

lo que debería ser, usted pondrá el mundo entero en fuego.”

14. **Trata tu cuerpo como el templo del Espíritu Santo.** Jesús lo compró con el precio de Su sangre derramada en el Calvario. No tomes a la ligera este regalo supremo degradando tu cuerpo con el uso de drogas, alcohol, o con las relaciones prematrimoniales. Ten cuidado de no ponerte en situaciones donde quizás hagas algo que luego lamentarás. El alcohol te hace vulnerable, y hay muchas chicas que han sido violadas bajo la influencia del alcohol o aún cuando algo es introducido en sus bebidas sin ellas darse cuenta. Por favor, no pienses que esto no te puede suceder a ti.



15. **Rechaza creer en las mentiras.** Satanás y el mundo cuchichearán muchas de ellas a tu oído. (Tú necesitas perder 5 libras más antes de que él considere invitarla a salir. Tus padres no entienden NADA. Tú apenas no eres suficientemente buena para ser amada.) ¿Suena familiar?

16. **Llega a ser la mujer que Dios te hizo ser.** Trabaja en virtudes como la gentileza, la paciencia, y el valor. Como dice Proverbios 31: “El encanto es engañoso, y la belleza fugaz, pero la mujer que teme al Señor será alabada.”

17. Muestra al mundo que la modestia no es lo mismo que vestirse anticuada o sin gracia. Tú puedes vestirte linda y ser modesta. Puede tomar algún esfuerzo extra, pero no permitas que nadie te diga que no es posible.

18. **¡Sé agradecida por ser mujer!** Las mujeres tienen regalos increíbles, y tú tienes también

calidades y talentos extraordinarios únicos. Glorifica a Dios desarrollando y usando los regalos que te han sido dados.

19. **Se un ejemplo** para todas las chicas jóvenes que conoces—tus hermanas, primas, y vecinas. Ellas merecen algo mejor de lo que el mundo ofrece, y ellas dependen de ti para modelar la verdad y la belleza real.

20. Lo mas importante de todo, **haz a Jesús tu Mejor Amigo.** El es el Único que es siempre fiel, y El te alentará cuando te esfuerces por levantarte y reclamar respeto. El te dará fuerza para llegar a ser quién El quiere que tu seas, y El te recogerá cada vez que caigas.

*Estas 20 sugerencias fueron escritas por Kristie Wellman, Coordinadora del Programa de Jóvenes y Familias de Un Alma Más y además una mujer joven que trata de reclamar respeto para ella misma. Tú la puedes contactar en [Kristie@omsoul.com](mailto:Kristie@omsoul.com).*

También disponible en Un Alma Más:

**20 formas en que los hombres jóvenes pueden llegar a ser verdaderos hombres**

P20Msp



Estos folletos pueden ser copiados sin modificación, para el uso no comercial.

**P20Wsp**

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 1+    | \$.35 cada uno  |
| 10+   | \$.28 cada uno  |
| 100+  | \$.245 cada uno |
| 1000+ | \$.21 cada uno  |

(800) 307-7685

[www.OMSoul.com](http://www.OMSoul.com)  
[OMSoul@OMSoul.com](mailto:OMSoul@OMSoul.com)



1846 North Main Street  
Dayton, Ohio 45405-3832

**20 maneras como las mujeres jóvenes pueden reclamar el respeto que merecen**



1. **Vístete de una manera apropiada a tu dignidad.** Crystalina Evert, una maravillosa oradora que habla acerca de la castidad dice, “no andes por ahí mandando el mensaje de que tu cuerpo es lo mejor de ti—implicando que tu corazón, mente y alma no son tan importantes. **En vez de esto, di con modestia, ‘vale la pena esperar para ver.’”**

2. Rechaza acostarte con un hombre hasta que tengas su anillo de matrimonio en tu dedo. **SI EL REALMENTE TE AMA, él esperará.** Este respeto—el respeto que tengas para ti misma y el respeto que el hombre tendrá para ti—conservará tu matrimonio algún día.

3. No uses camisetas degradantes con mensajes como “¿Quién necesita un cerebro cuando usted tiene éstos?” (descontinuados a causa de protestas). Considera negarte a comprar en las tiendas o de los fabricantes que hacen y venden estas cosas. Y no uses pantalones, ni pantalonetas con escritos a través del trasero a menos que allí sea dónde quieres mandar cada par de ojos que te miran!

4. **MANTEN TUS ESTÁNDARES ALTOS PARA LA PERSONA CON QUIÉN TENGAS UNA CITA.** Un hombre verdadero mejorará para encontrar tus estándares, pero si tú te rebajas y bajas los tuyos, tendrás mucho que lamentar, y él no será desafiado a ser

un mejor hombre. Esto te puede desalentar, pero hombres asombrosos existen. Ellos tienen tiempos difíciles como tú para vivir puramente en un mundo impuro. Uno de ellos lucha la batalla duramente para ti, así que no le falles. ¡Y ORA por él!

5. **Ora para ser más parecida a la Virgen María.** ¿Habrás jamás una mujer más hermosa y digna que la Madre de Dios? Ora 3 Avemarías al día: por la pureza de la mente, la pureza del cuerpo, y por la pureza del corazón.

6. Confronta a cualquier hombre que te mira ávidamente con sus ojos o te toca de manera inapropiada. En vez de reírte, **firmemente** (pero respetuosamente y quizás en privado) permítele saber que esto es completamente inaceptable. Le estarás haciendo un favor a él, igual que a ti misma.

7. **No te dejes engañar** por las promociones de los medios de comunicación acerca de la mentira que la perfección física es posible y requerida. (Revisa la Película de la Evolución en [www.campaignforrealbeauty.com](http://www.campaignforrealbeauty.com) para ver cuánto trabajo toma aparecer físicamente perfecta.)

8. No vayas a restaurantes donde las mujeres (o los hombres) camareros ponen sus cuerpos en exhibición para atraer clientes.

9. **Permite que un hombre sea un caballero.** Si él tiene la puerta o

saca tu silla con un espíritu correcto, él no está diciendo que no eres capaz de hacer estas cosas por ti misma. El dice que tú vales tanto que él quiere honrarte con sus acciones.

10. Evita la ropa (aún vestidos para el baile del colegio o los trajes de baño) que invite a los hombres que no son tu marido, a gozar viendo **partes de tu cuerpo que Dios hizo muy especialmente y que no son para ser vistas por todo el mundo.**

11. Reza cada vez que veas a una mujer vestida de manera inapropiada, ya sea en persona o en la tele, etc. Ora para que ella reconozca su verdadero valor, y ora para que los hombres no sean tentados por ella.

12. **Trata a cada persona que te encuentres con respeto.** No permitas que tu bondad o atención dependan de la popularidad ni de la atracción física de la otra persona (chica o chico). Si lo haces así, podrías perder la oportunidad de relaciones increíblemente hermosas.

13. Se **GENUINA.** Sólo habrá una como tú por toda la eternidad, y hay un lugar que sólo tú puedes llenar—**no temas ser tu misma.** Tu autenticidad será una cualidad notable que traerá respeto de parte de otros. Santa Catalina de Siena dijo una vez, “Si usted es

