

LOS TIEMPOS
DE DIOS SON
PERFECTOS

DÍA MUNDIAL
DE LA PAZ

ABANDÓNATE
EN DIOS

LA VERDADERA
HUMILDAD



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 219

SEPTIEMBRE
2024



La Asamblea General de Asociados, Patronato y personal Directivo de Promotores Voluntarios de la Formación, IAP., así como los miembros del Consejo Editorial y Directivo de la Revista "Ven y Sígueme", lamentamos profundamente el fallecimiento de la

Sra. Maricarmen Villalón de Senosiain

Esposa de nuestro querido amigo Carlos Senosiain Aguilar.

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a la familia Senosiain Villalón.

Ciudad de México, agosto 2024.



Catequesis Buen Pastor

Te invitamos a participar en
La Formación Espiritual de tu hija, hijo.

Ciclo 2024-2025



Niños desde 3 a 9.6 años

Informes en:

coordinacionbuenpastor@gmail.com

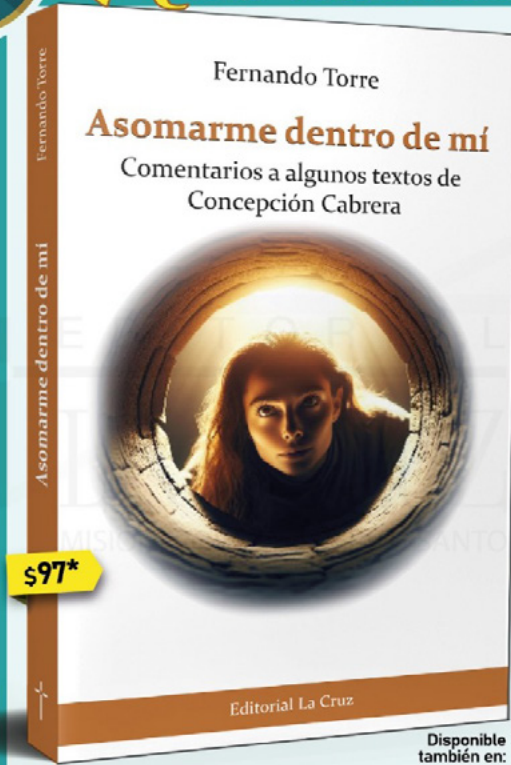
Tel: 5556526591 5556526399



Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal. Av de las Fuentes 580. Jardines del Pedregal. Álvaro Obregón. 01900 CDMX



Movedad



\$97*

Disponible también en:

Adquiere en nuestros medios de contacto

Tel. y 55 55 74 38 15 ventas@lacruz.mx
de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. EditorialLaCruz

www.lacruz.mx

*Pregunta por nuestros descuentos en compras por mayoreo.



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**
Jesús, nuestra mejor opción
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**
En la vejez, no me abandones
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El credo**
El Espíritu Santo procede del Padre y del Hijo
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** **Respuestas de amor a Dios**
Jesús nos toca a la puerta
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Día mundial de la paz**
Gabriela Marcial Santos
- 9** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 11** **Inyecciones de Fuego**
La verdadera humildad
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 12** **Dios y sus empanadas**
Alejandra Barrera Segura
- 13** **Encuentro personal con Dios**
Renuncia y abandónate en Dios
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 14** **Es momento de ser joven**
Más que un reconocimiento
María Milo
- 15** **Mirar hacia lo alto**
Dios y el dinero III
Georgina Arámburu Mejía
- 16** **Vamos a Jugar**
¿Porqué la Virgen María viste de tantas formas?
Nayelli Díaz
- 17** **Dejando huella**
Celebrar la independencia es afirmar la libertad
Gisèle Scarnière
- 18** **Ofréceme y ofrécete**
En busca de la felicidad
Tere Rojas Juárez
- 19** **Reflexiones de un millennial católico**
El fin del simbolismo (I)
Eugenio Valle Ruiz
- 20** **Pertenencia**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 21** **Un espacio para crecer**
Tres beneficios que obtienes al resolver conflictos
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 22** **La felicidad de encontrar la libertad**
D.P. José Ignacio Abarca Franco
- 23** **Salud y Bienestar**
La gota y cómo prevenirla
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 24** **Comenzar de Nuevo**
Los tiempos de Dios son perfectos
Pau Escárcega
- 25** **Renacer en la edad madura**
Cómo superar la dependencia emocional y vivir plenamente
Mauro Razo

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
Pau Escárcega
P. Sergio García, M.Sp.S. †
Gabriela Marcial Santos
Guadalupe Moreno
María Milo
Ana Victoria Padilla Newton
P. Hermenegildo Pérez Badillo, M.Sp.S.
Mauro Razo
Tere Rojas Juárez
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
Eugenio Valle Ruiz
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 Hernández

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

“Ella lloraba por mi muerte espiritual, con la fe que tú le habías dado”¹ exclama San Agustín en sus confesiones a Dios, lamentando los sufrimientos de Santa Mónica, su madre, desesperada ante los extravíos cada vez más graves de su hijo. Cuántas veces presenciaría el docto orador de Hipona esos clamores en boca de su fervorosa madre.

Quise comenzar esta editorial evocando ese sentir de Santa Mónica porque me ayudan mucho a comprender lo que en esta y otras ediciones de nuestra revista he percibido.

Cuando leo los artículos redactados por los distintos colaboradores, bien consciente de que no es dinero o fama aquello que mueve sus meditaciones y esmeradas composiciones, me quedo con un gustillo en el corazón. Todos ellos, entiendo, desean que sus lectores gocen como ellos o de ser posible, más, del encuentro con Dios en Jesucristo.

El mes de septiembre, mes patrio, recuerdan los medios y resuena el clamor popular, tal vez por asociación pudiera, espero, anhelar una patria mucho más grande y definitiva, de la cual este mundo apenas si tiene noticia. La patria celestial, el Reino de Dios es nuestra verdadera patria y creo, como cristianos, siendo este el tema central de la Buena Noticia de Jesús no debe jamás ser obviado o relegado.

“Debemos levantarnos juntos por la paz, por el cuidado del que está a mi lado, lo conozca o no, finalmente, un bien para él es un bien para mí. No podemos construir la paz, si no comprendemos y reconocemos al otro. No podemos solo hablar de ello, necesitamos

poner acción en nuestras palabras, para que vayan tomando el sentido que necesitamos...” reflexiona Gabriela Marcial Santos advirtiendo que el 21 septiembre es el día mundial por la paz. Y claro, nosotros que somos de Cristo, sólo poseemos una Paz, la Suya (cfr. Jn 14,27). Jesús mismo nos encomendó no perderla. (cfr. Jn 16,33).

Jesús es la opción, una opción primordial que no implica negar familia, amigos, casa, sociedad, mundo, etc., es saber que solo Jesús salva, perdona, santifica y lleva a su plenitud todo lo demás. Jesús es nuestra mejor opción. Bien los sabía y vivió en sus años por este mundo el querido P. Sergio Garcia, MSpS.

Ana Victoria Padilla Newton medita sobre nuestro encuentro con Él y su presencia **“Nuestro Señor toca constantemente a nuestra puerta. La cuestión, en realidad, es si nosotros le queremos abrir...”**

Confiado estoy en que esos esfuerzos de tantos colaboradores en fe animados por Dios no resultan vanos. **“Todo lo bueno que hay en las almas, el amor de Dios, no lo encuentra en ellas, sino que se los da.”** Advierte el P. Fernando Torre, M.Sp.S., considerando la verdadera humildad.

Así, humildemente, esperamos estas páginas del número de septiembre, confiadas al Espíritu Santo, sirvan para abrir una puerta, acercar tus pasos a Jesús.

¹ Confesiones X, 1

POR LOS CAMINO DEL EVANGELIO

Jesús, nuestra mejor opción

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †



Jesús quiere ser el número uno de nuestras opciones y preferencias, por la sencilla razón que da sentido a nuestra existencia, familia, actividad laboral, bienes, etc. La opción por Él es la única que marca su dignidad y valor a todas las cosas.

El Evangelio nos habla de la sabiduría: **“Solo con esa sabiduría, lograron los hombres enderezar sus caminos y conocer lo que te agrada. Solo con esa sabiduría, se salvaron, Señor, los que te agradaron desde el principio”** (Sab 9, 13-19).

Desde hace años, la sociedad se ha negado a recurrir a esta sabiduría y ha caminado a tientas en un mundo marcado por la inseguridad, la injusticia y el desorden. Por eso, hacer una opción primordial por Jesús no es negar familia, amigos, casa, sociedad, mundo, etc., es saber que solo Jesús salva, perdona, santifica y lleva a su plenitud todo lo demás.

Al terminar su paso por este mundo, envía a su Espíritu Santo, que nos lleva por caminos insospechados e inesperados a la verdad completa, a través del Evangelio, para hacernos comprender el por qué la Iglesia es perseguida y para qué la propuesta de nuevas vivencias pastorales.

El Espíritu Santo nos hace comprender que la Iglesia de Jesús es la misma, pero diferente. Por ejemplo, tú eres el mismo que cuando tenías cinco años, pero diferente: es el dinamismo de la vida, que no se detiene.

Esta opción de seguimiento de Jesús tiene sus sorpresas, ahí encontramos luces, fortalezas, palabras de aliento y consuelo, de verdad y de amor, para vivir de acuerdo con el proyecto del Evangelio. Es la explicación de por qué la Iglesia podrá ser muy perseguida, pero nunca será destruida. Somos la continuación de Jesús, en la historia, el tiempo y el espacio, las condiciones de nuestra permanencia en Jesús.

Solo Jesús es el Señor, así de claro, y, por eso, decimos que lo mejor que nos puede pasar en la vida es ser discípulos de Jesús. Lo dice la historia, lo dice la experiencia personal, lo dice su Palabra.

Amén.

El Papa Francisco, durante su mensaje, en la Jornada Mundial de los Abuelos y de los adultos mayores, nos dice que Dios nunca abandona a sus hijos. Ni siquiera cuando la edad avanza y las fuerzas flaquean, cuando aparecen las canas y el estatus social decae, cuando la vida se vuelve menos productiva y corre el peligro de parecerse inútil. Él no se fija en las apariencias (cf. 1 S 16,7) y no desdeña elegir a aquellos que, para muchos, resultan irrelevantes. No descarta ninguna piedra, al contrario, las más **“viejas”** son la base segura sobre las que se pueden apoyar las piedras **“nuevas”** para construir todas juntas el edificio espiritual (cf. 1 P 2,5).

Dios nos muestra su misericordia en cada etapa de la vida y en cualquier condición en la que nos encontremos, incluso, cuando nos alejamos de Él. Podemos tener la certeza de que estará cerca de nosotros durante la ancianidad porque, en la Biblia, envejecer es signo de bendición.

En los salmos, encontramos esta sentida súplica al Señor: **«No me rechaces, en el tiempo de mi vejez»** (Sal 71,9). Una expresión fuerte, muy cruda, que nos lleva a pensar en el sufrimiento extremo de Jesús, que exclamó en la cruz, **«Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?»** (Mt 27,46).

El miedo al abandono surge, particularmente, en la vejez y en el momento del dolor. Con mucha frecuencia, la soledad es la amarga compañera de la vida de muchas personas mayores y abuelos. Muchas residencias de ancianos reciben pocas visitas, algunos no ven a sus seres queridos desde hace mucho tiempo.

En muchos países, sobre todo en los más pobres, los ancianos están solos, porque sus hijos se han visto obligados a emigrar. En ciudades y en pueblos devastados por la guerra, muchas personas mayores se quedan solas; en otras partes del mundo, existe una falsa creencia de que los ancianos quitan energías vitales a los jóvenes; hoy en día, está muy extendida la creencia de que los ancianos disminuyen los recursos al desarrollo del país y, por ende, a los jóvenes.

Al finalizar, Francisco nos invita a acercarnos a los ancianos, a que reconozcamos el papel insustituible que tienen en la familia, en la sociedad y en la Iglesia, así también nosotros recibiremos muchos dones, gracias y bendiciones. Mostrémosles ternura, visitemos a los que están desanimados, con un corazón abierto y el rostro alegre de quien tiene la valentía de decir, **“¡no te abandonaré!”**

VATICANO

En la vejez, no me abandones

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO



EL CREDO

El Espíritu Santo procede del Padre y del Hijo

GABRIEL VILLALOBOS

Esta frase del Credo es de gran profundidad teológica, ha suscitado importantes discusiones y es motivo central del cisma que persiste entre el cristianismo ortodoxo y la Iglesia Católica. Buscaremos explicar lo que nos dice acerca del Espíritu Santo y su relación con las otras personas de la Trinidad.

Para eso, debemos comprender la idea de procedencia. Reconocemos que Dios, siendo uno solo, en su Trinidad, es tres personas (o, más precisamente, tres relaciones subsistentes). Como explica el Catecismo de la Iglesia Católica (§245), Dios Padre es fuente y origen de la divinidad. En este sentido, decimos que Cristo es Dios de Dios, engendrado (no creado) desde la eternidad. Se puede decir que Dios Hijo, quien es la Segunda Persona de la Trinidad, procede del Padre, la Primera Persona de la Trinidad.

Pues bien, el Espíritu Santo es el aliento del Padre y del Hijo: no es engendrado, como el

Padre engendra al Hijo, sino que es espirado por ambos — o, como algunos teólogos proponen, es el amor mutuo entre el Padre y el Hijo. Por eso, decimos que procede de ellos. Jesús dijo: **“Cuando venga el Paráclito que yo les enviaré desde el Padre, el Espíritu de la Verdad, que proviene del Padre, él dará testimonio de mí.”** (Jn. 15:26). Aquí, queda claro que el Espíritu Santo, la Tercera Persona de la Trinidad, proviene del Padre y es enviado por o a través del Hijo; así pues, procede de ambos.

Esta procedencia no se da en el tiempo: Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo son un solo Dios, quien existe eternamente. Hablar del Espíritu Santo y su relación con Dios Padre y Dios Hijo nos conduce al misterio de la Santísima Trinidad: hablaremos sobre este misterio en siguientes números. Para concluir, recordemos lo que dice el Credo: el Espíritu Santo, con el Padre y el Hijo, recibe una misma adoración y gloria.

RELACIONES FAMILIARES

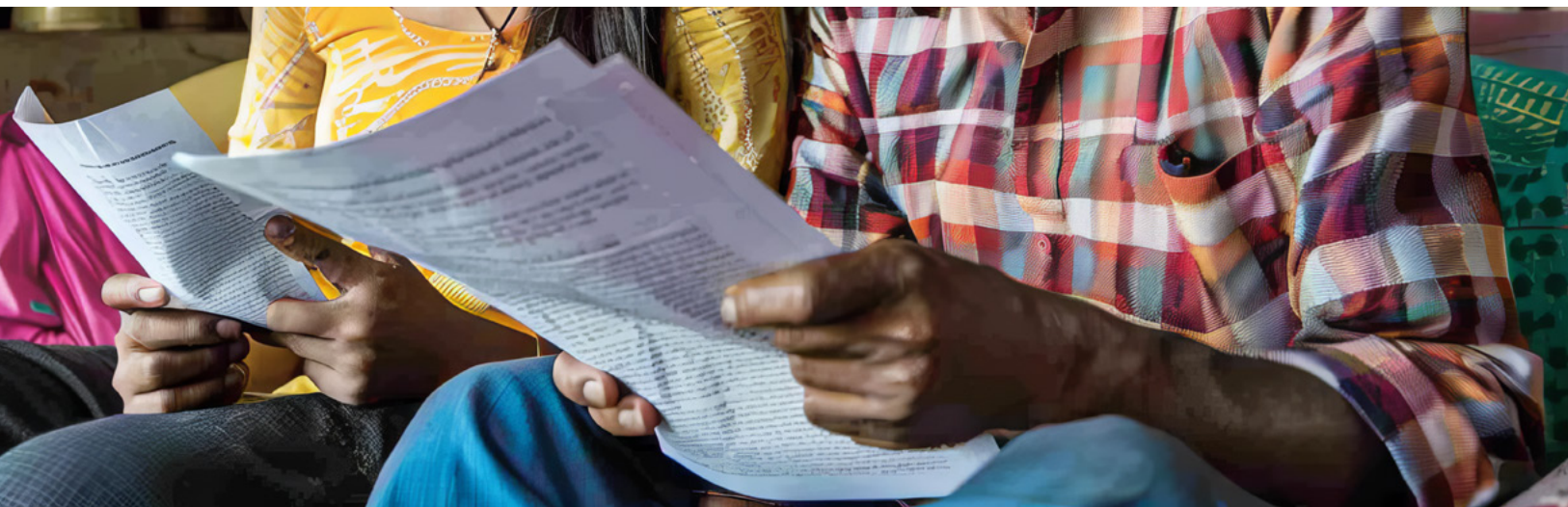
Así iban pasando las semanas, los meses y a fines de 1926, cuando el Padre Félix envió a Alfonso a la fundación de Roma, fue a despedirse de sus seis hermanos, a tres de los cuales no volvería a ver pues morirían durante su ausencia: Leonardo, quien recibió la palma del martirio en San Joaquín, León, Guanajuato, el 24 de abril de 1927; otro de sus hermanos, cuyo nombre no conocemos, que falleció el 24 de enero de 1929; y, finalmente María del Refugio, murió el 27 de junio de 1934, poco antes de que Alfonso regresara de Roma.

La familia Pérez Larios durante estos ocho años en que Alfonso vivió en Roma, además de la reducción del número de sus miembros, sufrió otros importantes cambios debido a la revolución, a la persecución religiosa y a las guerras que se multiplicaron en el territorio nacional.

En efecto, la situación financiera de la familia Pérez Larios cambió totalmente, no contaban ya con las valiosas aportaciones económicas de Leonardo, además, Manuel perdió su trabajo y por lo que sabemos a través de la correspondencia del Hermano Alfonso con el P. Félix Rougier Félix, se sostenían únicamente con las fluctuantes ganancias que les llegaban por el trabajo de Agustín.

Esta crisis afectó particularmente a las dos mujeres de la familia: María del Refugio y Guadalupe, y más a esta última después de que María del Refugio falleció. Para Alfonso, recién llegado de Europa, esto constituyó una preocupación, que el P. Félix compartió con él y generosamente ayudó a la familia. Posteriormente hicieron lo mismo los distintos superiores de Alfonso a lo largo de su vida. Él, por su parte, nunca se quejó de esto, ni se mostró exigente ni desconfiado.

... CONTINUARÁ



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

**H. Alfonso
Pérez Larios, M.Sp.S.**

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

RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

Jesús nos toca a la puerta

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON



Nuestro Señor toca constantemente a nuestra puerta. La cuestión, en realidad, es si nosotros le queremos abrir. Dios, que es la Palabra, siempre comunica y quiere entrar en relación con nosotros. ¿Cómo reconocer su llamada?

Cuando hay algo que nos inquieta, que incluso no nos deja dormir, puede ser el llamado de Dios que nos llama a ser mejores. Pensemos, por ejemplo, en Samuel, que escuchaba, en medio del sueño, una voz que le llamaba y no se tranquilizó, hasta quedarse atento a escuchar y acoger lo que esa inquietud en la noche no le dejaba conciliar el sueño. Dejando el miedo, le dijo a Dios, "Habla, Señor, que tu siervo escucha" (1 Sam 3). Es necesario tener una disposición de apertura y valor cristianos, para enfrentar aquello que nos inquieta, pues Dios se manifestará, dándonos a conocer lo que quiere de nosotros. ¿Cuál es el mensaje de Dios, dentro de aquello que no nos deja dormir?

A veces, la llamada de Dios aparece de manera sobrecogedora, Ex 3, 2-4, cuando Moisés se encuentra con la zarza ardiente, encontrando su misión. En la vida, nos puede suceder que algo que nos impacte

sea el mensaje de Dios, para otorgarnos un sentido de vida y una misión. Todos los días, la compañía de Nuestro Señor nos muestra las maravillas y los misterios de la vida cristiana. Ahí, podemos encontrar nuestra misión, que, igualmente, puede provenir de experiencias propias o testimonios de otros cristianos. Estemos atentos, pues Jesús no nos deja solos. Constantemente, nos muestra el camino y nuestra ceguera y soberbia puede provocar que perdamos el sendero. ¿Discernimos los llamados y los cuestionamientos de la vida misma?

Pueden ser nuestras propias vivencias, inclusive las de quienes son los más cercanos a nosotros, las que llamen a la puerta de nuestro corazón. Seamos humildes, escuchemos en apertura, para dejarnos tocar por Jesucristo. La oración, la escucha de la Palabra, poner en práctica el Evangelio, una vida de Sacramentos, nos ayudarán a ir abriendo la puerta a Jesús, Señor Nuestro.

Este 21 de septiembre, celebraremos el Día Mundial de la Paz.

En nuestro país, estamos por vivir un nuevo cambio de mandato presidencial y, ante estos cambios que se aproximan, no podemos dejar de pensar en la paz, la paz en nuestro México, pues todos los días escuchamos en las noticias sobre la violencia en las calles, en los hogares, en las escuelas, en lugares públicos.

Aunque decimos que la paz empieza por uno mismo, también es cierto que, para llegar a eso, necesitamos una gran conciencia, pues, tristemente, no todos están dispuestos a ver por el bien del otro.

Y es que la paz no solo es ausencia de guerra. Mientras haya pobreza, discriminación, racismo, exclusión, difícilmente llegaremos a la paz. (Rigoberta Menchú)

Fomentar la paz, mediante la cultura del cuidado, es importante. Dar ejemplo para que, cuando nos pregunten como a Caín, "¿Dónde está tu hermano?", podamos contestar: "está aquí, a mi lado". ¿En qué lugar encontramos el valor de la fraternidad? Quién es fraterno cree, es decir, tiene fe de que todo puede ser diferente y hace lo posible para que así sea, mediante el servicio.

Debemos levantarnos juntos por la paz, por el cuidado del que está a mi lado, lo conozca o no, finalmente, un bien para él es un bien para mí.

No podemos construir la paz, si no comprendemos y reconocemos al otro. No podemos solo hablar de ello, necesitamos poner acción en nuestras palabras, para que vayan tomando el sentido que necesitamos.

Es importante encontrarla juntos, buscarla juntos, desde el dialogo, desde la empatía hacia el otro, desde el cuidado propio y que se vea reflejado a los demás.

La paz es su don que nos lo ha otorgado Él. Pero este don debe ser acogido y cultivado por nosotros, hombres y mujeres, especialmente por nosotros, los creyentes. No nos dejemos contagiar por la lógica perversa de la guerra; no caigamos en la trampa del odio, situemos la paz como centro de todo, como dice el Papa Francisco.

Que podamos alzar la voz por nosotros y por los otros que están a nuestro lado, por aquellos que no conocemos, pero necesitan de nosotros, que podamos ser uno solo en esta búsqueda de paz.



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.

Nova

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

de 7:00 pm. a 8:30 pm.

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 am. a 12:00 pm. Cripta.

Comenzar de Nuevo

Sesiones de Profundización

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 4º 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.

Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:

Matutino:

Comunidad Ruaj

Todos los jueves 10:00 am a 12:00 pm.

Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1

Todos los martes de 8:00 pm. a 10:00 pm.

Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.

De 8:00 pm. a 10:00 pm. Casa Santa Cruz.

Rosario

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes
de la Revista Ven y Sígueme:



Septiembre

1	22° Domingo Ordinario
7	MISA DE ENVÍO 12:00 p.m.
8	23° Domingo Ordinario
14	Beatificación Moisés Lira Serafín M.Sp.S. (Basílica de Nuestra Señora de Guadalupe) Onomástico P. Giancarlo Tomao Gordón
15	24° Domingo Ordinario Virgen de la Soledad, Patrona de los M.Sp.S.
21-22	Colecta mensual Vicentinas
22	25° Domingo Ordinario Colecta anual del seminario
25	REPASE (Casa Santa Cruz)
27-29	Curso Prematrimonial
29	26° Domingo Ordinario

Octubre

6	27° Domingo Ordinario
13	28° Domingo Ordinario
20	29° Domingo Ordinario Colecta DOMUND
25-27	Curso Prematrimonial
26-27	Colecta mensual Vicentinas D.A. Venta de pan de muerto
27	30° Domingo Ordinario

Concepción Cabrera le dice a su hijo Manuel, sacerdote jesuita, que entonces tenía cuarenta y seis años:

Todo lo bueno que hay en las almas, el amor de Dios, no lo encuentra en ellas, sino que se los da. Que no estorbe la magnitud de tu miseria el contemplar la inmensidad del amor divino, y ve de frente las gracias que Dios ha hecho a tu alma. El mirarse el alma a sí misma le impide, le quita el tiempo y la atención para mirar a Dios y a sus gracias. La verdadera humildad ni se admira ni se espanta de lo que Dios hace en el alma, porque sabe que Dios lo hace, y nada tiene de raro que Él haga cosas admirables; y también, porque conociendo lo secundario, lo nulo de su papel, no le extraña que Dios vierta en ella sus gracias¹.

La persona humilde, no se admira ni se deprime por su limitación, pequeñez y debilidad, por sus defectos, tendencias negativas y miserias, pues no se mira a sí misma, sino que tiene fija su mirada en Dios, que es **«rico en misericordia»** (Ef 2,4) y **«se complace en ser misericordioso»** (Mi 7,18).

¹ C. Cabrera de Armida, *Cartas de una madre de familia*, D. Icaza Conrey, ed. México 1986, 88-89 (carta del 9 junio 1935).

Tampoco **«se admira ni se espanta de lo que Dios hace en el alma»**, pues tiene la certeza de que **«nada es imposible para Dios»** (Lc 1,37). Ve de frente las gracias que Dios le ha dado, las recibe con sencillez, las agradece y alaba a Dios por ellas; las disfruta sin apegarse a ellas, y las pone al servicio de los demás.

La Virgen María, en su Magnificat –cántico de alabanza–, ha expresado bellamente esta doble vertiente de la humildad: Dios **«ha mirado la humilde condición de su esclava»** y **«el Poderoso ha hecho grandes cosas en mí»** (Lc 1,48-49).

Te sugiero poner por escrito algunas de tus limitaciones, deficiencias y miserias [solo algunas].

Ahora, haz una lista de las principales gracias que Dios te ha dado [con cincuenta es suficiente].

Por último, te invito a redactar tu Magnificat, en el que le presentes a Dios tu pequeñez y pobreza, le agradezcas las gracias que te ha dado y lo alabes por lo bueno y generoso que ha sido contigo.



INYECCIONES DE FUEGO

La verdadera humildad

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

En una ocasión, escuché a un amigo contar, a manera de broma, la historia que comparto a continuación.

Una señora salía de su casa todas las mañanas, recorría las calles del pueblo con su charola de empanadas surtidas, dispuesta a venderlas como de costumbre. Un día, un extraño que pasaba por ahí la detuvo en el camino y le preguntó:

- ¿A cómo las empanadas, doña?
- A \$10 cada una – respondió ella.
- ¿Cuántas trae su charola?
- Trae 50. Hay de mole, de picadillo, de rajas con queso y de papas con chorizo. ¿Cuántas le doy? – preguntó la doñita.
- Me llevo toda la charola – respondió el hombre.
- Disculpe, señor, pero no puedo venderle todas, solo unas cuantas, porque, si lo hago, entonces ¿qué voy a vender? – concluyó ella.

Al terminar la narración, todos los presentes soltamos la carcajada. Todos, menos uno, el único que es comerciante en el centro de la Ciudad de México. Guillermo no se rió.

- La señora tiene razón. Ella es muy lista, dijo mi cuñado.
- Y nosotros lo miramos sorprendidos, esperando escuchar su argumento.

- Esa señora – continuó Guillermo – lleva tiempo vendiendo sus empanadas, conoce bien su mercado y, seguramente, cuenta ya con una buena clientela. Ella no va a desatender a sus clientes habituales, que esperan almorzar su empanada, como lo hacen todos los días, para complacer a un desconocido que, probablemente, le compró solo en esa ocasión. Por increíble que parezca, es factible que, de haberlo hecho así, hubiera orillado a sus clientes a buscar otras opciones, abriendo la puerta a su competencia. Ella decidió no correr el riesgo. Y no se trata de conformismo, concluyó, es sencillamente repetir lo que te funciona en un momento determinado.

Profundo análisis, no cabe duda, de un conocedor comerciante de esta gran ciudad.

Al escuchar lo anterior, me quedó claro que, así como la vendedora de empanadas, Dios conoce muy bien su negocio y cuida de sus clientes, para estar presto a sus necesidades en tiempo y forma. Él no toma riesgos e, igualmente, trabaja para que recibamos siempre el pan nuestro de cada día. Hoy, confirmo que los tiempos de Dios son perfectos y que no se miden en días, horas o minutos. La unidad de medida de Sus tiempos es la empanada.



Dios y sus empanadas

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Hemos analizado la Cadena de Amor, de Concepción Cabrera de Armida, conformada por catorce reglas, que nos dan luz para acercarnos cada vez más a Dios. En este artículo, hablaremos sobre la doceava regla, donde Jesús le hace saber a Conchita que el dolor, por sí solo, es estéril; sin embargo, cuando en oración lo unimos a los dolores que Nuestro Señor padeció en la cruz, este dolor se transforma en salvífico.

Cuando leemos la vida de la Beata Conchita, a veces, nos cuestionamos el por qué o el para qué de sus penitencias corporales, he aquí la respuesta: Sus dolencias físicas y espirituales estaban relacionadas con la virtud de la penitencia, la caridad, la templanza, la humildad que brotaban de su profundo amor por Jesús.

La Cadena de Amor consiste en ir uniendo los eslabones que vamos forjando, cada hora de nuestro día, con los actos de virtud por amor que realizamos, ofreciéndolos a Jesús. Cada eslabón, unido a otros miles de eslabones provenientes de los creyentes, formará esa Cadena de la tierra al cielo, construyendo el canal por donde vengan las gracias para el mundo.

Conchita nos dice: **“Llevan las virtudes tal unión y constancia que, al practicar una, todas las demás resuenan”**. Por ejemplo, practicando la

humildad, se practica la obediencia, la pureza, la pobreza, el dominio propio y otras más.

Para orar, aceptando el dolor, contempla a Jesús crucificado. Algunas jaculatorias que nos ayudarán: **“Señor, hágase tu voluntad, en la tierra como en el cielo”**; **“Todo lo puedo en aquel que me conforta”**; **“Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu”** y el Ofrecimiento del Verbo Encarnado, cada hora.

Practica mortificando tu curiosidad, no preguntes nada, si no es necesario. No pidas nada, acepta lo que te den, no te quejes de nada. Acepta de corazón a las personas con quienes interactúas en tu día a día, no critiques. Busca una acción concreta que te una a Jesús crucificado. Trata de ver, con los ojos de Dios, la enfermedad, el sufrimiento propio o de los demás. Obsequia algo los viernes a algún pobre, en recuerdo de la pasión de nuestro Señor. Finalmente, comparte tu tiempo y compañía con los que sufren; con los enfermos, comparte su soledad, su cansancio y escúchalos como lo haría Jesús.

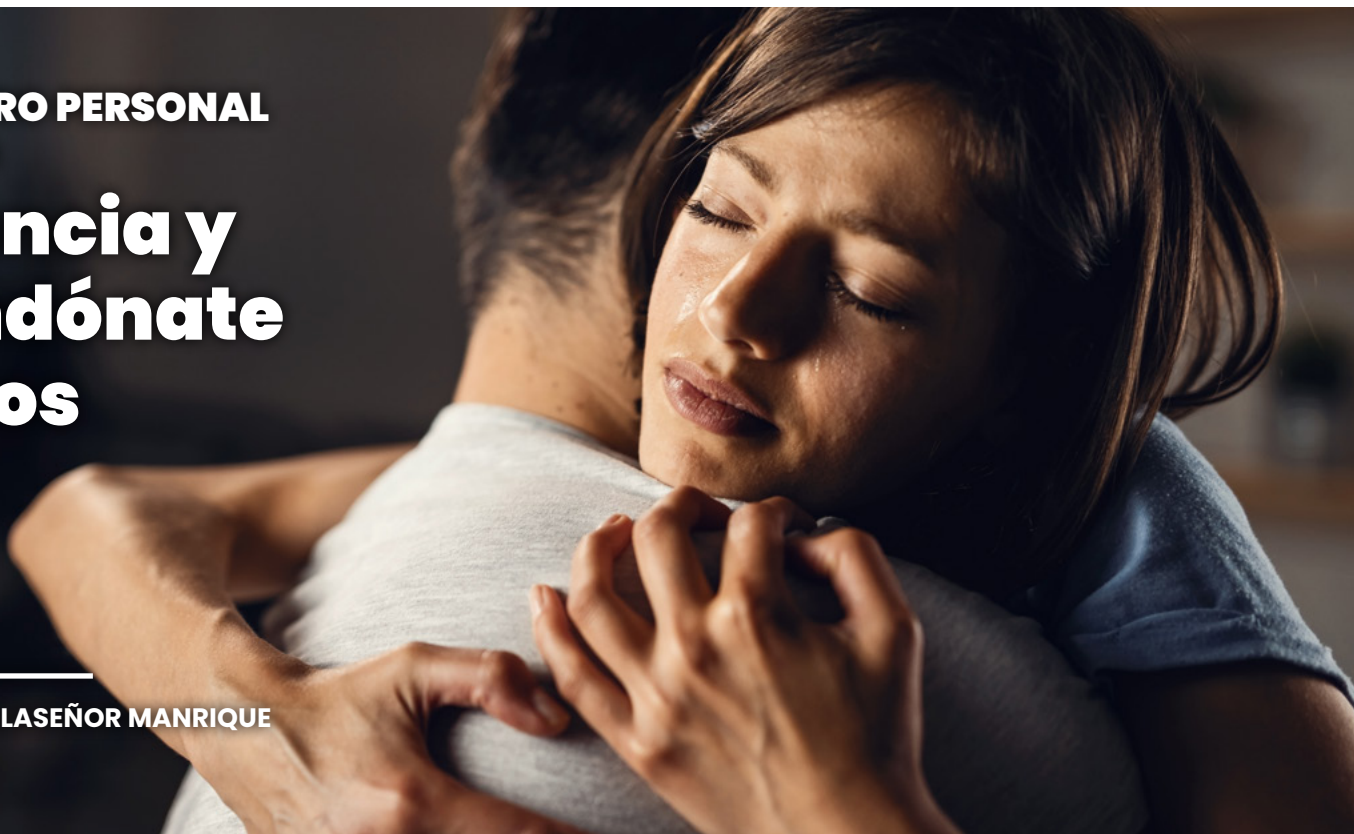
Referencias:

Cabrera, C. (2011) Amor Activo. Obras Completas. Tomo 1. México: Editorial La Cruz, SA de CV Vera, C. (2019) Vivir la Cadena de Amor. México: Publicaciones CIDEC.

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Renuncia y abandónate en Dios

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE



Hace unas semanas, participé en la gala Unlock Her Future Prize 2024, donde el nombre de México se puso en alto. La iniciativa formó parte del programa filantrópico DoGood de The Bicester Collection, el cual apoya a mujeres creadoras de start-ups cuyo impacto a nivel social, cultural o medioambiental es positivo.

Si algo me quedó claro es la importancia del reconocimiento laboral y personal para el liderazgo femenino. De acuerdo con Women in leadership and the bewildering glass ceiling, de Am J Health-Syst Pharm, **“Una barrera adicional para las mujeres es la falta de redes, reconocimientos, recursos internos y externos, a los que, por diversas razones, las mujeres tienen menos acceso”.**

Chantal Khoueiry, directora cultural de The Bicester Collection, compartió que **“empoderar a las mujeres implica mucho más que celebrar sus éxitos individuales. Se trata de crear ecosistemas de innovación y resiliencia que puedan transformar las sociedades.”**

Un estudio de la Universidad de Delaware demuestra que los hombres tienen más probabilidades de recibir crédito por sus ideas que las mujeres, lo que se traduce en una mayor probabilidad de ser seleccionados para posiciones importantes.

Cuando vemos a mujeres en estas posiciones de liderazgo, vemos a nuestras yo del futuro haciendo lo mismo. Cuando entendemos qué las motivó y los pasos agigantados que tuvieron que dar para llegar ahí, nace en nosotros un eco de esperanza.

Cuando festejamos sus logros, le abrimos paso a quienes nunca han sido escuchadas. Por eso, el reconocimiento va más allá de cumplir con una cuota o colgarse la medalla, se trata de seguir construyendo un camino sólido, para que las que fueron las primeras en llegar, no sean las últimas.

Thamires Pontes, Valentina Agudelo, Annie Rosas y Leydi Cruz fueron las cuatro ganadoras de la edición de este año. Sus proyectos en pro de los océanos, los agricultores y los diagnósticos de cáncer de mama son ejemplo, tanto a nivel simbólico como económico, de que un verdadero reconocimiento por parte de una organización implica hacer un cambio en la estructura corporativa de raíz. Se trata de un compromiso que garantiza la permeabilidad de la visión: el apoyo necesario y tangible, para un mundo sostenible y un discurso que cimiente un futuro equitativo.

ES MOMENTO DE SER JOVEN

Más que un reconocimiento

MARÍA MILO





MIRAR HACIA LO ALTO

Dios y el dinero III

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

... CONTINUACIÓN

A migos lectores, hablábamos de que debemos confiar en que Dios nos va a proveer de lo necesario en el momento adecuado, ya que Él es el dueño de todo cuanto existe. Y nos podemos preguntar, Si Dios es el dueño de todos nuestros bienes, nosotros, ¿qué somos? Nosotros somos administradores y supervisores de todo lo que nos confía. **«Nosotros no hemos traído nada al mundo y nada podemos llevarnos de él»** 1Tim.6,7

La Biblia es un manual de cómo ser buenos administradores. La ignorancia o desobediencia a los principios financieros de la palabra de Dios, causa, frecuentemente, problemas de dinero, avaricia, deshonra o insatisfacción. **«Mi pueblo se va muriendo por falta de conocimiento»** Os.4,6.

«Ahora bien, lo que se exige de los administradores es que sean fieles» 1Co4,2 **«Que cada cual ponga, al servicio de los demás, los dones que haya recibido, como buenos administradores de las diversas gracias de Dios».** 1P4,10.

Dios nos da a cada uno talentos para servir al hermano y los debemos utilizar para construir comunidad y para unirnos. Los talentos son los bienes materiales que Dios nos ha concedido. Esto quiere decir que los dones, que gratuitamente hemos recibido, hay que cultivarlos responsablemente y compartirlos en justicia, con amor y generosidad con los demás. Así pues, que los que mucho tienen, compartan, con generosidad, con quienes no tienen.

No se trata de tener o no tener dinero, sino de, cómo y en qué empleamos ese dinero. Hay una relación estrecha en el desarrollo del carácter de la gente y la forma en que maneja su dinero. Reflexionemos sobre nuestro proceso de obtener el dinero y de cómo lo utilizamos: ¿Soy honrado en mi trabajo? ¿Soy un empleador justo, que no retiene el salario? ¿Deseo tantas cosas que gasto más de lo que tengo? ¿Reparto mis recursos equitativamente: lo que gasto, ahorro y comparto? ¿O me convengo de que no alcanza para donar al necesitado?

Tener muchas deudas nos refleja que utilizamos el dinero para nosotros mismos. Gastamos el dinero en lo que es más importante para nosotros y no en lo que Dios nos pide.

Al poner en práctica los principios de Dios, vamos a ser capaces de salir de deudas, gastar inteligentemente en lo que realmente necesitamos y ser generosos, al compartir con los demás los muchos recursos de que Dios nos provee.

CONTINUARÁ...

DEJANDO HUELLA

Celebrar la independencia es afirmar la libertad

GISÈLE SCARNIÈRE



En septiembre, México celebra el aniversario de su independencia como nación libre; nosotros, como sociedad, como ciudadanos de este país, debemos reafirmar los valores de esa libertad, tal como lo dijo el Papa Francisco, en una carta dirigida a los mexicanos:

Celebrar la independencia es afirmar la libertad y la libertad es un don y una conquista permanente, una ocasión propicia para fortalecer las raíces y reafirmar los valores que los construyen como nación.

El aniversario que están celebrando invita a mirar, no solo al pasado para fortalecer las raíces, sino también a seguir viviendo el presente y a construir el futuro con gozo y esperanza, reafirmando los valores que los han constituido y los identifican como pueblo, valores por los que tanto han luchado e, incluso, han dado la vida muchos de vuestros antecesores, como son la independencia, la unión y la religión.

La imagen de la Virgen de Guadalupe, tomada por el Padre Hidalgo del Santuario de Atotonilco, simbolizó una lucha y una esperanza que culminó en las “tres garantías” de Iguala, impresas para siempre en los colores de la bandera. María de Guadalupe, la Virgen Morenita, dirigiéndose de modo particular a los más pequeños y necesitados, favoreció la hermandad y la libertad, la reconciliación y la inculturación del mensaje cristiano, no solo en México, sino en todas las Américas. Que ella siga siendo para todos ustedes la guía segura que los lleve a la comunión y a la vida plena en su Hijo Jesucristo.¹

El Papa Francisco también envió a los mexicanos un mensaje, en 2017, con sus deseos de que la sociedad mexicana se transforme en una auténtica familia, donde nadie se sienta excluido y todos puedan experimentar en sus vidas la ternura y la cercanía de Dios, mensaje que hoy debe seguir haciendo eco en cada uno de nosotros.

¹ Carta del papa Francisco - 16 de septiembre de 2021

Todos encaminamos nuestra existencia en busca de la felicidad. Algunos gastan años y recursos queriendo encontrar ese estado de satisfacción, que piensan es su felicidad.

A veces, esta búsqueda se emprende como una misión individual, con la idea de que la felicidad se debe alcanzar por encima de todo y cueste lo que cueste.

Qué pobre sería la verdadera felicidad, si durara poco tiempo y se disfrutara en solitario, pero no, la felicidad que trasciende se va saboreando desde esta vida, en una relación de comunión con Dios, con los demás y con nosotros mismos,

La ausencia de felicidad es una cuestión que nos altera. Ya lo decía San Agustín, **“Nos hiciste para Ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti”**. Esta frase nos orienta hacia quién dirigir nuestra búsqueda.

Dios, que conoce a sus hijos, nos concede señales para nuestro camino a la felicidad; por ejemplo, los Mandamientos, las Bienaventuranzas, las virtudes, etc.

Si ponemos lo mejor de nosotros por seguir estas señales, la felicidad se hace presente en nuestra vida y, aunque los problemas persisten, el sendero que se sigue es un camino de paz y esperanza, porque está bajo la luz y fuerza del Espíritu Santo, que nos impulsa a compartir con el prójimo nuestra alegría.

La beata Concepción Cabrera de Armida, a pesar de vivir problemas de salud, pérdidas y desilusiones, es recordada, entre muchas cosas, por su sonrisa y la paz que sus ojos transmitían. Ella decía, **“hacer a otros felices es ser feliz”**.

La felicidad plena está esperándonos en el cielo, pero esto no quiere decir que, en el camino, no podamos ser felices y hacer felices a los demás, viviendo sin rencores, ni resentimientos, libres, alentados por un profundo sentido de vida armonizado a la voluntad de Dios.

DA CLIC AQUÍ

WWW

OFRÉCEME Y OFRÉCETE

En busca de la felicidad

TERE ROJAS JUÁREZ



**REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO**

El fin del simbolismo (I)

EUGENIO VALLE RUIZ

Este mes, empieza la parte del año que considero la que más se disfruta. Septiembre trae consigo el inicio de varios meses, donde recordamos fechas significativas para nuestra patria y para nuestra fe: el Día de la Independencia Mexicana, el día del encuentro de dos mundos, el Día de Muertos, el Día de la Revolución Mexicana, el inicio del Adviento, el día de la Virgen de Guadalupe, la Navidad y, finalmente, el Año Viejo y el Año Nuevo.

Si nos damos cuenta, todos esos días son simbólicos, en donde podemos detenernos a recordar, a conmemorar o a celebrar acontecimientos que nos marcaron como pueblo. No es coincidencia que sean días en lo que, incluso, se busque el descanso de las obligaciones cotidianas para recordar y, al mismo tiempo, recargar fuerzas para volver a las actividades del día a día.

Sin embargo, últimamente he tenido la percepción de que, como pueblo, estamos tendiendo a dejar atrás nuestros símbolos, para concentrarnos únicamente en lo pragmático, en lo “útil”, en lo que genera productividad en

cualquier sentido, dejando de lado aquellos símbolos que, si bien no generan ningún rédito, sí generan satisfacción en el alma de la persona.

De esto, me empecé a percatar conforme iba creciendo y veía que las fechas conmemorativas eran menos adornadas; para el 15 de septiembre, menos gente ponía banderas o escarcha tricolor; para el Día de Muertos, se dejaba de ver altares; para Navidad, la decoración se reducía y, así, puedo continuar con varios ejemplos. Todavía, hasta hoy, no sé si esta percepción sea real, o si solo sea que la magia de las fiestas pertenece a una inocencia infantil y se pierde conforme uno crece, lo cual también amerita su reflexión.

Pero, entonces, ¿nos estamos enfocando más en cómo sacar provecho práctico de nuestros actos y estamos dejando de lado nuestros símbolos? Para empezar, ¿qué es un símbolo?

¡Ánimo firme! ¡Que viva la Cruz
(cargada de símbolos)!

Pertenencia

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Recuerdo que, en los días de mis votos perpetuos y mi ordenación sacerdotal, sentí vívidamente que pertenezco. Cuando todos cantaban la letanía de los santos, yo, acostado boca abajo en el suelo, tuve la intensa sensación de ser sostenido por la comunidad, acogido por esta red de vida y encontrando mi lugar en la historia para seguir tejiéndola. Cuando mis hermanos vinieron, luego, uno por uno, a imponer sus manos sobre mi cabeza, percibí en ese gesto cálido la solidaridad e interconexión: a través de ellos, recibía este Espíritu viviente, que anima la creación, tu regalo, nuestra tarea.

Gracias, Dios tejedor incansable de relación, por mi comunidad concreta. Porque, aquí, me permites tocar, hoy y todos los días, nuestra humanidad bella, rota y agraciada.

Saludo matutino y servicio cotidiano, defectos conocidos y ternuras sorprendentes, la confianza que se entrega en la palabra vulnerable, el perdón que nos rehace, la misión que se renueva, cuando la emprendemos juntos, la oración que nos hermana y la simple alegría de estar unos con otros en la fiesta improvisada.



UN ESPACIO PARA CRECER

Tres beneficios que obtienes al resolver conflictos

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Tener diferentes opiniones, formas de pensar y maneras de ver las cosas es lo más normal del mundo. Claramente, todos tenemos nuestros puntos de vista y es común que estos sean diferentes a los de los demás. Es decir que cada uno usamos un cristal diferente para observar el mundo. Y sí, hay muchas ocasiones en las que podemos pensar de manera similar a otras personas, pero es imposible que se presente el caso en el que, siempre, absolutamente siempre, estemos de acuerdo en todo.

Tener conflictos con los demás es una fuente innegable de malestar, incomodidad e infelicidad. Y, aunque en muchas ocasiones asumimos que es mejor dejar las cosas como están y permitir que, con el tiempo, “se resuelvan solas”, el afrontar la situación es lo mejor que podemos hacer.

Te comparto tres beneficios asombrosos que obtienes al resolver los conflictos de manera efectiva y saludable:

1. Mejora tus relaciones: la forma en como manejamos el conflicto es fundamental para tener una buena relación de largo plazo. Mirar hacia otro lado provoca que las personas se

sientan ignoradas y molestas. Dado lo anterior, resulta fundamental tener apertura para considerar el punto de vista de los demás.

2. Reduce el estrés: el conflicto produce estrés, generando que disminuya nuestro desempeño. Al resolverlo, en cualquier ámbito de nuestra vida, generamos un estado de bienestar, que nos permite estar tranquilos y en paz, teniendo mayor disposición para lo que venga.

3. Te acerca a las personas: a partir de que se ha resuelto la situación que generó el conflicto, se crea una conexión entre las personas que, en el mejor de los casos, es de entendimiento, cooperación y buena voluntad, allanando el camino para tener una mejor relación.

Resulta importante tener claro que los conflictos con los demás son parte del día a día. Sin embargo, es necesario aprender a manejar estas situaciones, de manera que nos ayuden a crecer como seres humanos y nos permitan ser más felices.

La felicidad de encontrar la libertad

D.P. JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

Somos parte de una comunidad consciente de su valor como entidad libre, con identidad común, que comparte experiencias para atender las necesidades más apremiantes de nuestros semejantes, intranquilos y angustiados por no resolver urgencias y que buscan solucionar sus necesidades, perdiendo la capacidad de expresar su voluntad.

El valor que tiene la comunidad es la capacidad de atender las necesidades de aquellos que son parte de ella, ser sensibles y proactivos a lo que pasa en el interior de la comunidad.

Cada participante debe involucrarse en cualquier situación difícil por la que pueda atravesar alguno de sus integrantes, a fin de que esa necesidad no afecte la paz de su comunidad. Es ahí donde nace la generosidad de los integrantes, para auxiliarlo en la crisis por la que transita, porque pierde su libertad y se empieza a someter a quienes le requieren, para obtener una respuesta a sus carencias, más si la comunidad le da respuesta, pero proyectará la forma de que lo realiza, le dé sustento y su relevancia.

Por ello, la felicidad que genera la libertad de saberse acogido y protegido por una comunidad, que no solo le da respuesta a lo apremiante, sino que busca desarrollar las capacidades de los demás, para que puedan salir de su situación de apuro, porque la libertad permite ser en verdad quien es, atendiendo a las necesidades de los demás, con los bienes y capacidades, que se hacen presentes en mi persona.





SALUD Y BIENESTAR

La gota y cómo prevenirla

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

La gota es un tipo de artritis, que se presenta con una inflamación muy dolorosa, en las articulaciones de los dedos de los pies o de las manos (principalmente en el dedo gordo), también, en las muñecas, codos, rodillas o tobillos. Esta inflamación se debe a la acumulación en la sangre, de un exceso de ácido úrico que se eleva, ya que el cuerpo lo produce en exceso y lo acumula, formando pequeños cristales o lo recibe en alimentos y bebidas que consume y no es capaz de eliminarlo apropiadamente.

Puede ser hereditaria, más común en los hombres, en las mujeres postmenopáusicas y en las personas que consumen bebidas alcohólicas. En la medida en la que envejecemos, los ataques de gota se vuelven más frecuentes. Las personas con diabetes o que padecen obesidad o enfermedad renal son más propensas.

Cambios en el estilo de vida, en la alimentación e hidratación pueden ayudar a evitar o retrasar la presencia de ataques de gota.

Algunas recomendaciones para estos efectos son las siguientes:

- Reducir el peso corporal, por lo menos en un 10%.
- Practicar actividad física diaria, se recomienda caminar de 30 a 45 minutos diariamente.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, sobre todo, cerveza.

- Evitar el consumo de carne roja, de caldos hechos con base de carnes como de borrego, carnero, res o pollo.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas, ya sean jugos, aguas de fruta, refrescos, café, té o infusiones.
- Preferir leche descremada, queso y yogurt bajos en grasa.
- Evitar el consumo de crema, mantequilla y embutidos grasos, como tocino, salami, chorizo, etc.
- Utilizar aceite de oliva y aguacate, así como métodos de cocción que eviten la fritura de los alimentos.
- Preferir el consumo de vegetales y fruta fresca de temporada, nueces y semillas ricas en omega 3 (almendras, cacahuete, pistache, piñón, entre otras).
- Beber, diariamente, la cantidad de agua mínima necesaria, (para las mujeres 1.8 litros y para los hombres 2.5 litros).

Tener conciencia del daño que produce el exceso en el consumo de algunas bebidas y productos alimentarios hace la diferencia entre padecer los dolorosos ataques de gota, espaciarlos o evitarlos por completo.

Fuente: Mayo Clinic, 2023.



Comenzar de Nuevo Los tiempos de Dios son perfectos

PAU ESCÁRCEGA

Pasaron muchos años para entender que yo no era la que tenía que desempeñar el papel de la mujer responsable, la hermana conciliadora, la esposa perfecta y la mamá incondicional, para que todo funcionara como una máquina perfecta.

Soy Pau, perdí a mis padres muy joven. Me hubiera encantado ver a mis hijos en las piernas de sus abuelos, escuchando historias y anécdotas de lo que hacía su mamá. Esto provocó, en mí, una gran necesidad de tener la familia perfecta.

Me casé con el amor de mi vida, tengo dos hijos, a los que amo profundamente. Alberto y yo perdimos el rumbo. Cuando nos dimos cuenta, los hijos ya habían crecido, éramos ya unos completos desconocidos. No nos amábamos y nuestros hijos percibían que las cosas ya no andaban bien.

El tema de la infidelidad estaba presente, yo no podía permitirlo más. Todo tiene un límite y el mío había llegado. Debía amarme, para poder amar, y cuidar a mis hijos. Me encomendé a Dios, volví a verlo. Él siempre estuvo ahí, a mi lado, pero yo ya no lo sentía. Me dio la fuerza y pedí el divorcio. Me vi envuelta en una vorágine de sentimientos encontrados y culpas por la decisión que había tomado.

Estuve sumida en una gran depresión, no quería que nadie me viera y, un día, gracias a una Diosidencia, recibí la información de un retiro de fin de semana, secundado por los Misioneros del Espíritu Santo, de la Santa Cruz del Pedregal, para personas viudas, divorciadas, separadas o que habían perdido a un ser querido.

Fui al retiro, ya no tenía nada que perder, pero sí sabía que no podía continuar así. Un equipo muy amoroso, que había pasado por pérdidas similares, me recibió. Un fin de semana lleno de amor. Me reconcilé conmigo y con mi niña interior; entendí que debía perdonar y perdonarme para avanzar, para reconciliarme con la vida, que soy una hija muy amada por Dios y que me daba la oportunidad para comenzar de nuevo. Ahí, entendí que los tiempos de Dios son perfectos.

Te invito a que, si estás pasando por alguna situación de pérdida, participes en nuestro próximo retiro.

Informes:

 **55 4067 7278**

Llegar a la edad madura trae consigo muchas cosas buenas, pero también algunas malas. Con los años, el cuerpo comienza a mostrar signos del paso del tiempo: la grasa se acumula en caderas y abdomen, aparecen las primeras canas, y la piel pierde su brillo. Los médicos dicen que, en esta etapa, el cuerpo empieza a retirar los ahorros acumulados durante toda una vida.

Por si todos estos cambios fueran pocos, con los años es frecuente verse en relaciones de dependencia emocional. Esto es un patrón de comportamiento caracterizado por la necesidad excesiva de atención, validación y afecto de otra persona, hasta el punto de que la falta de esa atención provoca malestar. Puede manifestarse a través de una baja autoestima, dificultad para tomar decisiones y una preocupación excesiva por los sentimientos y necesidades de la otra persona.

Las consecuencias de la dependencia emocional pueden ser significativas. Puede llevar al aislamiento social, dificultar el establecimiento de relaciones sanas, aumentar los niveles de depresión y ansiedad y, en algunos casos, resultar en abuso emocional. La persona puede


perder su independencia y sentirse incapaz de hacer cosas por sí misma, lo que puede afectar gravemente su calidad de vida.

Lograr la independencia emocional es posible y muy beneficioso. Para ello, es crucial aprender a valorarse a uno mismo y disfrutar de la propia compañía. Mantener relaciones saludables con los demás es esencial, así como enfrentar y reformar creencias irracionales que puedan limitar nuestra autonomía emocional.

Ser independiente emocionalmente permite tener relaciones interpersonales satisfactorias, disfrutar de actividades individuales, contar con seguridad propia para emprender proyectos y asumir responsabilidades. También permite tener control emocional y no necesitar siempre de otros para tomar decisiones o sentirse bien, lo que es liberador y fortalece la autoestima.

En este momento de tu vida, puedes encontrar la fuerza para buscar tu propia independencia emocional. Es un camino hacia una vida más plena y equilibrada, donde eres protagonista de tu propia historia. Acepta los cambios que trae consigo la madurez y abraza la oportunidad de crecer y fortalecerte emocionalmente.

MAURO RAZO



Renacer en la edad madura: Cómo superar la dependencia emocional y vivir plenamente



CONTIGO EN EL
DISEÑO
DE TU ESPACIO

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



síguenos



www.helvex.com.mx

HELVEX

LA LLAVE DE MÉXICO



\$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