sosiega.*

Los padres pueden caer en la incertidumbre del por qué no quieres hablar e incluso empiecen a desconfiar de ti y a buscar respuestas; como resultado habrá una situación bastante molesta que puede finalizar en un disgusto mutuo e intercambio de malas palabras y errores de parte y parte.

Así como en el ejemplo anterior, puedes pensar que la opción (b) es la mejor, ceder de mala gana, con cansancio, con disgusto por aquel momento, pero recuerda lo que dice Dios: ***2 Corintios 8:12*** *Porque si primero hay la voluntad*

*dispuesta, será acepta según lo que uno tiene, no según lo que no tiene.*

¿Y qué de la opción (c)?, piensa por un momento que puede haber un intercambio bastante tranquilo cuando le indicas a tus padres que estás fatigado(a) y deseas hablar de otra cosa, que pueden abordar el tema más adelante; los padres quedarán satisfechos por hablar contigo y de tu franqueza y no te verás sumergido(a) en una situación estresante. Recuerda: **Filipenses 2:4** *no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros.*

Desde ya, prepárate para cuando surja cualquiera de estas situaciones, y la próxima vez que tus padres quieran hablar de algo contigo o tú quieras hablar con ellos, elije sabiamente, porque las palabras que digas o las acciones o decisiones que tomes, sí importan.

**Job 33:3** *Mis razones declararán la rectitud de mi corazón, Y lo que saben mis labios, lo hablarán con sinceridad.*

Piensa muy bien lo que dices y en cómo lo dices, y lo que haces y en cómo lo haces, **Colosenses 4:6** *Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno.* Los padres merecen el respeto de tu parte, ellos no son enemigos, son aliados y cuando vas a un combate, necesitas de esos aliados para enfrentar cualquier situación en tu vida.

Cuán importante es seguir el consejo de Dios: **Proverbios 25:11** *Manzana de oro con figuras de plata Es la palabra dicha como conviene.*

Y más aún escuchar y entender a los padres: **Job 12:12** *En los ancianos está la ciencia, Y en la larga edad la inteligencia.*

## ¿POR QUÉ SIEMPRE DISCUTIMOS?

**R**eflexiona un poco sobre esto, ya que pareciera que en algunos hogares que existe una guerra declarada entre los padres y sus hijos. Los padres se molestan cuando sus hijos no hacen algunos deberes y los hijos se molestan por la forma en como los padres los abordan y juzgan.

Analiza un poco qué tipo de situaciones o que temas son los que más conflicto generan entre tus padres y tú.

- Actitud.
- Hora de llegada.
- Alguna situación con un chico(a).
- Tareas del hogar.
- Tiempo Libre.
- Ropa.
- Amistades.
- Otro, ¿Cuál? \_\_\_\_\_

Independiente de cuál sea la situación, se genera un ambiente hostil e incómodo con tus padres y puede que muestres o aparentes estar de acuerdo con lo que te dicen, pero esto no es este comportamiento el que Dios quiere.

Aunque la Biblia enseña que debes honrar a tus padres (Efesios 6:2,3), también anima a desarrollar la “capacidad de pensar”, la “facultad de raciocinio” **Proverbios 1:2-4** *Para entender sabiduría y doctrina, Para conocer razones prudentes, 3. Para recibir el consejo de prudencia, justicia, juicio y equidad; 4. Para dar sagacidad a los simples, Y a los jóvenes inteligencia y cordura. **Romanos 12:1** *Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. De modo**

que, es lógico que como joven te formes tus propias opiniones y que éstas a veces no coincidan con las de tus padres.

Debes aprender a formular esas diferencias, aprender a discutir las con tus padres sin necesidad de generar un conflicto con ellos por estas diferencias. **Colosenses 3:13** *soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros(E) si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.*

Lo más fácil es pensar que tus padres son los que deben cambiar; de hecho, no eres el único que piensa así. Si preguntaras a un grupo de tus amigos, probablemente todos estarán de acuerdo contigo en esta conclusión, sin embargo, es más fácil que tú cambies, pues eres la única persona que puedes cambiar; así que, si pones de tu parte ayudarás a que los ánimos se calmen y tus padres estarán más dispuestos a escuchar sin discutir.

**Proverbios 11:17** *A su alma hace bien el hombre misericordioso; Mas el cruel se atormenta a sí mismo.*

Mira las siguientes recomendaciones que pueden hacer que tus padres hasta se sorprendan.

**Piensa antes de hablar:** no sueltes lo primero que se te venga a la cabeza. En una situación de conflicto favorece más que escuches con atención cualquier reclamo a que respondas a la ligera; a veces los padres hacen reclamos cuando no se sienten respetados por sus hijos, o, simplemente esperan un reconocimiento honesto por su ardua tarea en cuidar a sus hijos, por ayudarlos; así que, responder a la ligera puede provocar heridas innecesarias en la relación con tus padres.

Es más favorable una respuesta donde expreses honestamente que has cometido algún error, presentar excusa y hacer lo que se te indique; notarás cómo el rostro de tu

madre o padre cambia completamente y se sentirán apoyados y confirmados frente a la situación que sufren.

**Habla con respeto:** cuando los padres llegan al cuarto buscando respuestas frente a cualquier suceso, debes dejar a un lado lo que estás haciendo, el libro, el instrumento, la computadora o lo que sea que estés haciendo para prestar debida atención y responder conforme a los que Dios espera de ti; hacerlo con un buen gesto, con una actitud humilde te garantizará que tus padres te comprendan y ayuden cuando tu más necesites de ellos.

No coloques tus ojos en blanco, no hagas gestos de fastidio, no subas el tono de tu voz o muestres actitudes groseras; sé humilde y busca la manera que permita que la relación con tus padres sea siempre la mejor.

**Proverbios 30:17** *El ojo que escarnece a su padre Y menosprecia la enseñanza de la madre, Los cuervos de la cañada lo saquen, Y lo devoren los hijos del águila.*

Y si piensas en ese momento que vas a explotar, realiza una oración silenciosa a Dios. **Nehemías 2:4** *Me dijo el rey: ¿Qué cosa pides? Entonces oré al Dios de los cielos, Ahora, no le pidas a Dios que tus padres no te molesten, pídele que te ayude a tener control sobre ti mismo y así el problema no se agrande sin necesidad. Santiago 1:26* *Si alguno se cree religioso entre vosotros, y no refrena su lengua, sino que engaña su corazón, la religión del tal es vana.*

**Escucha con atención: Proverbios 10:19** *En las muchas palabras no falta pecado; Mas el que refrena sus labios es prudente.* En vez de querer hablar mucho justificándote, más bien presta atención, escucha más, ya que cuando empiezas a contradecir sólo estás empeorando las cosas.

Recuerda lo que el sabio Salomón recomienda, ***Eclesiastés 3:7(b)*** ...*tiempo de callar, y tiempo de hablar;*

**Pide perdón:** cuando haces algo que provoca discusión, lo correcto es que te disculpes, ***Romanos 14:19*** *Así que, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación.*

Si te parece difícil disculparte frente a frente, puedes, mientras aprendes, escribir una nota, donde te disculpes por un malentendido.

Pero no te quedes en eso, debes ir más allá, hacer lo posible para que no se vuelva a repetir esa situación ***Mateo 5:41*** *y a cualquiera que te obligue a llevar carga por una milla, vé con él dos.*

Piensa en esto: las familias felices no son las que nunca tienen desacuerdos, son aquellas que aprenden a resolver sus conflictos y a crecer juntos, dando lo mejor de sí cada día.

Dios mismo nos dice: ***Proverbios 20:3*** *Honra es del hombre dejar la contienda; Mas todo insensato se envolverá en ella.*

**Para meditar:** ¿En qué te beneficia aprender a hablar con tus padres?

## ¿POR QUÉ NO PUEDO TENER MÁS LIBERTAD?

Como joven piensas en ocasiones que tus padres te sobreprotegen, preguntan demasiado cuando sales: la hora de llegada, con quién estarás o controlan el tiempo, y te pones de mal genio porque ellos se preocupan por ti.

Puedo decirte que llegará el momento en el cuál no tendrás todo este tipo de situaciones, cuando dejes a tus padres y empieces la vida por tu cuenta.

***Génesis 2:24*** Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

El caso es que, antes de que todo eso ocurra tienes que prepararte para la vida adulta; y eso es precisamente una de las funciones de la adolescencia.

Sin embargo, no te engañes; la adultez no es cumplir una determinada edad y listo, ya que la etapa de la independencia viene cuando aprendes a ver por ti mismo, a suplir todas tus necesidades sin la ayuda de papá y mamá.

Para obtener confianza de parte de tus padres, debes mostrar que realmente la mereces, cuando respondes apropiadamente y cuando cumples los preceptos de Dios en cualquier lugar y cualquier situación.

Muchos jóvenes se frustran porque sus padres no les dan la confianza que ellos quisieran, pero ¿realmente eres como joven merecedor de esa confianza? Nota lo que dice la Biblia:

***2 Corintios 13:5*** *Examinaos a vosotros mismos si estáis en la fe; probaos a vosotros mismos. ¿O no os conocéis a vosotros mismos, que Jesucristo está en vosotros, a menos que estéis reprobados?*

Examínate y pruébate si realmente cómo joven estás en la fe, andando correctamente, si haces lo que agrada a Dios; si eres así, podrás tener fácilmente un voto de confianza, puesto que dichas obras serán un gran testimonio para tus padres.

Sabemos que no hay hombre justo, ***Eclesiastés 7:20*** *Ciertamente no hay hombre justo en la tierra, que haga el bien y nunca peque.* Pero dice mucho de ti el cómo actúas cuando tienes problemas o inconvenientes; si actúas mal en estas situaciones, estando bajo el control paterno ¿cómo sería tu actuar si no estuvieras bajo ese control? Si quieres ser merecedor de una mayor confianza, debes tener una conducta que la merezca.

Esa libertad que quieres... ¿Para qué la quieres? Si es para cumplir lo que enseña el escritor de hebreos conduciéndote bien en todo, no dudes en que la tendrás, ***Hebreos 13:18*** *Orad por nosotros; pues confiamos en que tenemos buena conciencia, deseando conducirnos bien en todo.* Pero, si es para otra cosa, ¿por qué ignoras el consejo de Dios?

Recuerda: ***1 Pedro 2:16*** *como libres, pero no como los que tienen la libertad como pretexto para hacer lo malo, sino como siervos de Dios.*

Algunos jóvenes han perdido esa confianza cuando actúan de forma equivocada, haciendo cosas al escondido de sus padres; llegará el momento en que, cuando seas padre, colocarás también los límites, establecerás las normas en tu casa. Mientras tanto, debes lidiar con el hecho de haber actuado mal, aunque si haces lo correcto, recuperarás esa confianza y cuando la recuperes, no la arruines de nuevo.

¿Cómo se recupera la confianza? Demostrando que eres responsable, esta es la única manera de lograrlo.

Mira la siguiente lista y señala cada ítem que cumples y así sabrás la reputación que tienes *versus* tener libertad.

- Respetar las horas de llegada.
- Ser puntual.
- Ayudar con las tareas de la casa.
- Mantener limpio tu espacio en casa.
- Usar el teléfono y los medios sociales con moderación.
- Cumplir lo que prometes.
- Saber administrar el dinero.
- Levantarte sin que tengan que sacarte de la cama.
- Decir siempre la verdad.
- Reconocer tus errores honestamente y disculparte.

Es una buena evaluación. Observa cuántos de estos ítems sencillos cumples y así sabrás si realmente mereces un poco más de libertad.

Sigue el consejo de Dios:

**Efesios 4:22** *En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos,*

Que tu palabra tenga valor: **Santiago 5:12** *Pero, sobre todo, hermanos míos, no juréis, ni por el cielo, ni por la tierra, ni por ningún otro juramento; sino que vuestro sí sea sí, y vuestro no sea no, para que no caigáis en condenación.*

Di la verdad siempre: **Efesios 4:25** *Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros.*

Sé obediente a tus padres: **Colosenses 3:20** *Hijos, obedeced a vuestros padres en todo, porque esto agrada al Señor.*

Y cuando logres tener estos aspectos espirituales según los ejemplos citados, podrás ver cómo tus padres confiarán más

en ti: **1 Timoteo 4:15** *Ocúpate en estas cosas; permanece en ellas, para que tu aprovechamiento sea manifiesto a todos.*

Si notas que a pesar de tus esfuerzos tus padres no te dan el espacio que necesitas, entonces habla con ellos; pero recuerda, no exijas que confíen en ti, pregúntales más bien qué les hace dudar.

## ¿CÓMO PUEDO LLEVARME BIEN CON MIS HERMANOS?

**A**lgunos jóvenes mantienen una muy buena relación con sus hermanos, hasta podríamos citar algunos ejemplos, sin embargo, tenemos otro grupo que no logra llevarse bien, dificultando su vida cada vez más, lo cual los lleva a depresiones o episodios de rebeldía y enojo constante.

No pueden ignorar que este asunto, aunque algunos lo vean de otro modo, no debe ser resuelto por los padres. Los conflictos entre hermanos deben resolverse entre ellos. Al crecer te darás cuenta la gran compañía y ayuda que los hermanos dan.

Piensa por un momento en esas situaciones difíciles que has vivido con ellos, y pregúntate ¿Qué es lo que más inicia o promueve para que se presenten posiciones de conflicto?

Será acaso...

- Objetos personales.
- Choques de personalidad.
- Privacidad.
- Otro: \_\_\_\_\_

## ¿CÓMO IDENTIFICAR LA RAÍZ DEL PROBLEMA?

Haz un análisis cuidadoso de la historia enseñada por Jesús acerca del hijo pródigo, centrándote en la relación de estos dos hermanos.

**Lucas 15:11-32;** Nota cómo aquel hijo menor reclama la parte de su herencia, gasta todo en un país lejano, luego, al sufrir un estado difícil, regresa donde su padre; al verle, su padre se regocija y prepara una celebración, su hermano mayor, al ver todo esto se enoja con su padre, y muestra el disgusto para con su hermano debido a su irresponsabilidad.

**Lucas 15:30** pero cuando vino **este** hijo tuyo, que ha consumido tus bienes con ramerías, mataste para él el becerro engordado. Piensa en todo lo que pudo haber sucedido que no es narrado por Jesús, podrías pensar muchas cosas, algo no estaba bien entre estos dos hermanos, ya que el trato de este hermano mayor hacia su hermano menor es de poco agrado.

Es entendible que te molestes si tu hermano siempre está invadiendo tu espacio o diciéndote lo que debes hacer, pero debes recordar lo Dios enseña: **Proverbios 30:33** *Ciertamente el que bate la leche sacará mantequilla, Y el que recio se suena las narices sacará sangre; Y el que provoca la ira causará contienda.* Observa, ¿qué quiere decir esta enseñanza? Que así como cuando se suena la nariz con fuerza sale sangre, las discusiones o resentimientos entre hermanos traerán luego estallidos de ira y enojo sin control por cualquier causa y debes ser muy cuidadoso en esto.

Al final, el problema puede derivar a algo más profundo. Alejandro es un joven de 24 años que acabó con la vida de su hermana Manuela el 21 de mayo 2018, todo por sus inconvenientes pasados, la poca tolerancia entre ambos y el disgusto constante debido a la mascota de ella y al hábito de fumar de él; así él, ese día al salir su padre y dejarlos solos, tomó un arma blanca (cuchillo) y le propinó 60 heridas a su hermana, dejándola muy mal herida; cuando es llevada a la clínica, fallece debido al mal estado en que llegó. (Jaramillo, 2018)<sup>1</sup>

**Proverbios 26:21** *El carbón para brasas, y la leña para el fuego; Y el hombre rencilloso para encender contienda.*

---

<sup>1</sup> **Noticia:** <https://www.rcnradio.com/colombia/eje-cafetero/condenan-38-anos-de-prision-joven-que-asesino-su-hermana-en-manizales>

¿Cómo puedes evitar quedar resentido? Antes tienes que identificar cuál es el problema de fondo.

Se solucionan estos resentimientos o inconvenientes cuando descubres las causas de fondo, y atacas esas causas para que así no tomen ventaja en tu corazón. Recuerda **Proverbios 4:23** *Con toda diligencia guarda tu corazón, porque de él brotan los manantiales de la vida. (LBLA).*

Actúa con inteligencia y camina pronto para resolver todo esto, **Proverbios 19:11** *La cordura del hombre detiene su furor, Y su honra es pasar por alto la ofensa.*

### ¿CÓMO RESOLVER Y EVITAR CONFLICTOS?

No basta con identificar la causa real de los conflictos, también debes aprender a resolverlos y evitarlos. Mira algunas sugerencias:

💡 **Pacta unas reglas básicas.** Establece con tus hermanos acuerdos que promuevan el respeto por los bienes del otro y los tiempos o turnos a tener en el uso de ciertos elementos o espacios, teniendo como base en cada regla lo enseñado por Dios: **Mateo 7:12** *Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas.* Este consejo es de gran utilidad, sin embargo, háblalo con tus padres también. Efesios 6:1.

💡 **Cumple tu parte.** **Romanos 2:21** *Tú, pues, que enseñas a otro, ¿no te enseñas a ti mismo? Tú que predicas que no se ha de hurtar, ¿hurtas? Pues bien, si quieres que tus hermanos respeten los acuerdos, tus espacios, tus cosas, ¡haz tu lo mismo!*

💡 **No te ofendas fácilmente.** La biblia enseña: **Eclesiastés 7:9** *No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los*

*necios*. Es muy cierto; cuando aprendes este consejo, disfrutarás de una vida tranquila y podrás apreciar mejor las cosas, aunque no es garantía de que tus hermanos no vayan a dejar de molestarte.

💡 **Perdona y olvida.** Los problemas serios hay que hablarlos y resolverlos, pero los pequeños inconvenientes o malentendidos Dios enseña: ***Proverbios 19:11*** *La cordura del hombre detiene su furor, Y su honra es pasar por alto la ofensa.*

💡 **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*** *Así que, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación.* Sin embargo, es mejor que aprendas a resolver los conflictos por tu propia cuenta.

💡 **Valora las virtudes de tus hermanos.** Seguro ellos tienen cualidades que admiras. Repasa algunas de ellas:

<b>Hermano</b>	<b>Cualidad</b>

En vez de obsesionarte con sus defectos, busca oportunidades para decirles lo que más valoras de ellos, ***Salmos 130:3*** ***SEÑOR***, *si tú tuvieras en cuenta las iniquidades, ¿quién, oh Señor, podría permanecer?; Proverbios 15:23* *El hombre se alegra con la respuesta de su boca; Y la palabra a su tiempo, ¡cuán buena es!*

Tus hermanos no tienen que ser tus mejores amigos. ***Proverbios 18:24*** *El hombre que tiene amigos ha de*

*mostrarse amigo; Y amigo hay más unido que un hermano. Pero sí es importante que fortalezcas la relación con ellos. **Colosenses 3:13** soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.*

¡Seguro que así lograrás llevarte bien con ellos! –  
Estudia el ejemplo de Jacob y Esaú, Génesis cap. 25-33.

## ¿ESTARÉ LISTO PARA INDEPENDIZARME?

**E**sta es una pregunta que puede estar dando vueltas en tu cabeza, y de eso se trata estas lecciones, de buscar respuestas a esas inquietudes. Así que, analiza un poco qué considerar para saber si estás listo o no.

Desde el principio, Dios estableció que al crecer los hijos se irían de casa, dejarían a padre y madre y se establecerían de forma independiente para iniciar el recorrido en su etapa adulta. **Génesis 2:23-24** *Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. 24. Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. Marcos 10:7-8* *Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, 8. y los dos serán una sola carne; así que no son ya más dos, sino uno.*

Tener el deseo de independizarte no quiere decir que ya estás listo. Analiza un poco el motivo por el que deseas irte de casa e iniciar tu vida adulta:

### ¿POR QUÉ DESEAS INDEPENDIZARTE?

-  Salir de los problemas que hay en tu casa con los padres o alguien cercano.
-  Tener más libertad.
-  Quedar bien ante algún amigo o pareja.
-  Ayudar a un amigo que necesita compartir casa.
-  Trabajar en otro lugar.
-  Aprender a vivir por tu cuenta.
-  No ser más una carga económica para tus padres
-  Otras: \_\_\_\_\_

Estas razones pueden ser buenas o malas, todo está en cuál es la verdadera razón o propósito para irte del cuidado de tus

padres. Nota un ejemplo: si el irte de tu casa está motivado por la idea de tener más libertad, muy probablemente te vas a llevar una gran sorpresa, una no muy tan buena sorpresa con los excesos.

Por lo tanto, es bueno que consideres muy bien esta decisión y la consultes con Dios, **Proverbios 29:20** *¿Has visto hombre ligero en sus palabras? Más esperanza hay del necio que de él.*

Puedes tener razones muy válidas, pero debes considerar que para este desafío debes desarrollar ciertas habilidades que te permitan ser independiente. Analiza la segunda pregunta.

### ¿ESTÁS PREPARADO?

Vivir por tu cuenta es como ir a acampar, debes preparar tus alimentos, saber cómo prender fuego, leer un mapa, enfocarte en la supervivencia, valerte por ti mismo, ¿Estás preparado?

Salomón dijo: **Proverbios 14:15** *El simple todo lo cree; Mas el avisado mira bien sus pasos.*

Así que, de acuerdo con el consejo de Dios, estas listo para...

💡 **Administrar el dinero.** Aprende lo que más puedas sobre cómo administrar tus recursos, pues no son eternos, se acaban pronto cuando no haces un uso correcto de ellos. Aprende de aquellos con experiencia, como tus padres, por ejemplo. **Proverbios 1:5** *Oirá el sabio, y aumentará el saber, Y el entendido adquirirá consejo,*

💡 **Habilidades para tareas domésticas.** Algo muy importante si no quieres terminar con tu casa llena de bichos raros, ropa sucia, platos sin lavar, pisos sin barrer, baños sin lavar, alimentos mal preparados, ropa arrugada, es decir, un sinfín de tareas sin hacer.

💡 **Habilidades sociales.** Si tienes la idea de vivir con un amigo(a), considera que debes pensar muy bien cómo será la convivencia, porque si te vas de casa por no llevarte bien con tus padres y tus hermanos, ¿Qué te hace pensar que será diferente con alguien más?

💡 **Hábitos espirituales.** Un aspecto importante: considera que si pierdes a Dios, lo has perdido todo. Si en casa tus padres debían decirte que hacer en el aspecto espiritual ¿Cómo manejarás el asunto tu solo? No sea que descuides y naufragues en la parte espiritual. **1 Timoteo 1:19** *manteniendo la fe y buena conciencia, desechando la cual naufragaron en cuanto a la fe algunos.* Debes considerar que Dios quiere que estés convencido, que estés fuerte en la fe, **Romanos 12:1-2** *Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. 2. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.* Así pues, prepárate muy bien para ser disciplinado en esta parte.

### ¿QUÉ QUIERES LOGRAR?

Si estás planeando tu independencia por los problemas en tu casa o por tener más libertad, piensa por un momento en que sales sin un objetivo claro, sin un norte preciso de la situación, algo tan simple como si estuvieras manejando un auto solo mirando por el espejo lo que queda atrás y ¿Qué de lo hay adelante? Puedes chocar fuerte, incluso perder todo, así que, preocúpate por tener un buen plan de lo que quieres lograr para que no termines accidentado.

Sea cual sea el objetivo, piénsalo muy bien, **Proverbios 21:5** *Los pensamientos del diligente ciertamente tienden a la abundancia; Mas todo el que se apresura alocadamente, de cierto va a la pobreza.* Cuando las decisiones se toman apresuradamente, el resultado siempre es desastroso, **Proverbios 23:22** *Oye a tu padre, a aquel que te engendró; Y cuando tu madre envejeciere, no la menosprecies.*

La verdadera cuestión no es si estás listo para irte de casa, es más bien si estás listo para la independencia, para hacerte cargo de las muchas tareas que trae consigo el vivir y ver por nosotros mismos.

Si después de esta reflexión consideras que ya es momento, adelante, abandona el nido.

## ¿CÓMO SON LOS BUENOS AMIGOS?

**L**a biblia nos enseña cómo es un amigo de verdad; **Proverbios 17:17** *En todo tiempo ama el amigo, Y es como un hermano en tiempo de angustia.* Obviamente esta es una relación profunda, pero que debe evaluarse desde el punto de vista de Dios.

En el camino para llegar a la vida adulta te harán falta amigos que...

- 💡 ...tengan buenas cualidades.
- 💡 ...se guíen por principios morales.
- 💡 ...sean una buena influencia para ti, influencia positiva.

Así que, la pregunta es si tus amigos encajan en esta descripción.

### PRIMERA CONDICIÓN: BUENAS CUALIDADES.

💡 **Lo que debes considerar:** no todo el que te diga que es tu amigo, es realmente tu amigo, se conoce a algunos que hablan a espaldas de sus “amigos”, que critican y esparcen rumores falsos. Creo que estás de acuerdo en que eso daña completamente una amistad, ya que a nadie le gusta que hablen a sus espaldas, le critiquen o esparzan rumores. Nota lo que enseña el Espíritu Santo: **Proverbios 18:24** *Hay amigos para ruina del hombre, Pero hay un amigo más unido que un hermano. (BTXIII).* Cuando se habla de amigos, la calidad es más importante que la cantidad.

💡 **Lo que puedes hacer:** elegir amigos con buenas cualidades; Dios mismo lo ha mostrado, nos enseña que se debe mirar, **Salmos 15:1-5** *Jehová, ¿quién habitará en tu tabernáculo? ¿Quién morará en tu monte santo? 2. El que anda en integridad y hace justicia, Y habla verdad en su corazón. 3. El que no*

*calumnia con su lengua, Ni hace mal a su prójimo, Ni admite reproche alguno contra su vecino. 4. Aquel a cuyos ojos el vil es menospreciado, Pero honra a los que temen a Jehová. El que aun jurando en daño suyo, no por eso cambia; 5. Quien su dinero no dio a usura, Ni contra el inocente admitió cohecho. El que hace estas cosas, no resbalará jamás. Ahora, todos cometemos errores **Romanos 3:23** por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios, así que, si tu amigo ha cometido un error contigo y te pide perdón, honestamente, debes perdonarle, **1 Pedro 4:8** Y ante todo, tened entre vosotros ferviente amor; porque el amor cubrirá multitud de pecados.*

- Deberías realizar el siguiente ejercicio: analiza si tus amigos tienen las cualidades mostradas en las sagradas escrituras, **Gálatas 5:22** *Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.*
- Ahora, si solo ves en ellos cosas negativas, es momento de cambiar de amigos.

## **SEGUNDA CONDICIÓN: PRINCIPIOS MORALES ELEVADOS**

 **Lo que debes saber.** Cuando andas desesperadamente buscando amigos, tendrás posibilidades altas de elegir mal, **Proverbios 13:20** *El que anda con sabios, sabio será; Mas el que se junta con necios será quebrantado.* Amigos rebeldes, amigos que te llevarán por el mal camino, creo firmemente que no quieres amigos así.

 **Lo que puedes hacer.** Sé selectivo al elegir, no aceptes fácilmente cualquier amistad sin antes no analizar las consecuencias que puede traer consigo dicha amistad, **Salmos 26:4** *No me he sentado con hombres hipócritas, Ni entré con los que andan*

*simuladamente.* Debes ser buen observador y reconocer entre aquel que es justo y el que no, entre uno que sirve a Dios y uno que no le sirve, ***Malaquías 3:18*** *Entonces os volveréis, y discerniréis la diferencia entre el justo y el malo, entre el que sirve a Dios y el que no le sirve.*

- 💡 **Un consejo.** Si tus amigos te presionan a hacer lo malo y temes incluso presentarlo a tus padres, te conviene elegir amigos con valores más elevados, cristianos ejemplares ojalá.

### TERCERA CONDICIÓN: UNA INFLUENCIA POSITIVA

- 💡 **Lo que debes saber.** Consideremos lo que dice Dios: ***1 Corintios 15:33*** *No os dejéis engañar: Las malas compañías corrompen las buenas costumbres. (LBLA).* Algunos jóvenes terminan siendo manipulados, tratando de amoldarse a las normas de otros, así cometen un sinnúmero de errores y fracasan pronto. Podemos preguntar *¿Realmente quieres eso?*
- 💡 **Lo que puedes hacer.** Debes alejarte de estas personas y adoptar un estilo conforme a la voluntad de Dios, esto, sin duda, te hará sentir mucho mejor, te lo puedo asegurar, incluso, tendrás la oportunidad de encontrar mejores amigos, buenos amigos, que ejerzan una influencia positiva en ti. ***Romanos 12:2*** *No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.*
- 💡 **Un consejo.** Si tus amigos te hacen cambiar tu forma de vestir, hablar o actuar para complacerlos, o te llevan a sitios que ellos frecuentan y no son muy recomendables, es momento que busques consejo, ayuda con tus padres, o el pastor de la iglesia donde

asistes, así lograrás comprender mejor la situación a la que te enfrentas.

Recuerda, ***“Si te amoldas a las normas de los demás para encajar o ser aceptado, te convertirás en un simple peón en el tablero de ajedrez de la vida, y serás movido a cualquier lugar por el antojo de otros.”***

## ¿CÓMO PUEDO RESISTIR LAS TENTACIONES?

Cuando se es joven se está expuesto a muchas tentaciones. A menudo las tentaciones tienen que ver con el sexo, alcohol o drogas. Los jóvenes enfrentan muchas cosas, y ceden fácilmente por el temor a ser señalados como amargados, o ser rechazados por sus amigos.

Analiza un poco qué tipo de tentaciones son las que están tocando a tu puerta:

- 💡 Fumar.
- 💡 Beber alcohol.
- 💡 Consumir drogas.
- 💡 Ver pornografía.
- 💡 Tener relaciones sexuales.
- 💡 Otras: \_\_\_\_\_

Si algunas de estas cosas te atraen, no pienses que está todo perdido, piensa más bien que de la mano de Dios puedes combatir fuertemente el pecado y sacarlo completamente de tu vida, pues seguir a Dios te servirá muchísimo y amarlo será definitivo.

Veamos por qué estas deficiencias o pecados son tentadores:

- 💡 **La imperfección:** todos los seres humanos somos imperfectos, algo que debes aprender es que hasta tus padres son imperfectos, y así como tú peleas batallas contra ciertos deseos, pensamientos o vivencias, tu familia, tus amigos, tus hermanos en la fe, también las están librando. **Romanos 7:21** *Así que, queriendo yo hacer el bien, hallo esta ley: que el mal está en mí.* **Eclesiastés 7:20** *Ciertamente no hay hombre justo en la tierra, que haga el bien y nunca peque.* Esto demuestra que aún las personas más decentes deben luchar contra el deseo de la carne y el deseo de los ojos.

**1 Juan 2:16** *Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo. La clave está en no darle muchas vueltas a los asuntos. **Santiago 1:14-15** sino que cada uno es tentado, cuando de su propia concupiscencia es atraído y seducido. 15. Entonces la concupiscencia, después que ha concebido, da a luz el pecado; y el pecado, siendo consumado, da a luz la muerte. Y estar en constante comunicación con Dios a través de la oración. **Mateo 26:41** Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil.*



**El entorno:** las tentaciones están por todas partes, en la escuela, en el colegio, en la universidad, en la internet, en la televisión, etc. Debes saber muy bien en qué lugares sientes más presión, sientes más debilidad, y evitarlos. **Proverbios 22:3** *El avisado ve el mal y se esconde; Mas los simples pasan y reciben el daño.*



**Los deseos propios de tu edad: 2 Timoteo 2:22** *Huye también de las pasiones juveniles, y sigue la justicia, la fe, el amor y la paz, con los que de corazón limpio invocan al Señor.* Es claro que la juventud trae consigo ciertas dificultades, como los deseos juveniles, reconocer que tienes alguna debilidad, algún deseo que te impacta fuerte a nivel espiritual, te ayudará a fortalecerse y hacerle frente, no te dejarás vencer fácilmente.

### ¿CÓMO RESISTIR?

Debes reconocer que estos tres factores pueden ejercer mucha presión sobre ti, pero, no tienen por qué dominarte, ahora, ¿Cómo resistirte? Bueno, vamos a ver qué puedes trabajar para lograr resistir estas situaciones.

En primer lugar, debes identificar qué es lo que más te llama, lo que más tentación te provoca, luego pregúntate ¿En qué momentos es más probable que se dé una caída en esa tentación? Y después viene tu preparación.

Cuando el Señor Jesús fue tentado por satanás, rechazó al instante todas y cada una de esas propuestas. **Marcos 1:13** *Y estuvo allí en el desierto cuarenta días, y era tentado por Satanás, y estaba con las fieras; y los ángeles le servían.* Pero ¿Qué lo ayudó? Haberse resuelto a obedecer a Dios el Padre en todo momento **Juan 8:28-29** *Les dijo, pues, Jesús: Cuando hayáis levantado al Hijo del Hombre, entonces conoceréis que yo soy, y que nada hago por mí mismo, sino que según me enseñó el Padre, así hablo. 29. Porque el que me envió, conmigo está; no me ha dejado solo el Padre, porque yo hago siempre lo que le agrada.* Dios el Hijo, sabía muy bien cuál era su propósito en esta tierra, así debe ser cada joven, saber muy bien cuál es su propósito y a quien debe agradecer.

Recuerda: **1 Corintios 10:13** *No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar.*

Cuando cedas a las tentaciones te conviertes en esclavo de esos pecados y deseos, **Tito 3:3** *Porque nosotros también éramos en otro tiempo insensatos, rebeldes, extraviados, esclavos de concupiscencias y deleites diversos, viviendo en malicia y envidia, aborrecibles, y aborreciéndonos unos a otros. ¿Podrías decir entonces que eres libre? Por supuesto que no, si realmente deseas ser libre de este mundo debes servir a Dios, quien trae consigo bendiciones eternas, salvación para tu alma, domina tus pasiones y deseos* **Colosenses 3:5** *Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros:*

*fornicación, impureza, pasiones desordenadas, malos deseos y avaricia, que es idolatría; y pide a Dios fortaleza para resistir las tentaciones **Mateo 6:13** Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal; porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria, por todos los siglos. Amén.*

## CUIDANDO NUESTRA SALUD

**H**az visto en algunos puntos de estos estudios que tienes cosas que no elegiste, como tus padres, tus hermanos, en sí, tu familia. Pero hay cosas que sí puedes elegir, como tu salud; así es, aunque los genes pueden influir, la condición física depende mucho de ti, del cuidado que tengas para con tu cuerpo.

¿Piensas que eres demasiado joven para empezar a cuidarte? Recuerda bien acerca de los planes que tienes para tu vida, porque sin salud no podrás alcanzarlos, así que debes velar por una buena salud.

### COME SANO Y TE VERÁS MUY BIEN

La biblia dice claramente que debes ser controlado en diversos aspectos, incluido los hábitos alimenticios, **Proverbios 23:21** *Porque el bebedor y el comilón empobrecerán, Y el sueño hará vestir vestidos rotos.* Observa algunas recomendaciones para cuando te enfrentes a este tipo de situaciones.

- 💡 **Escucha a tu estómago.** Aprender a comer hasta que te sientas satisfecho es importante, tú mismo sabrás, esfuérzate por ser consciente hasta donde puedes llegar realmente.
- 💡 **Trata de comer sano.** En la juventud no se niega nada al cuerpo; los azúcares, las grasas, las bebidas, todo lo que ves lo consumes. Piensa qué mal puedes hacerle a tu cuerpo sino paras.
- 💡 **Corregir los malos hábitos.** El hábito de repetir en las comidas, de comer en horarios diferentes o tarde la noche antes de ir a dormir: recuerda que los malos hábitos puedes ser muy dañinos.

 **El secreto.** Nunca, pero nunca te saltes las comidas, te dará hambre después y acabarás comiendo de más.

## HAZ EJERCICIO Y TE SENTIRÁS DE MARAVILLA

En la biblia encontrarás enseñanzas acerca de cuidar el cuerpo, ya que es templo del Espíritu Santo. **1 Corintios 6:19** *¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?* Aunque enseña también a colocar primero la mirada en las cosas de Dios, así que el ejercicio corporal no debe matar el ejercicio espiritual, ambos deben estar como prioridad en tu vida, incluso más el espiritual.

Hay ventajas cuando haces ejercicio y cuidas tu alimentación, mira estos ejemplos:

-  Aumenta defensas.
-  Hace que el cerebro produzca sustancias tranquilizantes
-  Puede ser divertido

**El secreto:** escoge un ejercicio divertido e intenso, que te guste y dedícale un mínimo de 20 minutos al menos tres veces por semana.

## DUERME BIEN Y RENDIRÁS MÁS

**Eclesiastés 4:6** *Más vale un puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu.*

Es importante que duermas el tiempo necesario para que puedas trabajar, estudiar y rendir correctamente; no te distraigas con el celular tarde en la noche, eso te resta posibilidades para levantarte con mejores energías al siguiente día.

-  Acuéstate temprano.
-  No te quedes hablando hasta tarde en la noche.

💡 Establece un horario de sueño.

El secreto: trata de dormir tus ocho horas diarias.

Recuerda: ***Eclesiastés 12:1-3*** *Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento; 2. antes que se oscurezca el sol, y la luz, y la luna y las estrellas, y vuelvan las nubes tras la lluvia; 3. cuando temblarán los guardas de la casa, y se encorvarán los hombres fuertes, y cesarán las muelas porque han disminuido, y se oscurecerán los que miran por las ventanas;*

## ¿POR QUÉ NO PUEDO VESTIR LO QUE YO QUIERO?

**A**l ser joven quieres caminar como camina el mundo, no mides a veces esos “modos del mundo” con la palabra de Dios. Piensas que “si la biblia no determina en cuantas y tantas palabras algo” entonces “está correcto que lo hagas” y lamento decirte que no es así.

Para ello debes remitirte a lo que dice el Señor:

**Mateo 12:34b** ...Porque de la abundancia del corazón habla la boca...

**Mateo 12:35** El hombre bueno, del buen tesoro del corazón saca buenas cosas; y el hombre malo, del mal tesoro saca malas cosas.

**Mateo 15:18** Pero lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre.

**Marcos 7:21** Porque de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios,

**Lucas 6:45** El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca.

**Proverbios 4:23** Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; Porque de él mana la vida.

Observa los principios que evalúan la actitud frente a estos temas que no son mencionados en “tantas y cuantas palabras” en la biblia, y podrás juzgar el asunto como algo que refleja lo que hay en el corazón; por ejemplo, si el usar determinada ropa o accesorio se hace por seguir la corriente del mundo, en ese caso, recuerda lo que dice Dios.

**Romanos 12:2** *No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.*

Puedes incluso ser juzgado por el mundo, parecer un extraño a los ojos de él; no sucumbas y hazles frente si realmente en tu corazón está el agradar a Dios, antes que a los hombres; se reflejará en cómo eres visto por el mundo, **1 Pedro 4:4** *A éstos les parece cosa extraña que vosotros no corráis con ellos en el mismo desenfreno de disolución, y os ultrajan;*

¿Eres reflejo de Cristo o eres reflejo de alguien más? ¡define tu carácter y vida espiritual en Dios!

Considera que los cristianos buscan agradar a aquel que los ha tomado para salvación, a aquel que los ha llamado por su gracia y misericordia, a Jesucristo, el Hijo de Dios. Pregúntate: ¿Qué opinión tendrá Dios, Cristo, el Espíritu Santo con relación a eso que deseas vestir? ¿Será bien visto por Dios que exhibas tu cuerpo y seas tentación o despiertes lascivia en otros? ¿Qué implicaciones trae el que porte determinada prenda? A veces omites hacerte estas preguntas y callas tu conciencia, pero... ¿Será correcto?

La palabra de Dios enseña lo siguiente:

**1 Pedro 3:2-4** *considerando vuestra conducta casta y respetuosa. 3. Vuestro atavío no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, 4. sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios.*

Considera lo anterior: Dios espera de sus hijos conductas castas<sup>2</sup>, donde lo que realmente preocupe sea adornar el corazón con buenas obras, con un espíritu afable y apacible, lo cual es de gran estima ante Dios.

Puedes concluir sin alterar el mensaje de Dios, que Él no estaría de acuerdo que adornes tu cuerpo de la forma en como lo adorna el mundo, por encajar y estar a la moda, por cumplir ciertos estándares de belleza, por seguir la corriente y sucumbir frente a la presión de tus amigos.

También es importante notar lo que anteriormente mencionamos, ¿Qué implica el hacer o vestir algo según mis amigos o el mundo?

- 💡 Puedes ser tropiezo, **1 Corintios 10:32** *No seáis tropiezo ni a judíos, ni a gentiles, ni a la iglesia de Dios;*
- 💡 Demuestra lo que hay en tu corazón, **Lucas 6:45** *El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca.*
- 💡 Dice mucho de cómo te respetas a ti y a tu cuerpo, **Mateo 22:39** *Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*

Es cierto que determinada forma de vestir atraerá muchas miradas, pero, es tu belleza interior la que define qué clase de miradas son las que atraerás, si atraes por tu físico; sin embargo, al corromperse lo físico, perderás lo que logres con

---

<sup>2</sup> Casta (**hagnēn**). Pura debido a que es «respetuosa» (en **phobōi**), el sentido aquí de «con temor», esto es, referido a Dios. *Comentario al Texto Griego del Nuevo Testamento por A.T Robertson* pág. 661-662.

él. Pero, si atraes con la belleza del corazón, esta permanecerá para siempre.

Con tu forma de vestir se transmite un mensaje ¿Qué dice tu forma de vestir de ti? O dime como vistes y te diré quién eres...

El asunto no es que creas que debes vestir ropas feas; el asunto es evaluar qué tanto agradará a Dios tu forma de vestir iesa es la verdadera cuestión!

Busca el consejo sobre lo que puedes hacer al respecto, sobre qué puedes vestir, **Proverbios 15:22** *Los pensamientos son frustrados donde no hay consejo; Mas en la multitud de consejeros se afirman.*

### **Varios detalles**

Cuando te pruebes ropa frente al espejo, aunque parezca modesta al estar de pie, recuerda probarla cuando te sientas o te agachas.

Los consejos plasmados aquí aplican para hombres y mujeres por igual.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AUMENTAR MI AUTOESTIMA?

- ¿Me gusta lo que veo en el espejo?
- ¿Tengo cualidades de las que estoy orgulloso?
- ¿Soy capaz de resistir la tentación de grupo?
- ¿Acepto las críticas bien fundadas?
- ¿Soporto que otros hablen mal de mí?
- ¿Me sientes querido?
- ¿Cuido mi salud?
- ¿Me alegro cuando a otros les va bien?
- ¿Me sientes bien conmigo?

Una gran cantidad de jóvenes dejan espacios sin evaluar debido a que gran parte de estas preguntas tienen una respuesta negativa.

Para iniciar este tema, puedo decirte con total seguridad, que Dios espera que sus hijos tengan autoestima, que se amen así mismos, que estén contentos con lo que Dios les ha otorgado, **Mateo 22:39** *Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*

### HAZ COSAS POR LOS DEMÁS

**Hechos 20:35** *En todo os he enseñado que, trabajando así, se debe ayudar a los necesitados, y recordar las palabras del Señor Jesús, que dijo: Más bienaventurado es dar que recibir.* Hay felicidad con uno mismo cuando se brinda ayuda, apoyo a los demás.

Ayudar a los demás hace que te ayudes a ti mismo, ya que el brindar parte de ti a otros hace llover bendiciones sobre cada uno, dando alivio al alma. **Proverbios 11:25** *El alma generosa será prosperada; Y el que saciare, él también será saciado.*

Según lo anterior, puedes aumentar tu estima siguiendo estos sencillos consejos que te permitirán ser mejor cada día, a la manera de Dios.

**Advertencia:** no brindes ayuda esperando algo a cambio, pues se debe brindar desinteresadamente, para que así sea acepto aquello que haces. **Mateo 6:2-4** *Cuando, pues, des limosna, no hagas tocar trompeta delante de ti, como hacen los hipócritas en las sinagogas y en las calles, para ser alabados por los hombres; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. 3. Mas cuando tú des limosna, no sepa tu izquierda lo que hace tu derecha, 4. para que sea tu limosna en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.*

### HAZ AMIGOS

Los buenos amigos te darán apoyo cuando más lo necesites, por tanto, ocupa parte de tu tiempo a hacer “buenos amigos”; sigue los consejos mencionados, busca amigos que te aporten, que sumen a tu vida cosas positivas. **Proverbios 17:17** *En todo tiempo ama el amigo, Y es como un hermano en tiempo de angustia.*

En los momentos de angustia o soledad, el tener amigos o personas que te brinden apoyo, te hará sentirte querido, amado e importante para otros, **1 Corintios 16:17-18** *Me regocijo con la venida de Estéfanos, de Fortunato y de Acaico, pues ellos han suplido vuestra ausencia. 18. Porque confortaron mi espíritu y el vuestro; reconoced, pues, a tales personas.* Los amigos de verdad harán todo lo posible por darte ánimo.

**Recuerda:** los amigos están para ayudarse, no para obligarte a que seas alguien que no eres, porque si te sientes obligado probablemente no te ayudarán a sentir mejor en las dificultades, solo acabarán derribando tu autoestima.

**Proverbios 13:20** *El que anda con sabios, sabio será; Mas el que se junta con necios será quebrantado. 1 Corintios 15:33* *No erréis; las malas conversaciones corrompen las buenas costumbres.*

### NO TE RINDAS CUANDO COMETES ERRORES

**Romanos 3:23** *por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios, aquí se aprende algo importante y es que todos cometemos errores, desde tus abuelos, padres, hermanos, miembros de la iglesia donde asistes, todo somos imperfectos; por eso no desmayes cuando te encuentres en alguna situación que fue producto de una equivocación, busca ayuda y restablece tu vida en Cristo, verás como aprendes y maduras cada día más. **Romanos 7:21-23** Así que, queriendo yo hacer el bien, hallo esta ley: que el mal está en mí. **22.** Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; **23.** pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. Dios nos invita a levantarnos constantes cada día **Proverbios 24:16** *Porque siete veces cae el justo, y vuelve a levantarse; Mas los impíos caerán en el mal.**

**Pero recuerda:** la imperfección no justifica la práctica deliberada del pecado **Gálatas 5:13** *Porque vosotros, hermanos, a libertad fuisteis llamados; solamente que no uséis la libertad como ocasión para la carne, sino servíos por amor los unos a los otros. Si actúas mal, siendo deshonesto, recibirás mal, producto de tus malas decisiones tomadas a propósito y en plena conciencia.*

### TU VERDADERO VALOR

La biblia declara que Dios es mayor que nuestro corazón **1 Juan 3:20** *pues si nuestro corazón nos reprende, mayor que nuestro corazón es Dios, y él sabe todas las cosas. Eso*

significa que Él puede ver cualidades importantes en ti, cualidades que no estás viendo, y que debes notar para así hacer las cosas que a Él le agradan.

Tu valor radica en que, Dios, creador de todo, se hizo carne Juan 1:14 y murió por darte vida, por rescatarte, por brindarte la oportunidad de estar ante Él un día, Juan 3:16-18, así que, no dudes en darte el valor que tienes, en entender que como hijo de Dios eres rey y sacerdote para Él en la tierra.

**1 Pedro 2:9** *Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable;*

## ¿QUÉ HAGO PARA NO ESTAR TRISTE?

**C**omo seres humanos todos atravesamos momentos difíciles en nuestras vidas; de hecho, es algo que no es desconocido para Dios, debido a que incluso grandes hombres y mujeres mencionados en la biblia, sintieron en algún momento de sus vidas profunda tristeza, un abatimiento que les hizo llorar y clamar a Dios por paz.

**1 Samuel 1:6-8** *Y su rival la irritaba, enojándola y entristeciéndola, porque Jehová no le había concedido tener hijos. 7. Así hacía cada año; cuando subía a la casa de Jehová, la irritaba así; por lo cual Ana lloraba, y no comía. 8. Y Elcana su marido le dijo: Ana, ¿por qué lloras? ¿por qué no comes? ¿y por qué está afligido tu corazón? ¿No te soy yo mejor que diez hijos?*

**Salmos 35:14** *Como por mi compañero, como por mi hermano andaba; Como el que trae luto por madre, enlutado me humillaba.*

Habrán momentos incluso, donde sin motivo aparente podrás estar triste, cambiar bruscamente de la felicidad a la tristeza, donde todo puede pasar de un instante a otro, y aunque suena raro, es una realidad latente.

Sea cual sea el motivo y aun si parece que no lo hay, cuando sientas tristeza, recuerda estas pautas bíblicas:



**Hablar con alguien.** Job dijo: **Job 10:1** *Está mi alma hastiada de mi vida; Daré libre curso a mi queja, Hablaré con amargura de mi alma.* Es increíble el alivio que se experimenta a veces cuando se habla con alguien, cuando se abre el corazón y se le permite a otra persona conocer las luchas y las batallas internas; por eso es importante que tengas a alguien en quien

depositar los momentos difíciles por los que atraviesas y con quien hablar libremente.



**Escribe lo que sientes.** Otra alternativa que puede ayudarte es escribir cómo te sientes, porque hasta el rey David escribió detallando su amarga tristeza a causa de sus errores: **Salmos 6:6** *Me he consumido a fuerza de gemir; Todas las noches inundo de llanto mi lecho, Riego mi cama con mis lágrimas.* Poner esos sentimientos en una hoja de papel te puede permitir adquirir sabiduría práctica para el futuro. **Proverbios 3:21** *Hijo mío, no se aparten estas cosas de tus ojos; Guarda la ley y el consejo,* escribir puede ayudarte a entender mejor tus emociones y a canalizar las frustraciones apropiadamente.



**Órale a Dios.** La palabra de Dios garantiza que cuando se ora es posible encontrar la ayuda necesaria, pero hay que hacerlo sin dudar: **Filipenses 4:6,7** *Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.* **Santiago 1:6** *Pero pida con fe, no dudando nada; porque el que duda es semejante a la onda del mar, que es arrastrada por el viento y echada de una parte a otra.*

- **Lee el salmo 139:23-24** y úsalo como un modelo para tus oraciones, abriendo tu corazón a Dios para que te ayude con tus cargas **Mateo 11:28-30** *Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. 29. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y*

*hallaréis descanso para vuestras almas; 30. porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.*

- **Además de lo dicho.** Recuerda que tienes la asistencia plena del Espíritu Santo, la compañía del Hijo y el amor del Padre, garantía total que podrás con lo que sea que enfrentes; así que, simplemente recurre a la palabra de Dios para que puedas conocer el consejo que tienes de parte de Dios. **Salmos 1:1-3** *Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos, Ni estuvo en camino de pecadores, Ni en silla de escarnecedores se ha sentado; 2. Sino que en la ley de Jehová está su delicia, Y en su ley medita de día y de noche. 3. Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, Que da su fruto en su tiempo, Y su hoja no cae; Y todo lo que hace, prosperará.*



**Cuando la tristeza no afloja.** Habla con alguien que pueda aconsejarte para salir de ese estado emocional; de hecho, debes entender que existe un mal que puede aquejar tu corazón conocido como depresión. No sientas miedo si eres diagnosticado con esta condición, tampoco sientas vergüenza, pues como tú, muchos jóvenes están allí afuera sintiendo lo mismo, peleando la dura batalla contra esta enfermedad del alma, así que ¡Adelante!, no te dejes vencer, recuerda: **Salmos 34:18** *Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; Y salva a los contritos de espíritu.*

### EJEMPLO BÍBLICO

Job, un hombre de grande fe, de buen testimonio ante Dios, sufrió de una amargura fuerte debido a las circunstancias difíciles que vivió, y aun así, permaneció fiel ante Dios. Nota lo que dice él al recibir los duros golpes de estos eventos: **Job 10:1** *Está mi alma hastiada de mi vida; Daré libre curso a mi*

*queja, Hablaré con amargura de mi alma. **Job 10:15** Si fuere malo, ¡ay de mí! Y si fuere justo, no levantaré mi cabeza, Estando hastiado de deshonra, y de verme afligido.*

A pesar de sufrir tantas desgracias, Job estuvo siempre decidido a seguir a Dios por encima de todo: **Job 2:10** *Y él le dijo: Como suele hablar cualquiera de las mujeres fatuas, has hablado. ¿Qué? ¿Recibiremos de Dios el bien, y el mal no lo recibiremos? En todo esto no pecó Job con sus labios. Job es un verdadero ejemplo de aguante y tenacidad para ti y para mí.*

Es probable que tengas algunos de estos momentos en tu vida, te sientas cansado de muchas cosas, pero... sé resuelto como Job, mantente firme ante la adversidad y notarás como la mano poderosa de Dios llega a tu vida.

**Santiago 5:11** *He aquí, tenemos por bienaventurados a los que sufren. Habéis oído de la paciencia de Job, y habéis visto el fin del Señor, que el Señor es muy misericordioso y compasivo.*

Si en algún momento has pensado en quitarte la vida, no dudes en contactar a alguien que pueda ayudarte, alguien cercano, si estoy cerca de ti, contáctame, estaré para ayudarte.

## ¿POR QUÉ NO ACABO CON TODO DE UNA VEZ?

“*Prefiero morir a seguir viviendo*” ¿Quién pronunció estas palabras? ¿Algún que no creía en Dios? ¿Algún que había dejado a Dios? ¡No! Las dijo el profeta Jonás en un momento de profunda tristeza y dolor **Jonás 4:3** *Ahora pues, oh Jehová, te ruego que me quites la vida; porque mejor me es la muerte que la vida.*

La biblia no indica que Jonás estuviera a punto de suicidarse, pero esas palabras desalentadoras destacan un importante hecho de hoy, qué, hasta los siervos de Dios, los cristianos pueden sentirse profundamente tristes, agobiados, desesperanzados: **Salmos 34:19** *Muchas son las aflicciones del justo, Pero de todas ellas le libraré Jehová.*

Jóvenes como tu pueden llegar a este estado: no querer seguir viviendo, pueden sentirse tristes, desanimados, profundamente dolidos, pero deben combatir esos sentimientos, combatir esas tristezas de la mano de Dios.

Analiza las causas del porque se puede llegar a una situación de esas.

## ¿POR QUÉ SE LLEGA A ESE PUNTO?

Muchas son las razones por las cuales se puede llegar a esas instancias. Pueden darse por momentos duros, situaciones difíciles de manejar que pueden ejercer mucha presión sobre ti. **2 Timoteo 3:1** *También debes saber esto: que en los postreros días vendrán tiempos peligrosos.* Y aunque el texto anterior hable de las apostasías, debes saber que el enemigo también ataca el corazón, el pensamiento del hombre, así que, sean apostasías o sufrimientos severos, son tiempos peligrosos.

Los jóvenes pueden estar restando valor a su existencia, pensar que nada en este mundo vale la pena: **Romanos 7:22-24** *Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; 23. pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. 24. ¡Miserable de mí! ¿quién me libraré de este cuerpo de muerte?* O puede darse también porque han sido víctimas de malos tratos, de violencia física, de abuso sexual. Otros pueden estar pensando en el suicidio por razones de trastornos emocionales o de otro tipo, cualquier situación adversa, si no se controla, puede traer serias consecuencias, no solo para esta vida, sino también para la otra, la que viene después de la muerte física.

Nadie es inmune a las desgracias, **Romanos 8:22** *Porque sabemos que toda la creación gime a una, y a una está con dolores de parto hasta ahora;* desde que los hombres perdieron la relación con Dios por causa del pecado, el mundo es azotado constantemente por la tristeza y la desilusión, alejándose de Dios por el pecado. Y los jóvenes como tú no son la excepción, muchos han sido golpeados por cualquier suceso de la siguiente lista:

- ☐ La muerte de un familiar o amigo, en algunos casos, la pérdida de una mascota.
- ☐ Problemas en la casa, en el hogar.
- ☐ Problemas en la escuela.
- ☐ Desengaño amoroso.
- ☐ Ser víctima de abusos (físicos, sexual o de otro tipo)

Tarde o temprano, casi todos los jóvenes se enfrentan a cualquiera de los episodios anteriores, pero la pregunta que surge es: ¿Por qué algunos salen adelante y otros piensan en quitarse la vida? Bueno, en realidad no quieren morir, lo que quieren es acabar con el sufrimiento.

Cuando te sientas abrumado o triste, recuerda algunos ejemplos que Dios te muestra:

- 💡 **Rebeca: Génesis 25:22** *Y los hijos luchaban dentro de ella; y dijo: Si es así, ¿para qué vivo yo? Y fue a consultar a Jehová;*
- 💡 **Moisés: Números 11:15** *Y si así lo haces tú conmigo, yo te ruego que me des muerte, si he hallado gracia en tus ojos; y que yo no vea mi mal.*
- 💡 **Elías: 1 Reyes 19:4** *Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morir, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres.*
- 💡 **Job: Job 14:13** *¡Oh, quién me diera que me escondieses en el Seol, Que me encubrieses hasta apaciguarse tu ira, Que me pusieses plazo, y de mí te acordaras!*

### ¿NO HAY OTRA SALIDA?

Tal vez esta no sea tu situación, pero quizás conozcas a alguien que esté cansado de tanto sufrir, y que haya expresado el deseo de quitarse la vida, ¿Puedes hacer algo para impedirlo? Claro que sí, habla de inmediato con un adulto, sin importar que pierdas la amistad por esto, pues está en juego la vida de esa persona.

Si eres tú quien está pasando por este evento, no dejes que tome ventaja, no materialices tu deseo; tienes mucho que ganar en esta vida, tienes aún mucho por qué luchar, busca ayuda, busca a los ancianos de la iglesia donde te reúnes, a algún hermano o familiar en quien confíes.

### LA TORMENTA PASARÁ

Algo que te ayudará cuando creas todo perdido, es recordar que por muy negras que estén las nubes, siempre saldrá el sol, que las cosas no son eternas en esta tierra **2 Corintios 4:17**

*Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria; y que pronto, más rápido de lo que crees, saldrás de la noche oscura. **Salmos 30:11** Has cambiado mi lamento en baile; Desataste mi cilicio, y me ceñiste de alegría.*

Obviamente David no esperaba esta alegría, pero le fue dada.

### EL VALOR DE LA ORACIÓN

Sin duda alguna, ayudará bastante que coloques tus causas, tus luchas delante de Dios, permítele a Dios estar ahí para ti.

***Salmos 139:23-24** Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos; **24.** Y ve si hay en mí camino de perversidad, Y guíame en el camino eterno.*

Recuerda que la oración es una forma sencilla de desahogarte, de hablar con alguien que está 24/7 para ti, y ese alguien es Dios. **Salmos 62:8** Esperad en él en todo tiempo, oh pueblos; Derramad delante de él vuestro corazón; Dios es nuestro refugio. *Selah.*

No olvides:

- 💡 Dios conoce perfectamente los problemas, las dificultades que te abaten: **Salmos 103:14** *Porque él conoce nuestra condición; Se acuerda de que somos polvo.*
- 💡 Te conoce mejor que tú mismo: **1 Juan 3:20** *pues si nuestro corazón nos reprende, mayor que nuestro corazón es Dios, y él sabe todas las cosas.*
- 💡 Se interesa profundamente por ti: **1 Pedro 5:7** *echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.*
- 💡 Promete una vida eterna, al lado de Él, donde todo sufrimiento y tristeza se acabará: **Apocalipsis 21:4**

*Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron.*

### **CUANDO LA CAUSA ES UN PROBLEMA DE SALUD**

Ya hemos hablado de que a veces los sentimientos o pensamientos suicidas provienen de alguna deficiencia que se vive en términos de salud; si crees que ese es tu caso, no dudes en pedir ayuda, el mismo Señor Jesús dijo que deberías buscar la ayuda: **Mateo 9:12** *Al oír esto Jesús, les dijo: Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los enfermos.* Así que, no te sientas mal por ello, busca la ayuda que necesites.

Anímate, Dios ha prometido un cielo para ti y para mí, un lugar donde todo dolor cesará, donde estaremos con Dios por siempre.

**Apocalipsis 21:4** *Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron.*

Si necesitas ayuda no dudes en pedirla. Dios derrame muchas bendiciones sobre ti.

## PRIVACIDAD, ¿ESTA BIEN TENERLA?

**P**odríamos desarrollar esta pregunta bajo otro interrogante como... ¿Por qué deseas tener privacidad?

Si es porque no quieres que cualquiera entre a tu cuarto debido a que allí te cambias de ropa o deseas orar, o simplemente descansar de un día difícil, estaría bien que la tengas, de hecho, puedes hablar con tus hermanos o padres para que ellos sepan las razones del por qué quieres tener esos momentos a solas en tu habitación.

Cuando el Señor Jesucristo estuvo en la tierra, dejó una enseñanza muy buena con relación a los momentos de intimidad o privacidad, **Mateo 6:6** *Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.* **Marcos 1:35** *Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.* Él empleaba estos momentos para orar, para dirigirse a Dios el Padre, así que Dios el Hijo deja una enseñanza muy importante al respecto y un principio justo del por qué puedes decidir tener un momento de privacidad.

Si deseas descanso, no está mal tampoco, **Marcos 6:31** *Él les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer.* Hay momentos que desearás estar a solas y poder descansar, dormir o simplemente meditar en pensamientos buenos y honestos; entonces en un espacio privado puedes aprovechar para tener tu intimidad, tu privacidad.

Si tus padres no comprenden tus deseos, acércate y habla con ellos, recuerda que para ellos es difícil a veces entender tus razones, pues su preocupación por ti los lleva a tomar ciertas

acciones responsables; no los culpes o te disgustes con ellos, más bien sigue el consejo dado por Dios **Proverbios 19:11** *La cordura del hombre detiene su furor, Y su honra es pasar por alto la ofensa.*

Si el problema es con tus hermanos, pacta con ellos acuerdos de respeto y tiempos a solas, de ese modo enseñarás a tus hermanos comportamientos que serán útiles para sus vidas, sin enojarte y sin alzar la voz, pues no lograrás nada si lo haces exasperadamente.

Todo se centra en que realices un autoexamen y determines para qué quieres esta privacidad, te preguntes constantemente si has hecho algo para que tus padres duden de ti y no te permitan tener estos espacios, o a veces pareciera que eres muy hermético con tu vida y esto aflige mentalmente a tu familia, dado que si no les has dado señales de tus necesidades no sabrán qué ocurre realmente contigo; tu hermetismo o silencio puede ser causante de que tu privacidad sea invadida.

Escucha y presta atención a lo que a tus padres les inquieta. **Santiago 1:19** *Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse;* así les ayudarás en sus inseguridades.

### CUANDO TIENES NUEVOS AMIGOS

Es normal que tus padres se inmiscuyan, pues quieren conocer quién es esta nueva persona y qué busca de ti, cómo puede influir sobre tu conducta; es obligación de tus padres tener ese comportamiento protector, pues desde pequeño te han cuidado, así que no los bloques bruscamente, más bien presenta esta persona a ellos, y antes de que ellos se den cuenta, verán en ti una persona responsable y considerada, querrán participar contigo y tendrán confianza en ti, recuerda: la confianza es como el sueldo, se gana con esfuerzo.

Si no haces nada malo, no tienes nada que ocultar. Pero si tienes que esconder algo, ¿Por qué será?

Recuerda, la privacidad o los momentos a solas se prestan para muchas cosas, así que, sé muy responsable con lo que elijas hacer y pensar en estos momentos de privacidad, dado que es en ellos en los que más vulnerables podemos estar.

***Génesis 2:18*** *Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.*

## SUPERANDO LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

Pocas cosas afectan tanto en la vida como la muerte de un ser querido, y más aún si eres joven. Por ejemplo, la muerte de los padres implica desafíos qué vivir de ahí en adelante, y comprenderás que en gran manera, como seres humanos, somos frágiles, aunque no todos.

Enfrentar esta situación puede ser difícil para cualquiera, pero si invitas a Dios, tu creador, a pelear esta difícil batalla que es tan real y que no se puede evitar de ninguna manera, notarás la gran diferencia de experimentar este suceso estando acompañado del Padre Celestial.

Cuando sucede la muerte de un ser querido, sean padres o algún hermano, los sentimientos van y vienen como olas gigantescas, rompiendo la calma cuando menos se espera, e incluso después de muchos años pueden seguirse presentando bajones emocionales, pero, sea cual sea la situación que vivas, este corto estudio, puede ayudarte a enfrentar un poco esta difícil realidad.

### NO REPRIMIR LAS LÁGRIMAS

Aunque no todos funcionamos de la misma manera, es importante entender que, si necesitas llorar para desahogarte, debes hacerlo, es algo que permite purificar un poco el alma, exteriorizar la tristeza, **Juan 11:35** *Jesús lloró*. Vemos que Jesucristo lo vivió, cuando se acercó a la tumba de uno de sus amigos, fue conmovido fuertemente en su Espíritu, ya que le amaba mucho. Toma este ejemplo de Él, quien siendo Dios no se contuvo frente a sus emociones y permitió a su alma desahogar un poco aquella tristeza que sintió.

Tampoco te sientas obligado a llorar, pues como ya lo hemos dicho, cada persona es diferente. Lo importante es comprender que, si necesitas hacerlo, puedes hacerlo y no

avergonzarte de ello. **Eclesiastés 3:4** tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endechar, y tiempo de bailar;

### NO SENTIRTE CULPABLES

Hay momentos en los cuales, instantes antes de la muerte de un ser querido, piensas que pudiste haber hecho algo, que pudiste haber sugerido una visita al médico, tal vez piensas que si hubieses cuidado mejor de ese ser querido el resultado podría ser diferente, etc. Pueden invadirte muchas sensaciones y arrepentimientos; sin embargo, algo que sí debes tener claro es que no eres responsables por la partida de un ser querido, no puedes torturarte con estos pensamientos, ya que todos los seres humanos estamos destinados a morir cualquier día, **Hebreos 9: 27** Y de la manera que *está establecido para los hombres que mueran una sola vez, y después de esto el juicio,*

### DESAHOGATE

**Proverbios 12:25** *La congoja en el corazón del hombre lo abate; Mas la buena palabra lo alegra.* Busca la ayuda en alguien que confíes, esto te permitirá recibir el consuelo que necesitas para vencer la dificultad, no reprimas tus emociones, esto no ayudará, pero si exteriorizas lo que sientes y te permitirá avanzar.

### ORA A DIOS

Sin lugar a duda esta es una de las mejores terapias que pueden existir para cualquier dificultad. Ya se ha hablado de buscar ayuda en personas, familia, amigos, pero no puedes olvidar que tienes a alguien mucho mejor, aquel que vela por ti y cuida de ti, el Señor Dios. **Salmo 62:8** *Esperad en él en todo tiempo, oh pueblos; Derramad delante de él vuestro corazón; Dios es nuestro refugio.* Pero, no veas la oración como una terapia, debes verla como el medio para pedir ayuda, socorro a aquel que todo lo puede, el Todopoderoso

Dios, el Padre, el Hijo, el Espíritu Santo, siendo el consuelo en todo momento y en toda dificultad **2 Corintios 1:3,4** *Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, 4. el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios.* Ese consuelo viene a través de su palabra, donde se da a entender que pronto llegará el tiempo en que te reunirás con Dios por toda la eternidad, en un lugar donde no habrá más lloro y tristeza, todo lo prometido para aquellos que hacen su voluntad. **Romanos 15:4** *Porque las cosas que se escribieron antes, para nuestra enseñanza se escribieron, a fin de que por la paciencia y la consolación de las Escrituras, tengamos esperanza.*

No pienses que la pérdida de un ser querido se supera de la noche a la mañana; aun así, hallarás consuelo en Dios, en su palabra, donde, si haces la voluntad de Dios llegarás ante Él para estar por siempre en Su Presencia. **Apocalipsis 21:4** *Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron.* Estas son grandes promesas que alientan en momentos de crisis y pérdidas.

Puedes leer algunos contextos que te ayudarán en esto: **Salmo 34:18; Salmo 102:17; Salmo 147:3; Isaías 25:8; Juan 5:25,29.**

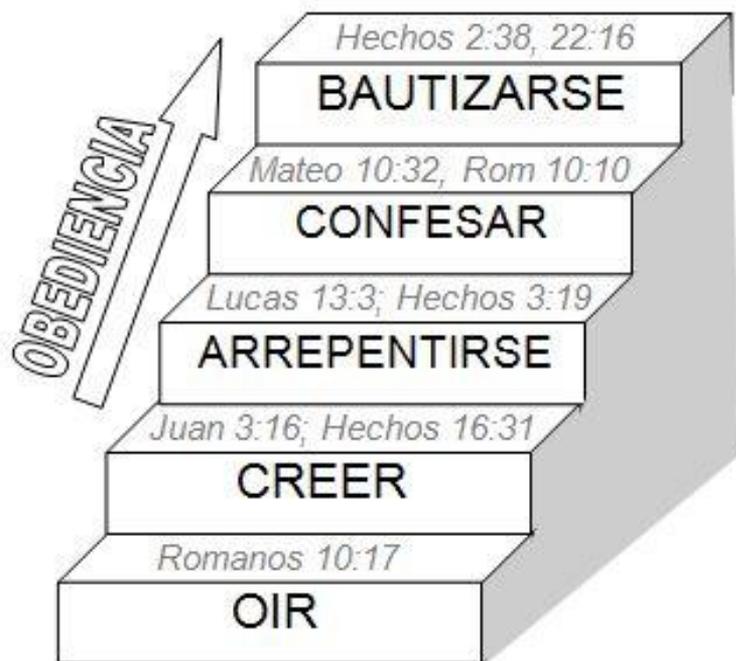
### ¿CÓMO TENER ESPERANZA?

Cree en el evangelio, **1Corintios 15:1-5**, así cuando escuchas la palabra de Dios **Romanos 10:17**, alimentas tu fe, lo cual, produce arrepentimiento **Hechos 2:38**, que motiva a confesar a Jesús como Señor, que ha resucitado de entre los

mueritos para vida **Romanos 10:9** y ser bautizados para el perdón de los pecados **Marcos 16:16; Mateo 28:19-20**, además de perseverar en las cosas que han sido dadas **Mateo 28:20, Hechos 2:42** y así ser añadido a la iglesia del Señor **Hechos 2:47, Romanos 16:16**. De esta manera tienes esperanza, sin ella, tu mismo eliges la separación eterna de Dios.

Te envío un abrazo desde la distancia, y espero en Dios que pueda salir adelante de esta dificultad, no olvidando a tus seres queridos ya fallecidos, pero sí aprendiendo a honrar sus memorias cada día.

# El Plan de Salvación



*Mas a Dios gracias, que aunque fuisteis esclavos del pecado, habéis obedecido de corazón a aquella forma de doctrina a la cual fuisteis entregados; Romanos 6:17*

*Y diciendo: El tiempo es cumplido, y el reino de Dios está cerca: arrepentíos, y creed al evangelio. Marcus 1:15*

*Yo soy la puerta; el que por mí entrare, será salvo; y entrará, y saldrá, y hallará pastos. Juan 10:9*

*..... Sé fiel hasta la muerte, y yo te daré la corona de la vida.*

*Apocalypses 2:10*

## BIBLIOGRAFÍA

Jaramillo, A. F. (22 de 11 de 2018). *RCRADIO*. Obtenido de rcradio.com:

<https://www.rcnradio.com/colombia/eje-cafetero/condenan-38-anos-de-prision-joven-que-asesino-su-hermana-en-manizales>

Textos tomados de: La Reina Valera 1960, La Biblia de las Américas.

*Presentado por:*