



RECURSOS DE INTEGRIDAD SEXUAL

<https://columbuscatholic.org/recursos-familiares>

HECHO PARA EL AMOR PERFECTO

8 CONSEJOS PARA CRECER EN LA CASTIDAD

1. Vaya a la confesión regularmente.
2. Ore y ayune.
3. Asista a asesoramiento o grupos de apoyo.
4. Descubra lo que lo provoca y cómo evitarlo.
5. Manténgase ocupado para evitar tentaciones.
6. Consiga a una persona que pueda mantenerlo responsable de sus acciones.
7. Instale programas para proteger sus dispositivos y sostenerlo responsable de sus acciones.
8. Platique de las emociones, heridas y tensiones de su pasado.