



LLENA NUESTROS
CORAZONES
DE MISERICORDIA

LA PASCUA
DEL SEÑOR

SU REINO
NO TENDRÁ
FIN

SER COMO
NIÑOS



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 214

ABRIL
2024

GRUPOS Y ACTIVIDADES

PARA JÓVENES



Actividades

Adoración
Jóvenes en general
Último martes de mes 8pm
Capilla de las Criptas

Retiro NOVA
De 18 a 30+ años
Durante el mes de febrero

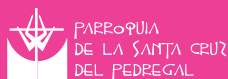
Misiones
De 18 a 30+ años
Semana Santa

Éxodo
De 12 a 16 años
Sábados de 10am a 1pm
Casa Santa Cruz
(Blvd. de la Luz 208)
f exodo.santacruz

EMAUS
De 16 a 21 años
Sábados de 4:30 a 7pm
Casa Santa Cruz
(Blvd. de la Luz 208)

NOVA
De 18 a 30+
Viernes cada 15 días de
7 a 8:30pm
Casa Santa Cruz
(Blvd. de la Luz 208)

Informes
Pastoral Juvenil



santacruz_pedregal ParroquiaSantaCruzDelPedregal
parroquiasantacruzdelpedregal.com.mx



Hay recuerdos que no podemos permitir que se pierdan.

Digitalizamos tus películas, álbumes y videos.



www.videosparasiempre.com

Servicio a domicilio



Llama o escribe:
55-2300-8994



VEN Y SÍGUEME

Escucha nuestros podcasts



Sigue nuestras redes

@RevistaVenYSiguemePedregal Ven y Sígueme

@revistavenysigueme Revista Ven y Sígueme



DA CLIC AQUÍ PARA

REALIZAR DONATIVO

www.revistavenysigueme.com.mx

- 2** **Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Por los caminos del evangelio**
Llena nuestros corazones de Misericordia
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**
No busques lejos, aquí estoy
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El credo**
Su Reino no tendrá fin
Gabriel Villalobos
- 6** **Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz**
H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.
Recopilación: P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Mi oración por los hijos**
Alejandra Barrera Segura
- 8** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 10** **Inyecciones de Fuego**
Naciste para otros
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 11** **Encuentro personal con Dios**
Vacío de afectos terrenos, solo Jesús
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 12** **Es momento de ser joven**
Construyendo el futuro
María Milo
- 13** **Mirar hacia lo alto**
La Pascua
Georgina Arámburu Mejía
- 14** **Vamos a Jugar**
El Evangelio
Georgina Arámburu Mejía
- 15** **Dejando huella**
Ser como Niños
Gisèle Scarnière
- 16** **Ofréceme y ofrécete**
Redención compartida
Tere Rojas Juárez
- 17** **Reflexiones de un millennial católico**
¿Qué has visto de camino, María, en la mañana?
Eugenio Valle Ruiz
- 18** **Nuestro Dios Comunidad**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 19** **Reconecta con tu niño interior**
Gabriela Marcial Santos
- 20** **Un espacio para crecer**
Y tú, ¿ya tienes tu "Bucket List"?
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 21** **Viviendo como resucitado**
D.P. José Ignacio Abarca Franco
- 22** **Salud y Bienestar**
Siete conductas de autocuidado para las personas que viven con diabetes
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle

CONTENIDO INTERACTIVO
Da clic sobre el icono de cada artículo en el que aparezca



UNA REVISTA DE



COLABORADORES

D.P. José Ignacio Abarca Franco
Georgina Arámburu Mejía
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
Alejandra Barrera Segura
Nayelli Díaz
P. Sergio García, M.Sp.S. †
Gabriela Marcial Santos
Guadalupe Moreno
María Milo
Ana Victoria Padilla Newton
Tere Rojas Juárez
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
Gabriel Villalobos
Sonia Villaseñor Manrique

DIRECTORA Y EDITORA

Carlota Figueroa Zevada

CONSEJO EDITORIAL

P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
Vicente H. Bortoni G. de C.

DISEÑO EDITORIAL

María José Álvarez Hernáiz

CORRECTORA DE ESTILO

María Antonieta Ochoa Gurza

OFICINA PARROQUIAL
55 · 5652 · 6591

PROMOTORES VOLUNTARIOS
55 · 5652 · 6399

¡SUSCRÍBETE!

DONATIVO \$350.00 ANUALES

TU DONATIVO COLABORA PARA LA DIFUSIÓN DE ESTA REVISTA

PROMOTORESVOLUNTARIOS@GMAIL.COM

Los artículos publicados, incluyendo su autenticidad, son única y exclusivamente responsabilidad del autor firmante, de ninguna manera representan la opinión de la revista.

Certificado de reserva de derechos al uso exclusivo

#04-2017-070714075500-203

Certificado de título y contenido en trámite.

Derechos reservados.

La información publicada podrá reproducirse total o parcialmente únicamente consignando la fuente.



EDITORIAL

P. GIANCARLO TOMAO GORDÓN, M.SP.S.
PÁRROCO DE LA SANTA CRUZ DEL PEDREGAL

Abril podríamos comenzar con una pregunta: ¿Cómo aprendieron los discípulos a vivir el tiempo Pascual? Al Jesús que se experimentaba sensiblemente cada día ahora es un acontecimiento de fe y Gracia. Con Jesús resucitado el trato se traslada a un nivel cordial y espiritual. Él que, por nuestra parte, ha sido el único conocido a lo largo de nuestras vidas.

Nuestro ejemplar de abril presenta artículos que en su trasfondo quieren responder a diversas preguntas en clave de discípulos cristianos.

La invitación a **“ser como niños”** es un reto que nos empuja a hacernos simples, tener confianza total en Dios y tener un corazón inocente. Significa integrar las actitudes de los niños en la vida adulta, recibir el Reino como un regalo con confianza, alegría y agradecimiento, reflexiona Gisele Scarniere en su artículo **“Ser como niños”**.

Tere Rojas, en **“Redención compartida”** se informa a través de la beata Conchita Cabrera de Armida, y medita sobre la redención. Conchita en diálogo místico le preguntó a Jesús **“¿todavía ahora cargas Tú todos los pecados? Y Él le respondió: Nunca dejaré de ser Redentor hasta siempre y en el mundo, hasta que quede un alma por salvar. Jesús nos anima a vivir nuestro sacerdocio, ofreciendo nuestras buenas acciones y dolores para contribuirnos en la obra de la salvación del mundo”**. Tere no exhorta a que vivamos este tiempo pascual en actitud redentora.

Los místicos son un regalo providencial para esclarecer la vida de Gracia. El P. Fernando Torre, M.Sp.S., en **“Naciste para otros”** nos refiere que Concepción Cabrera escucha que Jesucristo le dice: **«Naciste para otros, levántate; Yo me encargaré de ti»**. Dejar de vivir para nosotros mismos y vivir para Dios y para los demás es una gracia; pero muchas veces no queremos recibirla, pues pide paciencia y constancia y exige gran esfuerzo de nuestra parte. Concluye el P. Fernando.

El propio papa Francisco es referencia para Guadalupe Moreno en la búsqueda del Resucitado. **“Jesús se presenta ante todos, como diciendo: si tú quieres encontrarme, no busques lejos, quédate en la comunidad, no te vayas, reza con ellos, parte con ellos el pan. También, eso nos dice a nosotros: es ahí donde puedes encontrarme, donde te mostraré mis llagas.”**¹

Francisco nos invita a preguntarnos ¿dónde buscamos al Resucitado? ¿En algún evento especial, en alguna manifestación religiosa espectacular, en nuestras emociones o sensaciones? ¿O en la comunidad, en la Iglesia, aceptando el desafío de quedarnos, aunque no sea perfecta?

Algunos afirman que la filosofía, el anhelo de la sabiduría, consiste en saber plantear las preguntas correctas. Así sea el camino pascual cara a Jesús Resucitado para nosotros.

¹ Guadalupe Moreno hace una Recopilación de la alocución del papa Francisco dentro del Angelus (16/III/2023) del Domingo de la Misericordia.

La misericordia es divina siempre. Es la forma que toma el amor de la Pascua. Y la Pascua es la plenitud de amor de Dios. Más allá de la Pascua, ya no hay nada. Resucitar para Jesús no es un paso para atrás. Jesús no regresa a la vida, como lo hiciera Lázaro, el hijo de la viuda de Naím: ellos sí regresaron a lo de antes.

Jesús da un paso hacia adelante, un paso definitivo: va a ponerse a la derecha del Padre y, desde ahí, reinará y enviará al Espíritu Santo y nos preparará un lugar. Porque su misericordia divina lo llena todo y para todos.

La providencia de Jesús quiso revelar e insistir sobre la Divina Misericordia a una santa religiosa que, apoyada por San Juan Pablo II, logró que se extendiera como una celebración en la Iglesia universal. No debemos olvidar esto pues, a pesar de que somos pecadores, es infinito el amor de Jesús resucitado y misericordioso.

Jesús no resucitó para reclamar, no era necesario, sino para seguir proclamando el amor del Padre, hasta llegar a la plenitud de la resurrección de su Hijo Jesús y, en su resurrección, la de todos. Por eso, es misericordioso. La verdad de Jesús se propone, no se impone; el amor se expone, no se supone; la fuerza de Jesús resucitado se repone, no se opone.

Y, a una semana de andar con Cristo resucitado, de un lado para otro, el Evangelio nos da la buena noticia de una serie de manifestaciones amorosas y misericordiosas por parte de Jesús. La ternura de Magdalena se complementa con la terquedad e insistencia de Tomás para tener la

convicción del gran acontecimiento de la resurrección, que da valor y sentido a toda la creación y declare: ¡Señor mío y Dios mío!

Hoy, hay que disponernos a vivir de otra manera la realidad central de nuestra fe. Y más como se está viviendo hoy con Jesús resucitado lleno de la divina misericordia.

¡Qué poco sabe el mundo de misericordia! ¡Qué lejos está el mundo de Jesús! Por eso, es urgente una nueva evangelización dada por todos y recibida de manera nueva por toda la Iglesia, que vive momentos inciertos y difíciles.

Ninguno queda al margen de la misericordia, como ninguno cae fuera de Cristo resucitado. La solución es aceptarlo con todas sus consecuencias. Otro mundo llenaría todos nuestros espacios.

Jesús resucitado, rico en misericordia, concédenos que, al aceptar tu vida en plenitud, se llenen nuestros corazones de la misericordia que tanto necesitamos.

**POR LOS CAMINO
DEL EVANGELIO**

Llena nuestros corazones de Misericordia

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †

El Papa Francisco nos comparte que, el domingo de la Divina Misericordia, el Evangelio nos narra las apariciones de Jesús resucitado a los discípulos, en particular a Tomás el **“apóstol incrédulo”** (cfr. Jn 20,24-29).

Tomás no es el único al que le cuesta creer, es más, nos representa un poco a todos. No siempre es fácil creer, especialmente cuando se ha sufrido una gran decepción. Ha seguido a Jesús durante años, corriendo riesgos y soportando penalidades, pero el Maestro fue crucificado como un delincuente y nadie lo ha liberado, ¡nadie ha hecho nada! Ha muerto y todos tienen miedo. ¿Cómo creer la noticia que dice que está vivo?

Tomás tiene valentía: mientras los otros están encerrados en el cenáculo por el miedo, él sale, con el riesgo de que alguien pueda reconocerlo, denunciarlo y arrestarlo. Así que, cuando Jesús se aparece por primera vez a los discípulos la noche de Pascua, él no está.

Se había alejado de la comunidad. ¿Cómo podrá recuperarla? Solo volviendo con los otros, con esa familia que ha dejado asustada y triste. A su regreso se encuentra con la noticia de que Jesús ha venido, pero a él le cuesta creer... solo viendo sus llagas. Jesús se aparece de nuevo, en medio de sus discípulos y le muestra sus llagas, pruebas de su amor y su misericordia.

Jesús se presenta ante de todos, como diciendo: si tú quieres encontrarme no busques lejos, quédate en la comunidad, no te vayas, reza con ellos, parte con ellos el pan. También eso nos dice a nosotros: es ahí donde puedes encontrarme, donde te mostraré mis llagas: las señales del Amor que vence el odio, del Perdón que desarma la venganza, las señales de la Vida que derrota

la muerte; donde descubrirás mi rostro, mientras compartes con los hermanos momentos de oscuridad y de miedo, aferrándote aún más fuerte a ellos.

Francisco nos invita a preguntarnos ¿dónde buscamos al Resucitado? ¿En algún evento especial, en alguna manifestación religiosa espectacular, en nuestras emociones o sensaciones? ¿O en la comunidad, en la Iglesia, aceptando el desafío de quedarnos, aunque no sea perfecta? A pesar de sus límites, nuestra Madre Iglesia es el Cuerpo de Cristo y es ahí, en el Cuerpo de Cristo, que se encuentran impresas para siempre las señales más grandes de su amor. ¿Estamos dispuestos, en nombre de este amor a abrir los brazos a quien está herido por la vida, sin excluir a nadie de la misericordia de Dios, acogiendo a todos como hermanos? Él nos acepta a todos, nos dice el Papa.

En contraste, las guerras continúan, el Papa invita a rezar para que se depongan las armas y el diálogo prevalezca, para retomar el camino de la paz y de la concordia. ¡Que el Señor esté cerca de los que hoy celebramos la Pascua! Pidamos a María, Madre de Misericordia, nos ayude a amar a la Iglesia y a hacer una casa acogedora para todos.



VATICANO
**No busques lejos,
aquí estoy**

**RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO**



EL CREDO Su Reino no tendrá fin

GABRIEL VILLALOBOS

¿Qué es el Reino de los Cielos? ¿Con qué lo podemos comparar? Jesús planteó esta pregunta y ofreció respuestas en forma de parábolas. Es como una semilla de mostaza, como la levadura, como un tesoro que un hombre encuentra en un campo, o como un trigo, en el que también crece cizaña (Mt. 13). Estas y otras parábolas sugieren algo muy diferente de los reinos terrenales. El reino del que habla Jesús no es una entidad política, un territorio o una forma de gobierno. ¿Cómo lo podemos entender?

Por una parte, un reino es un ámbito de soberanía. El Reino de Dios está ahí, donde Su voluntad se cumple plenamente, donde Él es Señor. Por otra parte, especialmente para los judíos en tiempos de Jesús, hablar de un reino también implica orden, protección y seguridad. El rey pelea por su pueblo y lo defiende de sus enemigos.

Entonces, primeramente, el Reino de Dios es Jesucristo mismo. En Él, quien da la vida por su pueblo, se cumple plenamente la voluntad

de Dios. Jesús dijo a los fariseos: **“El Reino de Dios no viene ostensiblemente y no se podrá decir: «Está aquí» o «Está allí». Porque el Reino de Dios está entre ustedes”** (Lc. 17:20-21). El Reino de Dios también está en el corazón de quienes hacen Su voluntad. Aquí, debemos evitar banalizar esta idea, que va más allá de ser buenas personas. El Reino de Dios no es de este mundo (Jn. 18:36), es un reino de santidad.

Por lo tanto, el Reino también está en la Iglesia. Ella es Santa porque Dios es Santo y, unida a Jesucristo, hace Su voluntad. La Iglesia, Cuerpo Místico de Cristo, extiende el Reino por el mundo. Sin embargo, este no ha llegado a su plenitud, en tanto que aún crece cizaña con el trigo. Por eso, el Credo se refiere al Reino de Dios, después de mencionar la parusía y el juicio final.

Una vez que Jesús haya regresado a juzgar a vivos y muertos, toda la creación quedará bajo el designio de Jesús. Él tendrá la última palabra, la victoria final. Entonces, su señorío será absoluto, su voluntad definitiva: su Reino no tendrá fin.



LAS CAUSAS DE LA BEATIFICACIÓN Y CANONIZACIÓN DE LA FAMILIA DE LA CRUZ

H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

RECOPILACIÓN:
P. ALFREDO J. ANCONA CÁMARA, M.SP.S.

CONTINUACIÓN...

Los tiempos libres que tenía los empleaba, el hermano Alfonso, en visitar al Santísimo, en dar catecismo a los niños y a las sirvientas (trabajadoras del hogar, decía él); para todos, tenía una sonrisa y un signo de alegría.

A fines de 1958, cambió el Superior Local de Durango y ocupó el cargo el R.P. José Quezada. Se dio cuenta de la delicada salud del Hermano Alfonso y creyó necesario que descansara. Por eso, lo atendía y cuidaba de la mejor manera posible, quitándole trabajo. Sin embargo, la enfermedad seguía adelante y tuvo que hospitalizarlo: **«El hermano Alfonso (escribía el P. Quezada al Superior General), ahora sí ya no puede nada: pasó ocho días en el hospital y ha seguido bastante mal del estómago y de una pierna; el pobre hace esfuerzos, pero, para él, ya es algo imposible... Tendremos nada más que estar al pendiente de su salud o, si Su Reverencia cree que estará mejor para esa atención en otra parte, como Vuestra Reverencia lo disponga».**

Los superiores creyeron mejor cambiarlo de casa, dada su salud y su empeño en seguir trabajando, aunque le costara. Elogiaban la virtud del hermano, pero también veían la necesidad de que pasara a otra residencia: **«En cuanto a lo que me dice V.R. del hermano Alfonso (escribía el P. Quezada al Padre General), que realmente ya está bastante mal, le hablé tratando de saber si quisiera ir a alguna otra parte en donde pudiera sentirse mejor... Se nos ocurrió que podría ser en León, pues allí van doctores, hay dispensario médico y la casa es bastante cómoda, aunque ya me dirá V.R., acerca de esto, qué se podría hacer».**

Los Superiores Mayores pensaron que, más bien, convendría que el hermano viniera a la Ciudad de México, donde hay óptimos médicos; lo destinaron a la Casa de La Santa Cruz del Pedregal, que estaba en vías de establecerse, y lo confiaron a la exquisita caridad del R.P. Luis Cervantes, M.Sp.S. encargado de dicha Comunidad.

...CONTINUARÁ



Querido Dios,

Hoy, he decidido escribir mi propia oración por los hijos; sí, por todos ellos, pero, especialmente, te pido por nuestros hijos mayores de edad, aquellos que ya toman sus propias decisiones y que ya tienen las alas **“listas para emprender el vuelo”** o que ya van elevándose, unos a mayor velocidad que otros y que, incluso, ya nos hicieron suegros y hasta abuelos, o tal vez ni lo uno, ni lo otro, pero ya **“se fueron”** o están a punto...

Y escribo la presente conforme lo voy sintiendo, con la información que tengo ahora y con base en lo que observo y escucho.

Querido Dios, hoy, son tantas las nuevas tendencias, las opiniones y los mensajes, que como padres recibimos todos los días, que **“intentamos”** respetar sus decisiones, formas e ideologías; pero esa parte de **“soltar a los hijos”**...ah, cómo nos cuesta, porque más allá de que compite con nuestras propias fórmulas, convicciones y experiencias de vida, estamos, y seguimos apoyando, desde esa postura **“respetuosa”**, con todo lo que la preocupación implica; sí, esa que nos **“pone contra las cuerdas”**.

En fin, querido Dios, el contexto de cada familia lo conoces de sobra, te pido, en nombre de todos, que nos compartas de tu sabiduría; sí, a nosotros como padres, porque nos urge entender este mundo de locura y confiar, sabiduría para nuestros hijos; que estén siempre abiertos a escuchar, atentos a tomar buenas decisiones y más seguros para emprender; para que encuentren ese balance entre disfrutar de la vida, pelear por sus propias causas, trabajar por lo que quieren y conseguirlo... pero, lo más importante, para que te encuentren a Tí; para que consigan esa paz, que es el ingrediente que yo he conocido en muchos momentos como el más cercano a la felicidad.

Querido Dios, en pocas palabras, **“sabemos que los hijos son prestados”** y que son tuyos en su totalidad; cuídalos, búscalos, háblales, insiste por favor, y, aunque yo intente soltar, te pido que Tú nunca lo hagas.

Por los siglos de los siglos...
Amén

Mi oración por los hijos

ALEJANDRA BARRERA SEGURA



Todas nuestras misas comunitarias se transmiten por nuestra página de Youtube y Facebook "Parroquia Santa Cruz del Pedregal", pero también están abiertas a la presencia de fieles el templo parroquial y en la capilla.

HORARIOS Y SERVICIOS

Oficina parroquial:

De martes a jueves de 9:00 am., a 3:00 pm.;

y de 4:00 pm. a 6:00 pm.

Sábado de 9:00 am., a 3:00 pm.

Tel. (55) 5652-6399

Correo electrónico: mspspedr@prodigy.net.mx

HORARIOS DE MISAS:

Parroquia de la Santa Cruz

Todas las misas son presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Parroquia Santa Cruz Pedregal

Lunes a viernes: 8:00 am., 12:00 pm. y 7:00 pm.

Sábado: 8:00 am., 12:00 pm., 6:00 pm. y 7:00 pm.

Domingo: 8:00 am., 10:00 am., 11:30 am., 1:00 pm.,

2:15 pm., 5:30 pm., 7:00 pm. y 8:15 pm.

Capilla Nuestra Señora de Guadalupe - Aculco

San Jerónimo Aculco, Emiliano Zapata y 19 de Agosto

Presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Martes a sábado 7:00 p.m.

Domingo 9:30 a.m., 1:00 p.m.

Capilla María Auxiliadora Héroes de Padierna

Guerrero 2, Héroes de Padierna

Transmisiones por Facebook y presencial.

Domingo 11:00 am.

Confesiones

Sábado en la tarde y domingo,

durante todas las misas.

Ceremonias

Bautizos, Primeras Comuniones, 15 Años, Bodas,

Misas de Difuntos

Preguntar posibles horarios en la oficina

Bautizos comunitarios

Sábados: 10:00 am.

Otros horarios en la Capilla de Guadalupe:

Preguntar en la oficina

ACTIVIDADES

Informes en oficina parroquial.

Grupos para niños

Catequesis Buen Pastor. Espíritu Santo

Parroquia de la Santa Cruz

Nivel 1, de 3 a 6 años (aula 6); N2, de

6 a 9 (aula 7), y N3, de 9 a 12 (aula 3).

Inicia 25 o 26 de septiembre

Niños a partir de 3 hasta 9 y medio años

Lunes o martes de 4:20 pm a 6:10 pm.

Adolescentes

Éxodo: 12 a 15 años

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)

Sábados: de 10:00 am. a 1:30 pm.

Jóvenes

Adoración para jóvenes

Cripta

Último martes de mes 8:00 pm.

Emaús

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)

De 16 a 18 años

Sábados de 4:30 a 7:00 pm.

Nova

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)

De 18 a 25 años

Viernes cada 15 días

Informes oficina parroquial

Adultos

Pastoral de adultos Apostolado de la Cruz

Jueves de 10:00 a 13:00

Alianza de Amor para hombres

Martes 8:00 pm. Casa Santa Cruz

Alianza de Amor para mujeres

Jueves 10:00 am. Casa Santa Cruz

Asamblea de Oración

Martes de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Cripta.

Comenzar de Nuevo

Sesiones de Seguimiento Retiro

Miércoles 7:30 a 9:30 pm Aula 5.

Voluntarias Vicentinas del Pedregal

Atiende asilo y comedor de ancianos,

guarderías, hospital vicentino

tel. 5616-2639

voluntariasvicentinas@prodigy.net.mx

Para poder seguir realizando nuestra gran labor parroquial te invitamos a aportar tu ofrenda a la cuenta de

Banorte 0543853583 a nombre de

"Misioneros del Espíritu Santo Provincia de México, A.R."

Clabe: **072 180 00543853583 8**

Concepto: **Ofrenda.**

O bien, da **clic aquí**

o escanea el código QR para

llenar el formulario de donación.



Ministros Extraordinarios de la Sagrada Comunión

MESAC Atención a enfermos en casa y hospital.
Informes en la oficina Parroquial

Ministros Extraordinarios de Celebraciones Litúrgicas MICELIS

Reunión mensual 2do martes del mes
virtual 8:00 pm

Charla Prebautismal

Informes e inscripciones en oficina parroquial.
Para papás y padrinos de bautismo.
Generalmente miércoles cada 15 días a las 8:30 pm.

Prematrimonial

Cursos mensuales para parejas de novios
Informes e inscripción en oficina

Presencial

Último fin de semana de cada mes

En línea

26 de noviembre

Adoración al Santísimo

Todos los jueves de 7:45 pm. a 8:45 pm.
Dirigida por el P. Gildo, en el Templo

Grupos de Jesús

Continuarán en línea

Exposición del Santísimo

De lunes a viernes de 8.30 am. a 12:00 pm.
En la Capilla de Guadalupe

Intenciones Comunitarias

Anotarlas personalmente en las oficinas o por teléfono

Vinculación Social A.C.

Bolsa de trabajo
De lunes a jueves de 10:00 am. a 2:00 pm.

Repase

Casa Santa Cruz (Blvd. de la Luz #208)
Inscripciones en oficina o al número Luz Llamas
Retiro para personal de servicio 4° miércoles de los meses: febrero, abril, junio, septiembre y noviembre.

Cursos de Evangelización (en línea)

Nuevos grupos a partir de agosto todos los jueves
de 10:00 am. a 11:30 am.; y de 8:00 pm. a 9:30 pm.

Síguenos en nuestras redes
de la Revista Ven y Sígueme:



Abril

- 7 **2° Domingo de Pascua**
- 13 Retiro de confirmandos
Cumpleaños y Onomástico (83) P. Hermenegildo Pérez Badillo
- 14 **3° Domingo de Pascua**
- 21 **4° Domingo de Pascua**
Cumpleaños (84) P. Gonzalo Martínez Benítez
- 24 Aniv. 31 ord. sacerdotal P. Hermenegildo Pérez Badillo
REPASE (Casa Santa Cruz)
- 26-28 Curso Prematrimonial
- 27-28 Colecta mensual Vicentinas
- 28 **5° Domingo de Pascua**
Aniv. 23 ord. sacerdotal P. José María Velasco Rodríguez



INYECCIONES DE FUEGO

Naciste para otros

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

Concepción Cabrera escucha que Jesucristo le dice: **«Naciste para otros, levántate; Yo me encargaré de ti»**. Y ella comenta: **«Entendí que no me pertenezco, que apenas debo tomar el reposo indispensable, que mi vida debe ser una vida de constante sacrificio por las almas, y que haciendo yo esto, el Señor cuidará de la mía»**¹.

En el plan de Dios, todos hemos nacido para los demás: para amarlos, servirlos y entregar la vida por ellos; para hacerles el bien y transmitirles vida y esperanza.

Pero, aunque hayamos nacido para los demás, en los primeros años de vida estamos ego-centrados: mi hambre, mi sueño, mi salud, mi comodidad... Y los demás deben satisfacer nuestras necesidades.

Para madurar como personas y caminar hacia la santidad, hemos de ir descentrándonos de nosotros mismos y orientarnos hacia los demás.

La aguja de una brújula siempre apunta hacia el norte. Para que cambie de dirección, es necesario acercarle un imán. De igual manera, nuestra vida siempre está orientada hacia el yo;

para que se dirija a un tú se necesita el imán del amor a Dios y al prójimo. Este amor **«ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo»** (Rm 5,5).

«Cristo murió por todos, para que los que viven, ya no vivan para sí mismos, sino para Aquel que por ellos murió y resucitó» (2 Co 5,15). Dejar de vivir para nosotros mismos y vivir para Dios y para los demás es una gracia; pero muchas veces no queremos recibirla, pues pide paciencia y constancia y exige gran esfuerzo de nuestra parte.

Por eso, aunque hayamos dejado atrás los años de la infancia y la adolescencia, aunque tengamos esposa/o e hijos o seamos personas consagradas o ministros ordenados, seguimos centrados en nosotros mismos: mis proyectos, mis preocupaciones, mis deseos, mi fama, mis posesiones... Y queremos que los demás estén a nuestro servicio.

Pero, si no cambiamos, frustraremos el plan de Dios y terminaremos siendo una contradicción: habiendo nacido para transmitir vida a los demás, acabaríamos en una triste esterilidad.

¹ C. Cabrera, Cuenta de conciencia, 10,218: 20 junio 1898. Cf. CC 32,244; 33,184.

Queridos lectores, continuaremos analizando la Cadena de Amor, que dictará nuestro Señor Jesucristo a Conchita Cabrera de Armida. En esta ocasión, repasamos la **regla 7**, que implica, con nuestra virtud de la fe, contemplar el misterio de la Santísima Trinidad, revisar en los Evangelios cómo es la relación de Jesús con su Padre, de Jesús con el Espíritu Santo para imitarla, para tratar de emular esa relación tan cercana y filial con las figuras de la Trinidad.

La oración es un factor importantísimo, como hemos hablado en artículos anteriores, para poder hacer vida la Cadena de Amor. Algunas jaculatorias, que nos ayudan a recordar esta séptima regla son, por ejemplo: **“Jesús, te seguiré a donde quiera que vayas”**; **“Dios mío, creo, espero, adoro y amo y te pido perdón por los que no creen, no esperan, no adoran y no aman”**; **“Santísima Trinidad, Padre, Hijo y Espíritu Santo, yo creo, espero, adoro y amo”** (Salmo 130 [129]); y el Ofrecimiento del Verbo Encarnado. Escuchando al P. Carlos Vera, en su enseñanza de la Cadena de Amor, mencionaba que, hoy en día, vivimos de prisa, todo es exprés y señalaba que, para que no se nos olvide hacer cada hora nuestro ofrecimiento, nos brinda una fórmula breve que dice: **“Padre Santo, por las manos de María te ofrezco a Jesús, Verbo Encarnado, y me ofrezco con Él”**.

Sumando a lo anterior, el P. Carlos Vera, M.Sp.S. nos sugiere que, para poder vivir este vacío de afectos, hagamos actos de fe a lo largo del día. También, podemos decirle a Jesús que lo amamos por ser quien es y por encima de todo. Además, podemos pensar en todos nuestros afectos familiares, de amistades y de personas, con las que me relaciono día a día, para ofrecerlos a Jesús, renunciando a manipular, controlar, explotar o sacar provecho de alguno de ellos.

Como sacrificio, podemos no buscar ser preferidos por quienes tienen la autoridad, ser humildes; renunciar a tener **“consentidos”**; tratar a todos por igual; no mostrar preferencia por nadie; preferir solo a Dios. De esta manera, estaremos realmente vaciándonos de todo lo que no sea amar a nuestro Señor.

Pidamos al Espíritu Santo que nos ilumine para poder llevar a cabo la séptima regla a la vida diaria.

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Vacío de afectos terrenos, solo Jesús

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

DA CLIC AQUÍ

WWW



ES MOMENTO DE SER JOVEN Construyendo el futuro

MARÍA MILO

Mientras me acerco al escaparate de una tienda, a lo lejos, escucho coches pasar, a los pájaros cantando, a la gente caminando. Con la mano sobre el cristal, veo mi reflejo y me pregunto ¿por qué tardé tanto en escapar de aquella realidad? **“Por costumbre”**, pienso, mientras veo mis lágrimas caer.

A lo lejos, veo el parque repleto de niños, corriendo y brincando. Me pregunto si la sociedad ya ha condicionado su libertad y moldeado erróneamente su mentalidad. Porque la historia que le cuentan a las niñas y las ideas que les pintan a los niños nos someten a las tragedias que sufrimos actualmente, creando esa realidad de la que yo tardé tanto en escapar.

Horas después, encuentro a esos mismos niños, que corrían en el parque, dentro de la tienda, desde donde los vi jugar, y me pongo a pensar...

Ojalá que los papás le enseñen a su hija, cuando se pruebe la ropa, que su talla nunca será medida por una escala, sino por sus éxitos; que, cuando se vea al espejo, le repita que la única que define sus límites es ella misma; que, cuando se encuentre en la caja, nunca debe ponerles etiquetas a las demás, pues no son competencia entre ellas... siempre serán compañeras.

Ojalá que, cuando su hijo se pruebe la ropa, le enseñen que de nada sirve vestir como un caballero, si cree que la caballerosidad es sinónimo de superioridad; que, cuando se vea al espejo, le repitan que juzgar a una mujer por su físico es como pensar que no hay nada más allá del cielo; que, cuando se encuentre en la caja, le dejen muy en claro que no es lo mismo saber el precio de una mujer, a reconocer su valor.

Camino hacia el parque y me siento para admirar el atardecer.

El naranja y el rosa pintan el cielo, mientras los niños comen helado y los papás toman café. Espero que esos papás nunca olviden que el futuro de las mujeres lo tienen en sus manos, en su casa, a su lado. Porque, algún día, estarán ahí sentados con el pelo canoso y la piel arrugada, viendo a través de la ventana mientras piensan en sus hijos. Acordándose de todos los sacrificios y medidas que utilizaron para formarlos. Y espero que, en ese momento, puedan decir que hicieron un buen trabajo al enseñar a sus hijos el valor de una persona.

Cierro los ojos y, en dirección a las estrellas, pido un deseo. La construcción de un mundo mejor para esas niñas y niños que vi jugando hoy. Pero, para romper esa **“costumbre”** y construir ese anhelo mañana, todo dependerá de cómo actuemos a partir de hoy... porque las ideologías que gobiernan nuestras calles son producto de lo que, de niños, escuchamos.

A migos lectores, vivir la Pascua del Señor no solo significa participar del Triduo Pascual, sino continuar el legado de Jesús aquí, en la Tierra, y hacer ejercicio del nuevo mandamiento de Jesús: «Os doy un mandamiento nuevo, que os améis los unos a los otros; que, como yo os he amado, así os améis también entre vosotros». Jn. 13,34.

Jesús, que es Dios mismo, quiso hacerse uno de nosotros, para divinizarnos y salvarnos y, teniendo naturaleza divina, se encarna, adquiriendo así una naturaleza humana. Jesús muere en la cruz, pero resucita y regresa al Padre, para ser glorificado en su naturaleza humana, recibiendo así unos títulos que le dan sentido a las formas en las que Él sigue actuando.

Jesús es el Señor: El Padre ha constituido, a Jesús, el Señor, es decir, lo ha nombrado heredero regio y le ha comunicado un poder absoluto y universal. Jesús es el Señor, el dueño de toda la humanidad y eso significa que Jesús está vivo y que sigue interviniendo en los acontecimientos de la historia, de nuestra historia.

Jesús es el Cristo: Jesús es el Mesías, el Ungido, con y por el Espíritu Santo, y puede comunicarlo, Jesús es el dador del Espíritu Santo y el dador de la vida.

Jesús es el Rey de Reyes y el Señor de Señores: A Jesús, se le atribuye la soberanía suprema y el señorío absoluto sobre el nuevo Israel, la Iglesia.

Jesús es el Sumo Sacerdote para siempre y el Único Mediador: Sacerdote es aquel que ejerce el culto, en representación del pueblo, ofreciendo a Dios víctimas para conseguir el perdón de los pecados.

Jesús, ya glorificado, presenta constantemente su sangre al Padre implorando la salvación para todos aquellos que, por Él, se acercan a Dios.

Jesús es el Salvador, con su sangre preciosa y derramada en la Cruz, nos salva, nos regresa la amistad con Dios. Jesús es el conductor a la vida, el guía que lleva a la vida y a la salvación.

Jesús es el Juez Universal y vendrá de nuevo a juzgar al mundo.

Pidamos, al Espíritu Santo, que aceptemos esta salvación, ya obrada por Jesús en favor de cada uno de nosotros, para llegar, un día, a gozar de la vida eterna que nos espera. Amén.

MIRAR HACIA LO ALTO

La Pascua

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

El Evangelio

¿Sabes qué significa la palabra Evangelio?



Escribe la primer letra del dibujo mostrado para descubrir el significado oculto.

BUENA NUEVA

Jesús no dejó ningún escrito personal, sin embargo su palabra y sus obras son recordadas gracias a los escritos de los evangelistas: Juan, Mateo, Lucas y Marcos.

Cada uno de los evengelistas escribieron la “Buena Noticia” de Jesús según lo que recordaban.



VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz

DEJANDO HUELLA

Ser como Niños

GISÈLE SCARNIÈRE

Jesús, en diferentes ocasiones, puso a los niños como un ejemplo a seguir: **«Les aseguro que, si ustedes no cambian o no se hacen como niños, no entrarán en el Reino de los Cielos»** (Mateo 18:3).

“Cuando Jesús dice que tenemos que hacernos como niños, nos dice que tenemos que tener la libertad que tiene un niño delante de su padre”¹.

La invitación a **“ser como niños”** es un reto que nos empuja a hacernos simples, tener confianza total en Dios y tener un corazón inocente; significa integrar las actitudes de los niños en la vida adulta, recibir el Reino como un regalo con confianza, alegría y agradecimiento, y dar testimonio del regalo recibido, es lo que pide Jesús a sus discípulos de todos los tiempos.

«Dejen a los niños y no les impidan que vengan a mí, porque el Reino de los Cielos pertenece a los que son como ellos» (Mateo 19:14).

Si nos hacemos como niños, sabremos que no podemos con todo nosotros solos.

“Los niños son, en sí mismos, una riqueza para la humanidad y también para la Iglesia, porque nos llaman constantemente a la condición necesaria para entrar en el Reino de Dios: aquella de no considerarnos autosuficientes, sino necesitados de ayuda, de amor, de don...”².

Ser como niños es tener los ojos y el corazón abierto, dispuestos a aprender y dejarse guiar, manteniendo una fe humilde y sincera.

¹ Papa Francisco - Audiencia General 28 de noviembre de 2018.

² Papa Francisco - Audiencia General 18 de marzo de 2015.





OFRÉCEME Y OFRÉCETE

Redención compartida

TERE ROJAS JUÁREZ

¡Resucitó, resucitó! Así fue el grito de gozo que retumbó en nuestra celebración de Pascua y es que, después de acompañar a Jesús, del Calvario a la Cruz, la alegría de su resurrección es incontenible.

Al contemplar a Jesús, en esa tristeza tan grande en Getsemaní, su silencio ante tantos improperios, la crueldad del Vía Crucis y, finalmente, el martirio de la Cruz, nos conmovimos nuevamente. Claro que queríamos que ya todo pasara y que Jesús se alzara con la victoria de la redención; sin embargo, la obra redentora sigue ...

La beata Conchita Cabrera de Armida le preguntó a Jesús ¿todavía ahora cargas Tú todos los pecados? Y Él le respondió: **“Nunca dejaré de ser Redentor hasta siempre y en el mundo, hasta que quede un alma por salvar.”** Nuestro buen Jesús no se cansa, quiere vernos a todos juntos en la morada que nos ha preparado y, por eso, se entregó por nosotros en amor, humildad y obediencia al Padre.

Pues bien, aunque Cristo ya nos salvó en la Cruz, nosotros podemos contribuir a la obra redentora, Ahora, me

alegro de lo que sufro por ustedes, porque, de esta manera, voy completando, en mi propio cuerpo, lo que falta de los sufrimientos de Cristo por la Iglesia, que es su cuerpo (Col. 1,24).

La Espiritualidad de la Cruz es redentora. A través de ella, Jesús quiere continuar su obra realizada por el misterio de su Pascua a favor de la Iglesia, su Pasión es sobreabundante en gracias, pero quiso compartirla con nosotros. Le decía a Conchita: Deben de sufrir en mi unión, cooperando a esa misma redención para la gloria de Dios y glorificación propia.

Jesús nos anima a vivir nuestro sacerdocio, ofreciendo nuestras buenas acciones y dolores para contribuir en la obra de la salvación del mundo. Vivamos este tiempo pascual en actitud redentora.

“¿Qué has visto de camino, María, en la mañana?” canta el himno de la Pascua en la misa del Domingo de Resurrección, que continúa con la respuesta que da María Magdalena con la noticia más grande de nuestra fe: **“¡A mi Señor glorioso! ¡La tumba abandonada!”**

¡Cristo ha resucitado! Jesús, verdaderamente hombre y verdaderamente Dios, se la levantado verdaderamente de la tumba para anunciarnos que la muerte no es el final, que todos esos dolores, gritos, desesperaciones, angustias, llantos y muertes, no tienen la última palabra y que hay esperanza.

Y, además, mostrándonos que el cristianismo rompe paradigmas culturales y tabúes, nos propone, como primer testigo de la Resurrección, a Santa María Magdalena, una mujer de la que, dice el Evangelio, salieron siete demonios, pero que, contrario a la mayoría de los apóstoles, estuvo presente en el momento de la crucifixión y muerte de Jesús. Que gran detalle nos regala el Resucitado con esta testigo,

pues reivindica el papel de una persona de la que, en ese momento, su testimonio valía poca cosa.

Hoy, tantos hombres y mujeres se ven en la misma situación, en una posición en la que su testimonio vale para poca cosa, que se ven marginados por la sociedad. A ellos y a todos nosotros, hoy, Santa María Magdalena nos invita a unirnos, a ser apóstoles de los apóstoles y a decir, desde el fondo del corazón, con la alegría del que se encuentra con el que es Plenitud: **“He visto a mi Señor y Amigo Resucitado, ¡Aleluya! ¡Aleluya!”**

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz! (camino de esperanza y resurrección).



REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO
**¿Qué has visto
de camino,
María, en la
mañana?**

EUGENIO VALLE RUIZ

Nuestro Dios Comunidad

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Si “en el principio existía la Relación”, con razón la diversidad me envuelve por doquier y la vida me atrae desde cada rincón. Con razón vamos heridos por tu ternura y tu belleza y anhelamos vincularnos en aquella comunión que nos deja ser distintos, todos uno, conectados, sinfonía que es siempre nueva, cada uno con su voz.

Que seas Trinidad no es misterio incomprensible, ¡es misterio inagotablemente comprensible! No es concepto, es experiencia: Tú en todo y todo en ti. Eres hogar en que habitamos y, habitante entre nosotros, has querido, al mismo tiempo, que este mundo sea tu casa. Eres Dios comunitario, intimidad y diferencia, recibimiento, salida, libertad, conversación.

Pon tu huella trinitaria en nuestro mundo dividido, que vayamos por la vida desterrando soledades. Conéctanos de nuevo con la tierra y los hermanos, construyamos un “**nosotros**” abierto y generoso, mesa puesta para todos, casa de hospitalidad y, en Ti, la historia recreada, nuestro Dios Comunidad.





Reconecta con tu niño interior

GABRIELA MARCIAL SANTOS

Ver la sonrisa de un niño que se divierte, que corre hasta más no poder, que imagina un mundo donde la única preocupación es quedarse sin tiempo para jugar, es algo que no tiene precio.

Aunque el Día del Niño se celebra haciendo lo que más les gusta a los peques de casa, es un buen día para recordarles a los adultos que es necesario respetar esa etapa tan linda que tenemos los humanos.

En nuestro país, seis de cada diez pequeños son víctimas de violencia. Gran parte de este escenario se reduce a la palabra descuido, sí, descuido. A veces, suele haber daño impreso en la piel de un pequeño, algunas generaciones de adultos provienen de infancias dolidas y esto cada vez se nota más. Solo basta visitar algún albergue infantil y compartir un momento con cada niño. Nos podemos sorprender con la historia de esos pequeños que, a su corta edad, han pasado por innumerables situaciones, que les han causado graves heridas, no solo físicas sino también espirituales y que solo el amor puede ir sanando con el tiempo.

Los niños y las niñas necesitan espacios seguros, no tienen que huir o migrar para liberarse de quienes los obligan a delinquir o los maltratan.

El Papa Francisco mencionaba en su audiencia que los niños sonríen espontáneamente y lloran espontáneamente. Siempre depende del corazón. Nuestro corazón se bloquea y pierde, a menudo, esta capacidad de sonreír y de llorar, así, los niños pueden enseñarnos de nuevo a experimentar

estos sentimientos para poder volver a sonreír y a llorar.

¿Sonrío espontáneamente, con frescura, con amor? ¿O mi sonrisa es artificial? ¿Todavía tengo la capacidad de llorar? preguntas muy humanas a respuestas que nos enseñan los niños

En esta celebración del Día del Niño te invito a reflexionar sobre la importancia de reconectar con nuestro niño interior, con nuestra esencia...

Algunas actividades te pueden ayudar, como colorear. ¿Hace cuánto no coloreas un dibujo? Si tienes niños en casa, puede ser un buen momento para convivir con ellos; visita un lugar nuevo; sorpréndete con lo que puedes encontrar a tu alrededor. Esto nos reconectará con ese niño y niña interior que todos llevamos dentro. Observar desde nuestro ser adulto y dejarnos sorprender, esta capacidad que, a veces, olvidamos con la cotidianidad del trabajo.

Nunca olvides sonreír porque, si lo piensas... hay mucho por qué hacerlo.

Poca es la gente que, literalmente, escribe y da seguimiento a una "bucket list" o lista de sueños. ¿Y qué es eso? Pues, básicamente, es una lista de las experiencias o logros que una persona espera tener o conseguir durante su vida. Es decir, una lista detallada de objetivos que quiera alcanzar, antes de "estirar la pata" o morir.

Lo interesante es que tener una lista de sueños te ofrece la posibilidad de vivir una vida con más esperanzas y aspiraciones, a la vez que te permite reflexionar sobre tus valores y objetivos e identificar hitos y experiencias importantes y enriquecedoras que quisieras tener a lo largo de tu vida. Es un signo de esperanza orientado hacia el futuro, que te motiva a lograr ciertas cosas en un tiempo determinado.

Escribir una lista de deseos es muy fácil. Solo piensa: ¿qué experiencias o cosas específicas quisiera lograr este año? Y, a partir de ahí, podrás ir desarrollándola, incluyendo todo aquello que te haría ilusión conseguir o alcanzar.

Existen seis temas comunes que las personas incluimos en nuestras listas. Te comparto algunos ejemplos:

- **Viajes:** Visitar Australia o viajar para ver las pirámides.
- **Metas personales:** Estudiar una maestría o escribir un libro.
- **Hechos específicos de vida:** Convertirte en abuelo o llevar a toda la familia a Europa.
- **Tiempo con la familia y amigos:** Cenar juntos 3 veces por semana o visitar a los abuelos una vez al mes.
- **Estabilidad financiera:** Pagar todas las deudas este año o ahorrar para la universidad de los hijos.
- **Actividades atrevidas:** lanzarse en paracaídas o nadar con tiburones.

Se dice que tener una lista de deseos es una forma de cuidado personal. Es fundamental reservar tiempo para disfrutar lo que el mundo ofrece y nunca es demasiado tarde para perseguir aquello que es importante para ti...

"Un día, te despertarás y no habrá más tiempo para hacer las cosas que siempre has querido. Hazlo ahora".

- Paulo Coelho

UN ESPACIO PARA CRECER

Y tú, ¿ya tienes tu "Bucket List"?

RODRIGO VÁZQUEZ GUITÉRREZ

La resurrección es la libertad de no tener a la muerte como un final, como la desaparición y eliminación de mi ser y presencia en medio de la vida. Es poder entender la plenitud que nos ofrece Dios en la vida eterna, sabernos llamados por Dios mismo a compartir Su gloria y hacerla presente en las realidades temporales en que transitamos.

Quizás en el momento del bautismo no llegamos a comprender la realidad trascendente que sucede en este momento en el ser que es bautizado, pues solo vemos caer un poco de agua en su cabeza. Sin embargo, ese simple signo realiza un cambio profundo en su realidad, transformándolo de un ser caído y sujeto al pecado en un ser libre y capaz de vencer toda tentación por la pura gracia

de Dios; es decir, de una criatura más en un verdadero hijo de Dios para compartir con Cristo la vida, pues con Él ha muerto en la cruz, para vencer el pecado, y con Él ha resucitado, para hacer presente la vida eterna, en la realidad del mundo.

El hombre olvida pronto la realidad divina en que esta inserto. Ser parte del cuerpo de Cristo, es participar de la Trinidad Gloriosa de Dios; es ver que sus decisiones y actos son trascendentes y van dejando una huella sensible de su presencia, desde el más humilde y sencillo de los hombres hasta el más sensible y público.

Todos los que han sido bautizados hacen presencia de Dios, son templo de Dios y por ellos también actúa Dios, pese a su estado

espiritual. Porque un templo, por más descuidado y arruinado que esté, no deja de ser una edificación dedicada a Dios y en ella está Él, presente.

Así mismo, en cada bautizado Dios ha dejado ya la huella de su elección y ha manifestado su deseo que este sea su hijo, en quien se complace; pero también se duele y se asombra, por ello nuestra alma ha sido resucitada en Cristo, nuestro espíritu ha sido reforzado con la eternidad y la trascendencia.

Solo nuestra materialidad teme a la muerte y por ello ansía experimentar lo que el mundo le da mientras su existencia en el tiempo y en la materia sea presente.

Viviendo como resucitado

D.P. JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



La diabetes es una enfermedad crónica en donde existe un desorden metabólico grave y complejo de diferentes orígenes caracterizado siempre por la hiperglucemia crónica (glucosa elevada en sangre) debida a la falta de la adecuada secreción o utilización de insulina, acompañada de un desorden en el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

La hiperglucemia crónica se asocia con complicaciones microvasculares como el daño a los ojos (retinopatía), riñones (nefropatía), nervios (neuropatía), también con complicaciones macro vasculares que afectan al cerebro (enfermedad cerebrovascular), corazón (enfermedad cardiovascular) y vasos sanguíneos (enfermedad vascular periférica).

La Asociación Americana y la Federación Mexicana para la diabetes recomiendan las 7 conductas de autocuidado para prevenir la hiperglucemia crónica que causa tanto daño al cuerpo humano, estas son:

- Comer saludablemente una dieta completa, variada, equilibrada, adecuada e inocua, basada en el conteo de hidratos de carbono.
- Mantenerse activo de manera segura evitando riesgos como usar un mal calzado que causaría ampollas en los pies las cuales tardaran mucho tiempo para sanar. Tomar una colación para evitar las hipoglucemias debidas al ejercicio.
- Automonitoreo de glucosa, de modo que se eviten las hiperglucemias (niveles elevados de glucosa en sangre) o hipoglucemias (niveles bajos de glucosa en sangre).

- Tratamiento médico adecuado y supervisado, en caso de requerir la inyección de insulina adecuar la dosis basal y los bolos de insulina dependiendo de los alimentos que va a consumir a lo largo del día.
- Aprender a enfrentar retos cotidianos, como por ejemplo que hacer en caso de una hipoglucemia o hiperglucemia.
- Aprender a tener una actitud positiva y un afrontamiento saludable de la enfermedad: estrés percibido, angustia percibida, depresión, entre otras, mediante el apoyo del equipo de salud (médico, nutriólogo, psicólogo) y del educador en diabetes.
- Reducir los riesgos de desarrollar complicaciones en ojos, riñones, corazón (hipertensión, aterosclerosis, entre otras).

Mantener los niveles de glucosa dentro de rango normal ayuda a prevenir y a retrasar la presencia de las complicaciones asociadas a la hiperglucemia. Trabajar con un equipo de salud multidisciplinario empodera a la persona que vive con diabetes para poder lograr un excelente control de la glucosa, así como para poder disfrutar de una vida feliz y plena.

Fuente: Educar en diabetes. Herramientas y estrategias. Mehner P. 2023

SALUD Y BIENESTAR

Siete conductas de autocuidado para las personas que viven con diabetes

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE





CONTIGO EN EL
DISEÑO
DE TU ESPACIO

LLAVES PARA BAÑO Y
COCINA • REGADERAS • WC
LAVABOS • ACCESORIOS



HELVEX

LA LLAVE DE MÉXICO

síguenos



www.helvex.com.mx



\$6,000.00 M.N.

Todo Incluido

4 días, 3 noches

¡Es un placer!

De luna de miel o con la familia, para divertirse, descansar y disfrutar de la naturaleza, somos los mejores en Ixtapa.

Pregunta por los paquetes y promociones que tenemos. Contamos con paquetes especiales lunamieleros.

Cd. de México (55) 4160 9006

Fax (55) 4160 9139

yadira.garcia@pacifica.com.mx

www.pacifica.com.mx

Sujeto a disponibilidad. Persona adicional \$500.00 M.N. por día. No reembolsable. Impuestos incluidos. Aplican restricciones. Vigencia para viajar en mayo, junio, septiembre y octubre, con suplemento especial para el verano. Programa diseñado para parejas de 30 a 60 años, con ingreso mensual combinado de \$35,000.00 pesos. Se considera menor de edad a niños y niñas no mayores de 12 años y cuya estatura no exceda los 1.50 mtr. Los Participantes deberán asistir a una presentación de 90 minutos de Pacífica Resort durante su estancia. En caso de no asistir al desayuno presentación se cargará a su cuenta la tarifa regular de hospedaje vigente. Promoción válida solo para tarjetahabientes, Visa, Master Card y American Express.



¡Un lugar cerca del cielo!

Reservaciones:

(755) 555 2525 / (755) 555 2510

www.pacifica.com.mx/elfaro