

Cheering Each Other On

By Sister J. Anette Dennis

First Counselor in the Relief Society General Presidency

Animándonos unos a otros

Por la hermana J. Anette Dennis

Primera Consejera de la Presidencia General de la Sociedad de Socorro

October 2025 general conference

Only the Lord fully knows our individual limitations and capacity, and because of that, He is the only one fully qualified to judge our performance.

Recently I read of an experience that touched me deeply. It took place at the USA Masters Track and Field National Championship—a competition for seniors.

One of the participants in the 1,500-meter event was 100-year-old Orville Rogers. The author writes:

“When the starter pistol fired, the runners took off, with Orville settling immediately into last place, where he remained alone for the entire race, shuffling along very slowly. [When] the last runner besides Orville finished, Orville still had two and a half laps to go. Nearly 3,000 spectators sat quietly watching him slowly make his way around the track—completely, silently, and uncomfortably alone.

“[But] when he began his final lap, the crowd rose to their feet, cheering and applauding. By the time he hit the homestretch, the crowd was roaring. With the cheering encouragement of thousands of spectators, Orville called on his last reserves of energy. The crowd erupted with delight as he crossed the finish line and was embraced by his competitors. Orville humbly and gratefully waved to the crowd and walked off the track with his new friends.”

This was Orville’s fifth race of the competition, and in each of the other events, he had also taken last place. Some might have been tempted to judge Orville, thinking that he shouldn’t have

Solo el Señor conoce plenamente nuestras limitaciones y capacidades individuales y, debido a ello, Él es el único plenamente calificado para juzgar nuestro desempeño.

Hace poco leí sobre una experiencia que me conmovió profundamente. Tuvo lugar en el Campeonato Nacional de Atletismo Máster de EE. UU., una competencia para personas de la tercera edad.

Uno de los participantes en el evento de 1500 metros era Orville Rogers, de cien años. El autor escribe:

“Cuando sonó el disparo de salida, los participantes comenzaron a correr y Orville se colocó de inmediato en el último lugar, donde permaneció solo durante toda la carrera, arrastrando los pies muy lentamente. [Cuando] terminó el último corredor aparte de Orville, a él todavía le faltaban dos vueltas y media. Cerca de tres mil espectadores se sentaron en silencio, mirándole a él lentamente recorrer la pista, completa, silenciosa e incómodamente solo.

“[Pero] cuando comenzó su última vuelta, la multitud se puso de pie, vitoreando y aplaudiendo. Para cuando llegó a la recta final, la multitud rugía. Con el ánimo de miles de espectadores, Orville recurrió a sus últimas reservas de energía. La multitud estalló de alegría cuando cruzó la línea de meta y fue abrazado por sus competidores. Orville saludó con humildad y gratitud a la multitud y salió de la pista con sus nuevos amigos.”

Esta era la quinta carrera de Orville en la competencia, y en cada uno de los otros eventos también había quedado en último lugar. Algunos podrían haberse sentido tentados a juzgar a

even competed at his age—that he didn’t belong on the track because he greatly prolonged his events for everyone else.

But even though he always finished last, Orville broke five world records that day. No one watching him race would have believed that possible, but neither the spectators nor his competitors were the judges. Orville didn’t break any rules, and the officials didn’t lower any standards. He ran the same race and fulfilled the same requirements as all the other competitors. But his degree of difficulty—in this case, his age and limited physical capacity—was factored in by placing him in the 100-plus age division. And in that division, he broke five world records.

Just as it took Orville great courage to step out on that track each time, it also takes great courage for some of our sisters and brothers to step into the arena of life every day, knowing they may be judged unfairly even though they’re doing the best they can against daunting odds to follow the Savior and honor their covenants with Him.

No matter where we live in the world, no matter our age, it is a basic human need for all of us to feel a sense of belonging, to feel that we are wanted and needed and that our lives have purpose and meaning, no matter our circumstances or limitations.

On the last lap of the race, the crowd overwhelmingly cheered Orville on, giving him the strength to keep going. It didn’t matter that he finished last. For the participants and the crowd, this was about far more than a competition. In many ways, this was a beautiful example of the Savior’s love in action. When Orville finished, they all rejoiced together.

Just like the Masters Championship, our congregations and families can be gathering places where we cheer each other on—covenant communities fueled by the love of Christ for one another—helping each other overcome whatever challenges we face, giving each other strength and encouragement without judging one another. We need each other. Divine strength comes from unity, and that is why Satan is intent on dividing us.

Unfortunately, for some of us, attending church can be hard at times for many different reasons. It could be someone struggling with

Orville, pensando que ni siquiera debería haber competido a su edad —que no tenía cabida en la pista porque prolongaba sobremedida su evento para todos los demás.

Pero a pesar de que siempre terminaba último, Orville rompió cinco récords mundiales ese día. Nadie que lo viera correr hubiera creído que eso fuera posible, pero ni los espectadores ni sus competidores eran los jueces. Orville no rompió ninguna regla y los directivos no rebajaron ningún estándar. Corrió la misma carrera y cumplió los mismos requisitos que todos los demás competidores. Pero su grado de dificultad, en este caso su edad y su limitada capacidad física, se tuvo en cuenta al colocarlo en la división de cien años y más. Y en esa división, rompió cinco récords mundiales.

Así como Orville necesitó gran valor para salir a esa pista cada vez, también se requiere gran valor para que algunas de nuestras hermanas y hermanos entren al campo de juego de la vida cada día, sabiendo que pueden ser juzgados injustamente a pesar de que están haciendo lo mejor que pueden, contra todo pronóstico, para seguir al Salvador y honrar sus convenios con Él.

No importa en qué parte del mundo vivamos ni cuál sea nuestra edad, todos tenemos la necesidad humana básica de tener un sentido de pertenencia, sentir que somos queridos y necesarios y que nuestra vida tiene propósito y significado, sin importar nuestras circunstancias o limitaciones.

En la última vuelta de la carrera, la multitud animó a Orville con entusiasmo, dándole fuerzas para seguir adelante. No importaba que hubiera quedado último. Para los participantes y el público, se trataba de mucho más que una competencia. En muchos sentidos, fue un hermoso ejemplo del amor del Salvador en acción. Cuando Orville terminó, todos se regocijaron juntos.

Al igual que en el Campeonato Máster, nuestras congregaciones y familias pueden ser lugares de reunión en los que nos animamos unos a otros, comunidades de convenios impulsadas por el amor de Cristo unos por otros, ayudándonos mutuamente a superar cualquier desafío que afrontemos, dándonos fortaleza y ánimo sin juzgarnos. Nos necesitamos. La fortaleza divina proviene de la unidad y es por eso que Satanás se empeña en dividirnos.

Desafortunadamente, para algunos de nosotros, asistir a la Iglesia en ocasiones puede ser difícil por muchas razones diferentes. Podría

questions of faith or someone with social anxiety or depression. It could be someone from a different country or race or someone with different life experiences or ways of seeing things who may feel they don't fit the mold. It could even be sleep-deprived and emotionally stretched parents of babies and young children or someone who is single in a congregation full of couples and families. It could also be someone mustering the courage to return after years of being away or someone with a nagging feeling that they just don't measure up and will never belong.

President Russell M. Nelson said: "If a couple in your ward gets divorced, or a young missionary returns home early, or a teenager doubts his testimony, they do not need your judgment. They need to experience the pure love of Jesus Christ reflected in your words and actions."

Our experience at church is meant to provide vital connections with the Lord and with each other that are so needed for our spiritual and emotional well-being. Inherent in the covenants we make with God, beginning with baptism, is our responsibility to love and care for each other as members of the family of God, members of the body of Christ, and not just to check off a box on a list of things we're expected to do.

Christlike love and care are higher and holier. The pure love of Christ is charity. As President Nelson taught, "Charity propels us 'to bear one another's burdens' [Mosiah 18:8] rather than heap burdens upon each other."

The Savior said, "By this shall all men know that ye are my disciples, if ye have love one to another." And President Nelson added: "Charity is the principal characteristic of a true follower of Jesus Christ." "The Savior's message is clear: His true disciples build, lift, encourage, persuade, and inspire. ... How we speak to and about others ... really matters."

The Savior's teaching on this is very simple. It's summed up in the Golden Rule: Do unto others as you would have others do unto you. Put yourself in that person's place and treat them the way you would want to be treated if you were in their shoes.

tratarse de alguien que lucha con preguntas sobre la fe o alguien con ansiedad social o depresión. Podría tratarse de alguien de otro país o raza, o alguien con experiencias de vida o perspectivas diferentes que quizás sienta que no encaja en el molde. Incluso podrían ser padres de bebés y niños pequeños, privados de sueño y emocionalmente sobrecargados, o alguien soltero en una congregación llena de matrimonios y familias. Podría también tratarse de alguien que se arma de valor para regresar tras años de estar alejado, o alguien con un sentimiento persistente de que no está a la altura y nunca pertenecerá.

El presidente Russell M. Nelson dijo: "Si un matrimonio de su barrio se divorcia, si un joven misionero regresa a casa antes de tiempo o si un adolescente tiene dudas en cuanto a su testimonio, ellos no necesitan que ustedes los juzguen; necesitan experimentar el amor puro de Jesucristo reflejado en las palabras y acciones de ustedes".

Nuestra experiencia en la iglesia tiene el propósito de proporcionar conexiones vitales con el Señor y entre nosotros, que son tan necesarias para nuestro bienestar espiritual y emocional. Inherente a los convenios que hacemos con Dios, comenzando con el bautismo, está nuestra responsabilidad de amarnos y cuidarnos unos a otros como miembros de la familia de Dios, miembros del cuerpo de Cristo, y no solo marcar una casilla en una lista de cosas que se espera que hagamos.

El amor y el cuidado a la manera de Cristo son más elevados y santos. El amor puro de Cristo es la caridad. Como enseñó el presidente Nelson: "La caridad nos impulsa a 'llevar las cargas los unos de los otros' [Mosiah 18:8] en lugar de apilar las cargas los unos sobre los otros".

El Salvador dijo: "En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tenéis amor los unos por los otros". Y el presidente Nelson agregó: "La caridad es la característica principal de un verdadero seguidor de Jesucristo [...]. El mensaje del Salvador es claro: Sus verdaderos discípulos edifican, elevan, alientan, persuaden e inspiran [...]. El modo en que hablamos a los demás y de los demás [...] en verdad importa".

La enseñanza del Salvador al respecto es muy sencilla. Se resume en la regla de oro: Haz con los demás lo que quieras que los demás hagan contigo. Ponte en el lugar de esa persona y trátala de la manera en que te gustaría que te trataran a ti si estuvieras en su lugar.

Christlike treatment of others goes far beyond our families and congregations. It includes our sisters and brothers of other faiths or no faith at all. It includes our brothers and sisters from other countries and cultures, as well as those of different political persuasions. We are all part of the family of God, and He loves all His children. He desires that His children love Him and also one another.

The Savior's life was an example of loving, gathering, and lifting even those who society had judged as outcasts and unclean. His is an example we are commanded to follow. We are here to develop Christlike attributes and eventually become like our Savior. His is not a gospel of checklists; it is a gospel of becoming—becoming as He is and loving as He does. He wants us to become a Zion people.

When I was in my late 20s, I went through a period of deep depression, and during that time, it was as if the reality that God existed was suddenly gone. I can't fully explain the feeling other than to say I felt completely lost. From the time I was a young child, I had always known that my Father in Heaven was there and that I could talk to Him. But during that time, I no longer knew if there was a God. I'd never experienced anything like that before in my life, and it felt like my whole foundation was crumbling.

As a result, it was hard for me to attend church. I went, but it was partly because I was afraid of being labeled "inactive" or "less faithful," and I was afraid of becoming someone's assigned project. What I really needed during that time was to feel genuine love, understanding, and support from those around me, not judgment.

Some of the assumptions I was afraid people would make about me, I myself had made about others when they didn't regularly attend church. That painful personal experience taught me some valuable lessons about why we've been commanded not to judge one another unrighteously.

Are there those among us who suffer in silence, afraid for others to know their hidden struggles because they don't know what the reaction will be?

Only the Lord fully knows the actual level of

El trato hacia los demás a la manera de Cristo va mucho más allá de nuestras familias y congregaciones. Incluye a nuestras hermanas y hermanos de otras religiones o de ninguna religión. También incluye a nuestros hermanos y hermanas de otros países y culturas, así como de distintas ideologías políticas. Todos formamos parte de la familia de Dios y Él ama a todos Sus hijos. Él desea que Sus hijos lo amen a Él y también los unos a los otros.

La vida del Salvador fue un ejemplo de cómo amar, reunir y elevar incluso a aquellos a quienes la sociedad había juzgado como marginados e impuros. Se nos manda seguir Su ejemplo. Estamos aquí para desarrollar atributos semejantes a los de Cristo y, con el tiempo, llegar a ser como nuestro Salvador. Su Evangelio no se trata de listas de verificación, sino es un Evangelio de llegar a ser, llegar a ser como Él es y amar como Él lo hace. Él quiere que lleguemos a ser un pueblo de Sion.

Cuando estaba próxima a mis treinta años, pasé por un período de profunda depresión y, durante ese tiempo, fue como si la realidad de la existencia de Dios se hubiera desvanecido de repente. No puedo explicar plenamente ese sentimiento, solo decir que me sentía completamente perdida. Desde pequeña, siempre había sabido que mi Padre Celestial estaba allí y que podía hablar con Él; pero durante ese tiempo, ya no sabía si existía un Dios. Nunca antes había experimentado algo así en mi vida, y sentía que todo mi fundamento se estaba desmoronando.

Debido a eso, me resultaba difícil asistir a la Iglesia. Iba, pero en parte por temor a que me etiquetaran como "inactiva" o "menos fiel", y tenía miedo de convertirme en un proyecto asignado a alguien. Lo que realmente necesitaba durante ese tiempo era sentir amor genuino, comprensión y apoyo de quienes me rodeaban, no ser juzgada.

Algunas de las suposiciones que temía que la gente hiciera sobre mí, yo misma las había hecho sobre otras personas cuando ellas no asistían a la Iglesia con regularidad. Esa dolorosa experiencia personal me enseñó algunas lecciones valiosas sobre por qué se nos ha mandado no juzgarnos injustamente unos a otros.

¿Hay entre nosotros quienes sufren en silencio, temerosos de que los demás conozcan sus luchas ocultas porque no saben cuál será la reacción?

Solo el Señor conoce plenamente el nivel real

difficulty with which each of us is running our race of life—the burdens, the challenges, and the obstacles we face that often cannot be seen by others. Only He fully understands the life-changing wounds and trauma some of us may have experienced in the past that are still affecting us in the present.

Often we even judge ourselves harshly, thinking we should be much farther ahead on the track. Only the Lord fully knows our individual limitations and capacity, and because of that, He is the only one fully qualified to judge our performance.

Sisters and brothers, let's be like those spectators in the story and cheer each other on in our journey of discipleship no matter our circumstances! That doesn't require us to break rules or lower standards. It's actually the second great commandment—to love our neighbor as ourselves. And as our Savior has said, "Inasmuch as ye have done it unto one of the least of these ... , ye have done it unto me," for good or for ill. He has also told us, "If ye are not one ye are not mine."

There will be times in each of our lives when we will be the ones who need help and encouragement. Let's commit now to always do that for each other. As we do, we will develop greater unity and facilitate a space for the Savior to do His sacred work of healing and transforming each of us.

To each one of you who may feel you have lagged far behind in this race of life, this journey of mortality, please keep going. Only the Savior can fully judge where you should be at this point, and He is compassionate and just. He is the Great Judge of the race of life and the only one who fully understands the level of difficulty with which you are running or walking or shuffling. He will take into account your limitations, your capacity, your life experiences, and the hidden burdens you carry, as well as the desires of your heart. You may actually be breaking symbolic world records as well. Please don't lose hope. Please keep going! Please stay! You do belong! The Lord needs you, and we need you!

Wherever you live in the world, no matter

de dificultad con el que cada uno de nosotros corre la carrera de la vida: las cargas, los desafíos y los obstáculos que enfrentamos, que a menudo los demás no pueden ver. Solo Él comprende plenamente las heridas y los traumas que marcaron nuestra vida en el pasado y que aún nos afectan en el presente.

A menudo, incluso nos juzgamos a nosotros mismos con dureza, pensando que deberíamos estar mucho más avanzados en el camino. Solo el Señor conoce plenamente nuestras limitaciones y capacidades individuales y, debido a ello, Él es el único plenamente calificado para juzgar nuestro desempeño.

Hermanas y hermanos, ¡seamos como los espectadores del relato y animémonos unos a otros en nuestro trayecto del discipulado, sin importar nuestras circunstancias! Eso no requiere que rompamos las reglas o rebajemos los estándares. En realidad, se trata del segundo gran mandamiento: amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Y como dijo nuestro Salvador: "En cuanto lo hicisteis a uno de estos [...] más pequeños, a mí lo hicisteis", tanto lo bueno como lo malo. Él también nos ha dicho: "Si no sois uno, no sois míos".

Habrán momentos en la vida de cada uno de nosotros en los que seremos quienes necesitan ayuda y aliento. Comprometámonos ahora a hacer siempre por los unos por los otros. Al hacerlo, desarrollaremos una mayor unidad y crearemos un espacio para que el Salvador lleve a cabo Su sagrada obra de sanarnos y transformarnos a cada uno de nosotros.

A cada uno de ustedes: si quizás sientes que te has quedado muy atrás en esta carrera de la vida, en esta jornada terrenal, por favor, sigue adelante. Solo el Salvador puede juzgar plenamente dónde deberías estar en este momento, y Él es compasivo y justo. Él es el Gran Juez de la carrera de la vida y el único que comprende plenamente el nivel de dificultad con el que estás corriendo, caminando o arrastrando los pies. Él tomará en cuenta tus limitaciones, tu capacidad, tus experiencias de la vida y las cargas ocultas que llevas, así como los deseos de tu corazón. De hecho, es posible que tú también estés rompiendo récords mundiales simbólicos. Por favor, no pierdas la esperanza. ¡Sigue adelante! ¡Por favor, quédate! ¡Tú sí perteneces! ¡El Señor te necesita y nosotros también!

Dondequiera que vivas en el mundo, por

how remote it may be, please always remember that your Father in Heaven and your Savior know you completely and love you perfectly. You are never forgotten to Them. They want to bring you home.

Keep your eye on the Savior. He is your iron rod. Don't let go of Him. I testify that He lives and that you can trust Him. I also testify that He is cheering you on.

May we all follow the Savior's example and cheer each other on is my prayer in the name of Jesus Christ, amen.

muy remoto que sea, recuerda siempre que tu Padre Celestial y tu Salvador te conocen completamente y te aman perfectamente. Ellos nunca se olvidarán de ti. Quieren traerte a casa.

Mantén tu mirada en el Salvador; Él es tu barra de hierro. No lo sueltes. Testifico que Él vive y que puedes confiar en Él. También testifico que Él te está animando.

Ruego que todos sigamos el ejemplo del Salvador y nos animemos unos a otros, es mi oración, en el nombre de Jesucristo. Amén.