

COSAS PRÁCTICAS QUE USTED PUEDE HACER PARA EMPEZAR A VIVIR LA CASTIDAD AHORA

1. ORE!

La madre Teresa dijo, **“La pureza es el fruto de la oración.”** La castidad no puede ser vivida por una fuerza propia, pero requiere la ayuda de Cristo y las gracias que El da por los Sacramentos. escoja a un santo—San José, Santa Ana, Santa María Goretti, Santa Filomena, y Venerable Pier Giorgio Frassati son algunas sugerencias—y pídeles que oren por usted específicamente en el área de la pureza. Ore para tener la fuerza de hacer siempre lo que es correcto, por su vocación y su esposo/a futuros, y para que todas las personas sepan la alegría que viene de vivir una vida casta para el Señor.



2. Empiece a amar ahora.

La castidad no es acerca de esperar para amar; es acerca de amar auténticamente AHORA. Encuentre maneras para renunciar a su voluntad y sacrificarse por el bien de otros. Actúe de tal manera que todo lo usted hace refleje su propia dignidad y ayude a otros a darse cuenta de su verdadero valor también. **Aprenda a dar de usted mismo y recibir el regalo de otros.**

3. Sea usted mismo.

Nunca cambie quien usted es ni disminuya sus estándares y las convicciones morales con la esperanza que otros le quieran más. **Usted será respetado por su autenticidad, y las personas conocerán sus estándares por el ejemplo de su vida.** Encuentre a amigos que le alentarán a vivir una vida casta en vez de presionarlo para conformarse a los estándares del mundo.

4. Practique autodisciplina.

Desafiése en las cosas pequeñas: no golpeando el botón del despertador, saltándose el postre, evitando el chisme, etc. **Renunciando a las cosas pequeñas, usted se entrena para renunciar a las cosas grandes.** Entonces, cuándo la tentación venga, usted estará listo. Sea fiel a sus compromisos; fíjese metas y adhiérase a ellas.

5. Controle sus pensamientos y la imaginación.

Una vez que usted va a un lugar mentalmente, es más fácil de ir allí en realidad. Algo de lo que oímos y miramos en los medios sabotea nuestros anhelos por el amor verdadero entrenándonos para utilizar a las personas. Si usted tiene novelas de romance, pornografía, canciones explícitas, o algo más que le tienta, **deséchelos.** Quizás sea difícil, pero usted experimentará la libertad que viene de rechazar el pecado y el vicio, y **Satanás ya no tendrá estos instrumentos para utilizarlos en contra suya.**

6. Piense acerca de cómo usted se anuncia.

Las cosas usted hace y dice, sus amigos, la manera en que usted se viste, etc., todo dice al mundo algo acerca de usted. **Vista de una manera que realce su belleza antes que apenas su cuerpo.** La modestia es acerca del respeto hacia usted mismo y acerca de ayudar a sus hermanos y hermanas en Cristo a vivir también la castidad. El arzobispo Fulton Sheen dijo, “nadie llega a ser verdaderamente hermoso hasta que él pare de tratar de hacerse hermoso, y comience a hacerse bueno. **María no fue 'llena de gracia' porque era hermosa; ella fue hermosa porque ella era llena de gracia.”**



7. ¡Esté alerta!

No beba alcohol ni use drogas. **Entérese** de sus alrededores (¡vigile su bebida!), y mantenga la posesión completa de la capacidad de pensar claramente, que es tan comprometida por las drogas y el alcohol.

8. Conózcase.

No es solamente decir NO cuando usted está en una situación mala, pero acerca de **evitar estas situaciones del todo.** Si ciertas situaciones, cosas, o personas son una fuente de la tentación para usted, **tenga la sabiduría y la fuerza para ausentarse.** Si usted está jamás en una situación donde usted puede ser tentado más allá de su fuerza, 1) hable claro, 2) párese, y 3) váyase.

9. Tenga un recordatorio.

Lleve un anillo/collar de la castidad o diga cierta oración especial diariamente. **Haga algo que le recuerde de su compromiso al amor verdadero.**

10. Salga en grupos.

Salga con un/a chico/chica en un grupo de personas. Será más divertido, y usted verá cómo esta persona interactúa con sus amigos. Sea abierto y honesto así él o ella sabrán que la castidad es esencial en su relación. Si la persona con la cual sale no respeta su elección para vivir castamente, ¿que más no respetarán?

LA CASTIDAD:



¿A qué le estás diciendo sí?

por Nicole Muhlenkamp

Traducido por Lili Cote de Bejarano M.D., MPH

Permiso es dado para copiar y distribuir este folleto (o descargarlo desde www.OMSoul.com) sin alteración alguna para usos no comerciales.

PSYTsp

| | |
|-------|------------------|
| 1+ | \$0.35 cada uno |
| 10+ | \$0.28 cada uno |
| 100+ | \$0.245 cada uno |
| 1000+ | \$0.21 cada uno |



(800) 307-7685
www.OMSoul.com
OMSoul@OMSoul.com

1846 North Main Street
Dayton, Ohio 45405-3832

La castidad es una virtud a la que cada persona bautizada está llamada a vivir sin importar cual es su vocación. **La castidad es más acerca de lo que usted está haciendo que acerca de lo que usted no está haciendo.** Esto es **MUCHO MÁS** que solamente abstenerse del sexo y permanecer “virgen técnicamente.” La castidad está realmente en el corazón de un buen matrimonio. Tanto así que si la castidad es vivida aún después del matrimonio, **entonces tiene que ser más que apenas decir No al sexo.**

Definición de castidad:

La castidad es una virtud que dirige todos nuestros deseos sexuales, las emociones, y las atracciones hacia la dignidad de la persona y el significado verdadero del amor.¹

Esto significa que todos nuestros deseos sexuales, las emociones, y las atracciones hacia otros suponen estar al servicio de **la dignidad de la otra persona y el significado verdadero del amor**—ino al servicio de



lo que nosotros queremos! La castidad es el respeto y la admiración profundos por la persona Y por los regalos de nuestra sexualidad y el sexo. Como Juan Pablo II lo expone, **la castidad**

es la prontitud de afirmar y amar a la persona en cada situación. Usted sabe a lo que está diciendo “no” viviendo la castidad, ¿pero a qué usted le dice SÍ?

¹ *Theology of the Body for Teens Student Workbook*, Ascension Press, p. 42

² Jason Evert, *If You Really Loved Me*, Catholic Answers, p. 26

³ www.heritage.org/Research/Abstinence/cda0304.cfm

⁴ www.heritage.org/Research/Abstinence/abstinence_charts.cfm

⁵ www.omsoul.com/who-pill-bc.php

⁶ www.mayoclinicproceedings.com/pdf/8110/8110a1.pdf

La castidad es antes que nada un gran sí al significado verdadero del sexo, a la bondad de ser creado como masculino y femenino en la imagen de Dios. La castidad no es represiva. Libera totalmente. Nos libera de la tendencia para utilizar los otros para la gratificación egoísta y nos permite a amar los otros como Cristo nos ama.
—Christopher West

¿A qué está diciendo usted sí?

1. La castidad está diciendo sí al amor verdadero AUTÉNTICO.

El sexo no equivale al amor, y el amor no equivale al sexo. El amor no es apenas un sentimiento feliz ni algo que viene y va. **El amor es un deseo profundo de hacer lo que es bueno para el otro. Implica sacrificio.** Piense en el amor que Cristo tiene para usted—un amor que le dirigió a entregar Su vida en la cruz. Comparado a esta clase del amor, ¿quiere usted realmente salir o casarse con alguien quien basa su idea entera de una relación buena en meros sentimientos?

2. La castidad es decir sí a usted.

La castidad dice, **“Creo que soy tan valioso que alguien esperará por mí. Soy una persona irrepentible extraordinaria que tiene un regalo irrepentible extraordinario para ofrecer.”** Viviendo la castidad, usted dice SÍ a su propia dignidad y honra la persona la cual Dios hizo que usted sea.

3. La castidad es decirle sí a la persona.

A cada persona que usted encuentra—especialmente del sexo opuesto—la castidad dice, “yo no le pondré en una posición donde puedo utilizarlo o herirlo. Respetaré quién usted es, inclusive su cuerpo. Gobernaré mis ojos y los pensamientos para que ellos le honren.” Desde que el sexo está “diciendo sus votos de la boda con su cuerpo en vez de con su voz,”² **un compromiso de castidad es una promesa de nunca decir una mentira con su cuerpo.**



4. La castidad dice sí a la clase de sexo que “es muy bueno.”

La Iglesia Católica dice que el sexo es TAN grande y TAN bueno que cuando usted lo saca del matrimonio, degrada su valor. Usted lo reduce, y ya no es algo tan grande. Dios les dijo a Adán y Eva sean fructíferos y multiplíquense; entonces El miró Su creación y dijo **“es muy bueno.”** Adán y Eva fueron la primera pareja casada. La clase de sexo que “es muy bueno” sucede dentro del matrimonio, donde hay un compromiso de por vida y una entrega total de dar y recibir el uno al otro. Teniendo sexo “sin sentido” con personas diferentes ahora—aún incluso si usted los ama—hará difícil una vez que usted esté casado expresar su amor

TOTAL e INCONDICIONAL a través de este mismo acto que significó una vez algo menos para usted. **La pregunta es: ¿Qué quiere usted?**

5. La castidad dice sí a su futuro esposo/a.

Si usted está llamado al matrimonio, al sacerdocio, o a la vida religiosa, viviendo la castidad, usted se prepara para su vocación futura amando aún cuando no es fácil o no se siente bien. Usted está siendo fiel a su esposo/a (sea hombre o mujer, la Iglesia, o Cristo Mismo) ahora. ¿Puede imaginarse un regalo más poderoso y hermoso para presentar a Dios y a su esposo/a en su día de la boda? ¡Cuán impresionante sería de mirarlo/a a los ojos y decir, **“yo me he preparado para tí!”** ¡No hay manera en que usted lamentará dando este regalo a Dios y a su futuro esposo/a! Si usted ha cometido errores en el pasado, **vaya a la confesión y ábrase al poder CURATIVO de Dios y Su MISERICORDIA,** y empiece a vivir la castidad desde este preciso momento.



6. La castidad dice sí a un gran futuro

La opinión general le haría creer que su vida será perfecta después de que usted empiece a tener relaciones sexuales, pero las estadísticas dicen exactamente lo contrario. Los jóvenes castos evitan el embarazo involuntario y las ETS (muchas de las cuales son incurables y causan la esterilidad). Ellos también tienen menos probabilidad de sufrir

depresión, cometer suicidio,³ terminar en el divorcio, experimentar la pobreza, tener un aborto,⁴ o usar anticonceptivos. Los anticonceptivos orales (la combinación de estrógenos y progestágenos) llevan a un riesgo aumentado de varias clases de

cáncer.⁵ El riesgo para una mujer de sufrir cáncer de seno está aumentado en un 44% cuando la Píldora es tomada antes de su primer embarazo.⁶ **¡No interfiera con su futuro y la felicidad que el Señor quiere que usted disfrute!**

7. La castidad es decir sí a Dios.

Dios es el Autor del romance. **El lo pensó desde el principio. Los planes de Dios no son superficiales y mediocres. ¡Son GRANDES!** El ha puesto estándares altos porque El quiere lo que es sinceramente mejor para nosotros y conoce los deseos más profundos de nuestros corazones.

La castidad dice SÍ a la plenitud de los planes de Dios para usted. **¡Dé su vida a Cristo y viva diariamente para El; usted tendrá más aventura de la que se pueda imaginar!**

