



8. PLANIFICA: No te pongas en una situación con otra persona donde puedas tener la tentación de ir demasiado lejos (asientos traseros, sótanos, dormitorios, largos periodos de tiempo a solas en lugares privados, etc.). Instala programas para bloquear y controlar el contenido en tus aparatos electrónicos, si es necesario. Revisa el contenido de una película antes de verla y evita lo que exceda los límites. No dejes que te dejes agarrar por sorpresa, y si te sorprenden con la guardia baja, ten la valentía de parar.

9. APAGA: Presta especial atención a lo que aparece en los medios de comunicación a tu alcance. Apaga las canciones con letras poco respetuosas, no veas escenas en las que los personajes de una película o de la televisión tengan relaciones sexuales fuera del matrimonio; no mires a un personaje publicitario, sea masculino o femenino, en ropa o poses sensuales, que intente venderte algún producto o servicio. Simplemente no dejes que estas ideas penetren en tu mente, ¡expúlsalas! Solo porque "el sexo venda" no significa que tengas que comprarlo.

10. CONFIÉSATE: Cuando fallamos, es importante confesarse, no solo por el perdón de los errores pasados,

sino por la gracia y la voluntad para ser más fuertes en el futuro. Esto es válido no solo respecto a la castidad, sino en toda nuestra vida. La gracia del sacramento es real, y está disponible cuando quiera que la necesitemos. Y no debemos tener miedo, la Confesión es confidencial y los sacerdotes están para ayudarnos.

Elegir vivir en castidad es optar por crecer en el amor. No es fácil, pero sabemos a lo que se parece el amor verdadero y auténtico. Se parece al Hombre en la cruz. Ese amor profundo y puro que motivó a Jesús a ofrecer su vida por la nuestra, es el amor que responde al anhelo de nuestros corazones, si lo permitimos. ¿Y cómo podemos permitirselo? Para empezar, pidiéndole a Jesús que entre y transforme nuestros corazones, y siguiendo su ejemplo de amor de entrega, por su bien, por la de todos los que nos rodean y por el nuestro propio.

A pesar de que hayamos cometido errores en el pasado, lo que importa ahora es cómo elegimos vivir nuestras vidas avanzando. Esto significa que, sea cual sea nuestro pasado, podemos elegir amar— amor verdadero— empezando hoy y durante el resto de nuestras vidas. ¡Comencemos!

\*No indica el respaldo de USCCB.

Modelos utilizados solo con fines ilustrativos. Cordel de ropa con pinzas para colgar y foto en blanco por rangizz, cortesía de 123RF Photos. Se utiliza con permiso. Estudiantes abrazando: Sam Edwards/OJO Images/Getty Images. Capacidad de destacarse: Peopleimages/E+/Getty Images. Ear buds: Troy McCullough/Moment/Getty Images. Se utiliza con permiso. Se reservan todos los derechos. Copyright © 2015, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC.



Encuentra este artículo y muchos otros materiales en [www.usccb.org/respectlife](http://www.usccb.org/respectlife).

(Aunque esta página digital esté en inglés, muchos materiales están en español.)



RESPECT LIFE PROGRAM  
USCCB Secretariat of Pro-Life Activities  
3211 Fourth Street NE • Washington, DC 20017  
Tel: (202) 541-3070 • Fax: (202) 541-3054  
[www.usccb.org/respectlife](http://www.usccb.org/respectlife)

Encuéntrenos en [www.facebook.com/peopleoflife](https://www.facebook.com/peopleoflife)\*  
\* Solo en inglés.

Para pedir materiales llame sin cargos  
al (866) 582-0943.

# 10 SORPRENDENTES CONSEJOS PARA AMAR QUE LA CULTURA NO TE DARÁ



Tenemos una profunda necesidad de un amor que nos llene hasta rebosar. Pero, por mucho que oigamos hablar del amor en películas, canciones y programas de televisión, hay mucha confusión sobre cómo satisfacer ese anhelo interior en nosotros. ¿Podría ser que estemos perdiéndonos algo?

La cultura popular nos dice que el amor trata sobre todo de sentirse bien, pero el amor verdadero trata de querer lo mejor para la persona que amamos. Jesús quiere lo absolutamente mejor para nosotros y nos pide que sigamos su ejemplo de amor abnegado para que podamos vivir en unión con él para siempre. Jesús nos enseñó lo que es el amor real, cuando murió por nosotros en la Cruz. Él es el único que puede llenar nuestros corazones, y cuando crecemos en amor— asemejándonos más a él— nos convertimos más plenamente en la persona que fuimos creados para ser.

Parte de este crecimiento incluye poner en práctica la virtud (el hábito de hacer el bien) de la castidad. Aunque practicar la castidad requiere decir "no" a algunas cosas, es de hecho un "sí" mayor y mejor al amor y la vida que Dios ha pensado para nosotros.

Por ejemplo, el sexo es bueno —es sagrado, santo y maravilloso. Su propósito es expresar el compromiso permanente y amoroso que un marido y una mujer han hecho por medio de los votos matrimoniales; y dentro del matrimonio, los cónyuges pueden entregarse libremente el uno al otro, total y completamente, seguros al saber que se han comprometido entre sí para toda la vida. Nuestros cuerpos fueron creados para el amor verdadero —nada menos— por eso, el sexo debería ser tratado con respeto y reservado para el matrimonio, el único marco dentro del cual puede ser todo para lo que fue creado.

La castidad también supone mucho más que solo esperar hasta el matrimonio para tener relaciones sexuales. Aprender a vivir castamente supone también aprender cómo amar a otros, seamos solteros, casados o religiosos consagrados. Supone amar de la forma para la que hemos sido creados, respetando nuestra sexualidad y viviéndola según el propósito de Dios.

Los jóvenes y las jóvenes somos reflejo de Dios de distintas maneras, no solo en cuanto a diferencias físicas, sino porque somos cuerpo y alma y de otras formas, también. Respetar y vivir nuestra sexualidad significa que estamos llamados a descubrir cómo amar a todas las personas y a desarrollar relaciones sanas, no solo románticas, de la forma única para la que Dios nos creó, como hombres o mujeres. Y porque somos cuerpo y alma, la castidad afecta no solo lo que hacemos o no, sino también lo que decimos, pensamos, vemos, escuchamos y mucho más.



Entonces, ¿cómo hacemos esto?

1. **COMPROMÉTETE:** El primer paso es tomar la decisión de hacerlo lo mejor que podamos. Firma una tarjeta, ponte un anillo o simplemente díselo a un amigo. Tomar la decisión de vivir castamente es la mejor manera de empezar a desarrollar esta virtud.

2. **REZA:** Habla con Dios y con los santos sobre tus deseos y luchas. La Santísima Virgen María y San José, el más casto de los esposos, son grandes santos con quienes hablar, al igual que San Miguel Arcángel, quien es de gran ayuda en los momentos de tentación. Puesto que la castidad es una virtud, y se necesita gracia para vivir con virtud, reza pidiendo ayuda para entender esta virtud y ponerla en práctica.

3. **HABLA:** Busca a personas en tu vida que esperen que les rindas cuentas— familiares, amigos, y gente de confianza de la Iglesia— y pídeles que te controlen regularmente para apoyarte en tu determinación. Es de gran ayuda tener personas apoyándonos a medida que recorremos el camino de la santidad.

4. **APRENDE:** Busca más información en las páginas web católicas (por ejemplo, [www.chastityproject.com](http://www.chastityproject.com)\* [solo en inglés]); lee el *Catecismo*; lee un libro sobre la castidad. Además, proponte desarrollar tu autoconciencia. Presta atención a tus luchas y tentaciones. Saber es poder, y cuanto más sepamos sobre nosotros mismos y sobre la castidad, más fácil nos resultará amar verdaderamente.

5. **EL VESTIDO:** Vestir decorosamente no significa cubrirnos por vergüenza o porque pensamos que nuestros cuerpos sean malos, sino porque tenemos una dignidad inmensurable, dada por Dios para mantener en privado lo que es sagrado y no para dejarlo al descubierto. Cuando vestimos decorosamente, de hecho dejamos que se vea más de quién realmente somos. Demasiado o no lo suficiente, todo al mismo tiempo, ¿no es verdad? Vestir con decoro no significa vestirse con un saco de papas; significa vestirse con sentido. Demasiado o no lo suficiente, todo al mismo tiempo, ¿no es verdad? Vestir con decoro no significa vestirse con un saco de papas; significa vestirse con sentido.

6. **PREPÁRATE:** Es importante estar seguros de que podemos enunciar los motivos por los cuales elegimos vivir de esta manera y compartirlos con los amigos, la familia y especialmente con las personas con las que salimos. También necesitamos tener un plan para superar la tentación porque probablemente vendrá, y resulta mucho más fácil tomar la decisión adecuada en un momento si ya hemos tomado la decisión antes que llegue ese momento.

7. **PRACTICA:** Además de planear cómo vamos a enfrentar la tentación, también tenemos que desarrollar una fuerza de voluntad para que seamos capaces de tomar la decisión correcta si y cuándo la tentación llegue. Practicar la autodisciplina y la entrega de otras maneras desarrollará una fuerza que nos ayudará a amar a los demás como Cristo nos llama a amar.