

CAMINAR DE LA MANO DE DIOS

MARÍA,
MADRE DE DIOS

QUIEN HA VISTO AL HIJO
HA VISTO AL PADRE

LOS REYES MAGOS



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 223

ENERO
2025



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. Angélica Malagamba y Uriarte

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a las familias Breña Malagamba y Bortoni Breña.

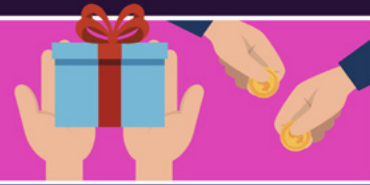
Ciudad de México, diciembre 2024.

Si te preocupa el desarrollo, en un marco de vida cristiana, de tu familia y comunidad.



Si quieres heredar a tus hijos y nietos una iglesia y una sociedad más responsable y comprometida.

Si deseas servir y aportar a una causa más alta y duradera que uno mismo.



Si te gratifica el ofrecer a los demás la oportunidad de vivir en un mundo de mayor paz y armonía.

¡Únete y colabora con nosotros!
Juntos haremos la diferencia.

DONA AQUÍ



Todos tus donativos son deducibles de impuestos.



Movedad



\$97*

Disponible también en:

Adquiérela 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**
Caná de Galilea
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**
Solemnidad de Santa María, Madre de Dios
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El credo**
La Iglesia es Una
Gabriel Villalobos
- 6** **Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz**
H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Respuestas de amor a Dios**
La esperanza, alegría y confianza en el futuro
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 10** **Inyecciones de Fuego**
Hay que tomar los días uno por uno y tal como vienen
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 11** **¿Quieres hacer reír a Dios?**
Alejandra Barrera Segura
- 12** **Encuentro personal con Dios**
Amor activo 2
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 13** **Mirar hacia lo alto**
Caminar de la mano de Dios
Georgina Arámburu Mejía
- 14** **Vamos a Jugar**
El camino de los Reyes Magos
Nayelli Díaz
- 17** **Dejando huella**
Buscadores de Luz y Amor
Gisèle Scarnière
- 18** **Ofréceme y ofrécete**
Los Reyes Magos
Tere Rojas Juárez
- 19** **Reflexiones de un millennial católico**
Saber comenzar de nuevo...
Eugenio Valle Ruiz
- 20** **A la intemperie**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 21** **Un espacio para crecer**
Nuevo Año, Nueva Oportunidad
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 22** **Nadie ha visto al Padre,**
Pero, quien ha visto al Hijo ha visto al Padre
Santiago Aranda
- 23** **Salud y Bienestar**
Frutas y verduras de los meses de enero y febrero
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 24** **Psicología y vida**
Vivir una nueva vida
Mauro Razo

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



UNA REVISTA DE



COLABORADORES

Georgina Arámburu Mejía
Santiago Aranda
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. †
Guadalupe Moreno
Ana Victoria Padilla Newton
P. Hermenegildo Pérez Badillo, M.Sp.S.
Laura Platero Pérez
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 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

Vispera de la solemnidad de Santa María Madre de Dios y Año Nuevo 2025.

Año Jubilar “Peregrinos de Esperanza”

La Esperanza pudiera ser lo distintivo de este año 2025. Al menos ese es el deseo del Papa Francisco cuando lo declaró año Jubilar bajo el lema **“Peregrinos de Esperanza”**. Sin duda el Sumo Pontífice, comunicado en continuación con todos los confines de la catolicidad en el planeta, sin mencionar de las nunciaturas y delegados diplomáticos de la Santa Sede repartidos por todo el orbe, halló en la Esperanza una moción prioritaria del Espíritu Santo para nuestro tiempo.

Podemos informarnos sobre el sentido de este tiempo en las páginas interiores del presente, nuestro primer número para el Año Nuevo. **“El jubileo se toma como un tiempo de liberación, caridad y misericordia”** explica el D.P. José Ignacio Abarca. Un tiempo, por tanto Don de Dios, destinado para dar lugar a esta Virtud Teologal en un mundo desesperanzado.

Pasada la Navidad, paradójicamente la Buena Noticia que el niño recién nacido ha traído, no suele prevalecer mucho. El regreso a lo cotidiano, con tanta carga de mundanidad parece apagar la alegría navideña. La alegría de la Virgen Madre tiene sus ecos no obstante las oscuridades del mundo.

“Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes”, afirma Alejandra Barrera rememorando el encuentro con una amiga al charlar sobre la providencia de Dios en su fecundidad. **“Pues no hay que reírnos tanto,**

no vayan a llegar más bendiciones” declara con una sonrisa su amiga bendecida con un embarazo largamente anhelado, y comparte con frescura cómo, así desde la vida diaria, Dios trastoca nuestros planes. Ambas evocan a otra Sara, también sorprendida con un embarazo muy tardío: Saray esposa de Abraham, luego madre por milagro del risueño Isaac. En ello podemos descubrir un sentido del humor muy celestial, sin perder para nada lo grandioso y bendecido de las acciones divinas

Por su parte, Yeyo Valle, nuestro joven millennial, se pone nostálgico con el paso del tiempo. El tiempo pasa y Dios lo hace fluir... podemos hacernos al modo de ese flujo o, por el contrario, sentir que nos arrastra... más valdría, me parece, que como un buen surfista, los jóvenes pudieran aprovechar para impulsarse con la ola y no ser revolcados por ella. El nuevo año abre por delante un oleaje de días y meses llenos de sorpresas.

“Hay que tomar los días uno por uno y tal como vienen, las cosas de ayer son pasadas y el mañana le pertenece a Dios. La cruz es ligera cuando se toma así en partes”. Aconsejaba la beata Concepción Cabrera con estas sabias palabra al padre Tomás Fallon, MSpS: El P. Fernando Torre M.Sp.S. nos refiere a ello para mejor discurrir cristianamente el día a día del nuevo año.

Año nuevo, regalo de Dios. Así podamos gozarlo y aprovecharlo todos. Muchas felicidades hermanos para este 2025.

¹ C. Cabrera, Cartas al padre Félix y a los Misioneros del Espíritu Santo, Cimiento, México 1989, 314 (Al padre Tomás Fallon, 29 octubre 1935).

POR LOS CAMINO DEL EVANGELIO

Caná de Galilea

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †



Las cosas que pasaron en Caná no han sucedido en ninguna parte. Pueblo pequeño Caná, famoso por una boda y sus invitados: Jesús, los discípulos y María. Jesús, que quería completar la revelación de su persona a los suyos, María, que está atenta, como buena mujer, a lo que se pueda necesitar.

Me asomo a cada rincón de este Evangelio y no veo, por ninguna parte, a la novia, que suele ser el centro del espectáculo. El novio solo aparece como un mal calculador; el maestro solo aparece como testigo de algo insólito, nunca visto: primero, el vino malo y, cuando ya nadie se da cuenta de nada, el vino nuevo. Esto sucede por primera y única vez.

¡Todo un símbolo! Aparece una invitada de excepción: María, la madre de Jesús, como garantía de que ahí no habrá ni vergüenzas, ni escasez, ni penuria de algo nuevo y en plenitud. De sus labios, sale una de las invitaciones más dignas de aceptar: **“hagan lo que Él les diga”**.

Él es su Hijo, al que parece no interesarle lo más mínimo el que falte el vino, pero sí le importa la plenitud de los signos, el primero para que sus discípulos crean en Él.

En Caná, sucedieron cosas especiales: el agua de las purificaciones no se usa, el vino de la boda falta, los invitados están abiertos, tanto al buen vino como a la fe que llena todas sus expectativas.

Aquí, creer es lo que toca, en que se anuncia una nueva alianza, que hay una forma nueva de amor,

que el poder de intercesión es grande, que se pueden adelantar los relojes, para que den la hora, la que el Padre ha señalado en eternidad medida en el tiempo.

Caná es punto de partida: alianza, vida nueva, vino abundante, el primero de los signos: **“Es Él, es Él el que había de venir”**. Caná no envidia ni a Belén ni a Nazaret. Ahí es donde se juntaron el amor, María, Jesús, los nuevos discípulos, el testimonio de un vino abundante, **“que salta hasta la vida eterna”**.

Caná de Galilea es y será el signo de que, en sus entrañas, se realizó una boda nueva: las bodas del Cordero y de su Iglesia. Y, ahora, hacia adelante, los caminos del discipulado, para crecer, madurar, dar frutos. La historia sigue, la vida sigue, el amor crece.

Me permito incluir lo sucedido, el 14 de enero de 1894, en el que la beata Concepción Cabrera manifestó su pertenencia a Jesús, grabando su nombre, a sangre y fuego, en su pecho. Sí, todos llevamos grabado su nombre en nuestra vida, siendo epifanía de su presencia en el mundo, que nos permite gritar también: **“Jesús, Salvador de los hombres, sálvalos”**.

Este primer día del año, en el que celebramos a María Santísima Madre de Dios, el Papa nos invita a que nos pongamos bajo su mirada, para que nos proteja el año que hoy empieza.

El Evangelio nos revela la grandeza de María; ella no realiza algún hecho extraordinario, sino que, mientras los pastores se apresuran a Belén, tras haber recibido el anuncio de los ángeles (cf. Lc 2,15-16), ella permanece en silencio.

El silencio de María es un silencio lleno de asombro y de adoración por las maravillas que Dios realiza. **“María guardaba todas estas cosas, meditándolas en su corazón”** (Lc, 2,19). De este modo, deja un lugar en su interior para Aquel que ha nacido, poniendo a Jesús en el centro, dando testimonio de Él como Salvador. María, la Madre del silencio, María, la Madre de la adoración.

Es Madre, porque llevó a Jesús en su seno y lo dio a luz. Ella siempre permanecerá en silencio, incluso bajo la cruz, en la hora más oscura, y seguirá haciéndole un lugar y engendrándolo para nosotros. Con su silencio y humildad, María es la primera **“catedral”** de Dios, el lugar donde Él y el hombre pueden encontrarse.

Nuestras madres, también, con sus cuidados ocultos, con sus desvelos, son a menudo magníficas catedrales del silencio. Nos traen al mundo y, luego, continúan acompañándonos, muchas veces sin que nos demos cuenta: el

amor nunca sofoca, el amor hace un lugar para el otro, el amor nos hace crecer.

Francisco nos invita a que, al comienzo del nuevo año, miremos a María con corazón agradecido y pensemos en todas las madres, para aprender cómo ese amor se cultiva, sobre todo en el silencio, dando espacio a los demás, respetando su dignidad, dejando libres a sus hijos para expresarse, rechazando toda forma de posesión, opresión y violencia.

¡Hoy, tenemos tanta necesidad de silencio, para escucharnos!, expresa Francisco, y recuerda el mensaje para la Jornada Mundial de la Paz: **“La libertad y la convivencia pacífica se ven amenazadas, cuando los seres humanos ceden a la tentación del egoísmo, del interés personal, del afán de lucro y de la sed de poder”**. El amor, en cambio, está hecho de respeto, está hecho de amabilidad: de este modo, derriba barreras y ayuda a vivir relaciones fraternas, a construir sociedades más justas, más humanas, más pacíficas.

El Papa nos invita a dirigir nuestra oración a la Madre de Dios y Madre nuestra, para que, en el nuevo año, crezcamos en este amor manso, silencioso y discreto, que genera vida y abramos caminos de paz y reconciliación en el mundo.

¡Feliz año nuevo!

A photograph of a woman with dark, wavy hair and a young boy with short brown hair, both in profile, facing each other with their hands clasped in prayer. They are in a brightly lit room with a window in the background. The woman is wearing a light-colored top, and the boy is wearing a white shirt.

VATICANO
**Solemnidad de
Santa María,
Madre de Dios**

RECOPIACIÓN:
GUADALUPE MORENO

EL CREDO

La Iglesia es Una

GABRIEL VILLALOBOS

En el número anterior, recuperamos del Catecismo cuatro ideas sobre la Iglesia: ella es el Pueblo de Dios, el Cuerpo de Cristo, la Esposa de Cristo y el Templo del Espíritu Santo. Pues bien, a partir de estos cuatro sentidos, podemos también entender la unicidad de la Iglesia.

La Iglesia es una, puesto que uno solo es el Pueblo del único Dios verdadero. La unidad de nuestra fe se manifiesta en un mismo Credo que todos profesamos, así como en la unidad de sacramentos que celebramos. Como dice el catecismo, la Iglesia se mantiene unida por la profesión de una misma fe recibida de los apóstoles, la sucesión apostólica garantizada por el sacramento del orden sacerdotal y la celebración común del culto divino, sobre todo de los sacramentos (§815).

Más aún, como dijimos anteriormente, nosotros no somos simples seguidores de Jesucristo: el Señor nos entrega su Cuerpo y su Sangre en la Eucaristía y, a través de ella, todos quedamos místicamente unidos a Él. A través del bautismo y la Eucaristía formamos un solo Cuerpo Místico, unido por el Espíritu Santo a Jesucristo, que es la cabeza de la Iglesia. En esa unión, Cristo y la Iglesia se entregan como novios en la noche de bodas.

Además, la Iglesia conforma el templo del Espíritu Santo, quien nos une en nuestra diversidad. Retomando la constitución *Lumen Gentium*: **“el Espíritu habita en la Iglesia y en el corazón de los fieles, como en un templo, y en ellos ora y da testimonio de su adopción como hijos... toda la Iglesia aparece como «un pueblo reunido en virtud de la unidad del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo»”** (§4).

Por estas razones, decimos que la Iglesia es una, aún cuando se extiende por todo el mundo y, en ella, conviven muchas congregaciones, espiritualidades y carismas. **“Hay un solo Cuerpo y un solo Espíritu, [...] Hay un solo Señor, una sola fe, un solo bautismo. Hay un solo Dios y Padre de todos, que está sobre todos, lo penetra todo y está en todos”** (Ef. 4:4-6).





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.

CONTINUACIÓN ...

RELACIONES FAMILIARES

El hermano no descuidó sostener correspondencia epistolar con sus familiares: les escribía con constancia, pero, desgraciadamente, su hermana Guadalupe guardó con tanto cariño esas cartas que, cuando el hermano Hermenegildo Pérez, M.Sp.S., le suplicó que se las mostrara, no las pudo encontrar. Solo aparecieron una que otra, lo que causó mucha pena a Guadalupe, quien le decía al hermano **«que eran bastantes cartas»**. Tampoco el hermano Alfonso conservó las de su familia.

El 24 de enero de 1929, murió otro de los hermanos de Alfonso, poco menos de dos años después del **«martirio»** de Leonardo. Sabemos de eso por la carta que el hermano Alfonso le escribió al P. Félix Rougier, el 14 de abril de ese año; lástima que no exprese en dicha carta el nombre del difunto, ya que esta es la única fuente de nuestra información:



«Le doy la noticia de la muerte de otro de mis hermanos, que murió el 24 de enero de 1929: le suplico ruegue por el eterno descanso de su alma. Según me dicen en la carta última, tuvo sus últimos días muy penosos: perdió el habla, después de dos o tres días de tos, murió por un vómito de sangre, aunque esto último fue como una complicación de su primera enfermedad».

Debido a la revolución y a la persecución religiosa, así como a la muerte de estos dos pilares de la economía familiar, comenzó la familia Pérez Larios a tener dificultades de distinta índole, como se deduce de las cartas de Alfonso al P. Félix:

«Me escribieron mis hermanas de León y me dicen que están pasando una situación muy mala, mis hermanos no trabajan en cosa fija, por tal motivo, días hay que consiguen algo y días nada... yo siempre les recomiendo ofrezcan todo con amor, pidiendo perdón y misericordia».

«Mis hermanos... están en la más triste situación, tal vez no tengan ni para poner la carta en el correo; mucho le recomiendo un momento por sus necesidades, tanto de alma como de cuerpo».

«Ya, a mi hermano Manuel, le quitaron el trabajo, de manera que tienen otra vez esa pena; le suplico haga una petición por ellos, para que Dios les ayude, principalmente, que sus almas no se pierdan».

... CONTINUARÁ



RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

La esperanza, alegría y confianza en el futuro

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

La esperanza es una virtud teologal, que anima y vivifica la existencia humana. La esperanza cristiana tiene su base en Jesucristo resucitado y, como virtud recibida en el Bautismo, la esperanza tiene su fuente y encuentra su término en Dios. Quien la practica, sabe que Dios es fiel y no lo abandonará jamás.

Todos, en un momento u otro de la vida, nos enfrentamos a momentos dolorosos, como el sufrimiento, la muerte, la enfermedad, etc. Es solo gracias a la esperanza, la segunda virtud teologal, que estas circunstancias adquieren un sentido, convirtiéndose en medios de salvación, en un camino para llegar a Dios. La esperanza nos da la certeza de que algún día viviremos en la eterna felicidad.

Si Cristo es el modelo de los cristianos, María es el prototipo de la respuesta de fe y de esperanza. Cristo, nuestro Señor, por medio de su enseñanza, nos revela verdaderamente la naturaleza de la felicidad humana: la de un amor total, a semejanza del amor que se vive en la Trinidad. Esta plenitud de vida y de amor se puede alcanzar con todo un camino marcado por las actitudes del corazón (pobreza, sencillez y confianza), por comportamientos respecto al prójimo (misericordia, voluntad de paz), por situaciones difíciles, (pruebas morales o materiales, persecuciones). Todo esto se aglutina en la persona de Jesús, que se presenta como Aquel en quien se cumple plenamente la aspiración a la felicidad.

Las Bienaventuranzas son la expresión de la esperanza de felicidad hecha para los que se toman los diez mandamientos en serio y que, mediante ellos, buscan la respuesta a la llamada de amor que Dios hace a su pueblo. La virtud de la esperanza corresponde a ese anhelo de felicidad, que Dios ha puesto en el corazón del hombre.

Es una virtud sobrenatural, infundida por Dios en el momento del Bautismo. Nos da la firme confianza en que Dios, por los méritos de Cristo, nos dará las gracias que necesitamos aquí en la Tierra, para alcanzar el Cielo.

En suma, la virtud de la esperanza consiste en confiar con certeza en las promesas de salvación que Dios nos ha hecho. Está fundada en la seguridad que tenemos de que Dios nos ama. Y está basada en la bondad y el poder infinito de Dios, que es siempre fiel a sus promesas. Sin esperanza, el hombre se encierra en el horizonte de este mundo y pierde la visión de la vida eterna, porque lucha solo contra las dificultades, prescindiendo de la ayuda de Dios.

Uno de los ejemplos más claros, de lo que es la esperanza, lo encontramos en Job, que, a pesar de todo lo que le sucedió, seguía creyendo en Dios. Su esperanza nunca se perdió, él seguía siendo fiel.

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 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.

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:



Enero

1	Santa María Madre de Dios. Misas horario dominical a partir de las 11:30 a.m	17	Cumpleaños (62) P. Giancarlo Tomao Gordón
4-5	D.A. venta de rosca de reyes	19	2° Domingo Ordinario
5	La Epifanía del Señor	23	Aniv. 14 ord. sacerdotal
	Cumpleaños (54)		P. Giancarlo Tomao Gordón
	P. José María Velasco Rodríguez	25	Cumpleaños (77)
6-10	Vacaciones de la comunidad de MSpS		P. Xavier Zavalveytia Aceves
10	87° aniversario de la muerte de NVP Félix de Jesús Rougier MSpS	24-26	Curso Prematrimonial
12	El Bautismo del Señor	25-26	Colecta mensual Vicentinas
14	131° aniversario de las Obras de la Cruz	26	3° Domingo Ordinario

La beata Concepción Cabrera le da este sabio consejo al padre Tomás Fallon, M.Sp.S.: **«Hay que tomar los días uno por uno y tal como vienen, las cosas de ayer son pasadas y el mañana le pertenece a Dios. La cruz es ligera cuando se toma así en partes»**¹.

Tenemos una arraigada tendencia a vivir en el pasado, recordado lo que hicimos o dejamos de hacer, lo que nos dieron o nos quitaron, y nos llenamos de orgullo o de culpas. Es una actividad estéril, pues ya nada podemos cambiar. Hagamos lo que San Pablo: **«olvido lo que dejé atrás»** (Flp 3,13).

Pero también huimos del presente imaginando un futuro coloreado por nuestras más ingenuas fantasías o por nuestros más pesimistas temores. Es tiempo perdido, pues ni siquiera sabemos si moriremos hoy mismo (cf. Lc 12,20). Nos lo dijo Jesús: **«no se preocupen por el día de mañana»** (Mt 6,34).

Vivamos anclados en el presente, tomando **«los días uno por uno»**. Vivamos el hoy tal como viene, sin lamentarnos de que sea diferente a lo que habíamos imaginado. Aprovechemos el hoy para amar, servir, orar, agradecer, trabajar, sonreír, leer, cantar...

Si Dios nos ha regalado el día de hoy, vivámoslo responsablemente, sin desperdiciar sus horas, pero también sin obsesiones ni agobio, disfrutando las alegrías que nos ofrece y soportando los sufrimientos que trae consigo.

¿Sufrimientos? Sí. Desde luego que hay que cargar la cruz, pero únicamente la de ese día, y no la del día siguiente y menos aun la que nos imaginamos que será la cruz de toda la vida. **«La cruz es ligera cuando se toma así en partes»**. **«Cada día tiene bastante con sus propios problemas»**, nos dijo Jesús (Mt 6,34).

No huyamos del presente ni dejemos que los recuerdos o las preocupaciones nos lo arrebatan. El presente es el tiempo en el que Dios se manifiesta y se nos entrega. El presente es una oportunidad para amar a Dios y al prójimo. En el presente se unen el tiempo y la eternidad. O somos felices en el presente o, simplemente, no somos felices.

¹ C. Cabrera, Cartas al padre Félix y a los Misioneros del Espíritu Santo, Cimiento, México 1989, 314 (Al padre Tomás Fallon, 29 octubre 1935).



INYECCIONES DE FUEGO

Hay que tomar los días uno por uno y tal como vienen

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

Contar historias, a través de la escritura, se ha convertido en un pasatiempo que disfruto mucho. Qué razón tenía mi padre, cuando me decía que basta con iniciar haciendo un par de preguntas a la persona que tienes a un lado, ya sea en la fila del supermercado, con el señor que maneja el taxi o mientras esperas entrar al consultorio del doctor, para empezar a escuchar una anécdota interesante.

Ayer, me tocó conocer la historia de Sara. Ambas nos encontrábamos en el laboratorio de análisis clínicos. Afortunadamente, las dos nos estábamos practicando estudios de rutina y esperábamos nuestro turno para ser atendidas.

Generalmente, soy yo la que inicia las conversaciones, sobre todo, cuando la espera es larga y, por supuesto, también cuando la persona se encuentra con ánimos de platicar. En esta ocasión, fue Sara quien inició con los clásicos comentarios relacionados con el clima, la demora en el servicio y una cosa fue llevando a la otra, como se dice popularmente, hasta que me compartió que estaba embarazada por primera vez, después de trece años de infertilidad.

En ese momento, la plática tomó otro rumbo; ya no importó el tiempo de espera, ni el papelito que indicaba el turno. Esa larga pausa, antes de entrar a los cubículos del laboratorio, había valido la pena. Después de tanto tiempo, después de haber atravesado por tantos

momentos difíciles y habiendo superado la expectativa que tuvo algún día de ser una madre de vientre, para convertirse en la madre de dos hijos de corazón, llegaba a su vida esta hermosa bendición. Su familia estaba completa, de acuerdo con lo que ella suponía, con la adopción de Pablo y de Lucía, sus hijos de seis y de tres años respectivamente. Ahora, de ser cuatro, pasarían a ser cinco habitantes en su casa.

“No existe una explicación, nada se hizo diferente, mi vida había dejado de ser interesante como lo fue en algún momento”, comentó Sara entre risas y con un toque de sarcasmo.

“Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes”, agregó. **“Pues no hay que reírnos tanto, no vayan a llegar más bendiciones”,** concluimos entre risas nerviosas.

Cuántas veces planeamos **“cosas”** que nunca suceden y suceden otras que nunca planeamos. Al final, Dios tiene la última palabra y un propósito detrás de cada una de ellas.



¿Quieres hacer reír a Dios?

ALEJANDRA BARRERA SEGURA



ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Amor activo 2

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

Estimados lectores, en esta sección, continuaremos analizando parte del gran legado de Conchita Cabrera de Armida, inspiradora de la Espiritualidad de la Cruz, partiendo de la base del Amor Activo, ese gran amor que sentía Jesús: incansable, vehemente, infinito, siempre con el anhelo de dar gloria a su Padre Celestial y de hacer felices a las almas. Se trata de vivir ese amor en nuestras vidas, imitando a Cristo y buscar agradar a nuestro buen Padre Dios.

En las obras escritas por Conchita, nos describe sus diálogos con Jesús, en los que el Señor le explica cómo es el Amor Activo. Ese amor constituye su ser, Jesús es caridad y, de Él, dimanan todo bien y todo celo, todo poder y toda grandeza, pues Él es la vida, la actividad y el amor mismo en todas sus formas, siendo esta la esencia de su Ser.

El Amor Activo está unido al sacrificio de la expiación, que tuvo el Verbo en su naturaleza humana, solo Él abrazó el dolor y lo santificó, con la finalidad de dar gloria a la Divinidad, arrancando así gracias para la humanidad. Es así como Jesús explicó a Conchita que, cuando nosotros unimos nuestros dolores, sacrificios y penas, este dolor activo y lo unimos a la gran Víctima, al Verbo hecho carne, se ofrece por la salvación del mundo. ¡Qué misión tan sublime nos encomendó Jesús, por medio de Conchita, para asemejarnos a Él!

Para poder seguir este camino, es necesario conocer y experimentar ciertas virtudes e ir las desarrollando en nuestras vidas, como son la obediencia y la pobreza. Despojarnos y renunciar a toda voluntad, que no sea la de cumplir la voluntad del Padre. Que cuanto hagamos, pensemos y digamos sea con el fin de agradar a Dios, teniendo siempre la pureza de intención en todos nuestros actos.

Por ello, es importante mantenernos vigilantes de nuestros pensamientos, de nuestras intenciones, de nuestras acciones, ser conscientes de nuestro actuar en el día a día, para agradar a Dios Padre, e ir avanzando en esta gran misión que, por supuesto, está inmersa en la Cadena de Amor.

Que el Espíritu Santo nos ilumine y nos dé la gracia, para poder generar en nosotros la consciencia de actuar en rectitud, con el amor más puro y desinteresado, en abandono amoroso, ofreciéndonos una y otra vez junto con el Verbo Encarnado como hostias vivas, sacrificándonos constantemente, aceptando la voluntad divina en nuestras vidas y nos permita actuar desde la obediencia y la pobreza de espíritu por la salvación de las almas. ¡Así sea!

Referencias:
Cabrera, C. (2000) Amor Activo. Obras Completas. Tomo 1.
México: Editorial La Cruz, SA de CV



MIRAR HACIA LO ALTO

Caminar de la mano de Dios

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

A migos lectores, los invito a que, durante el año 2025, sigamos la recomendación que les hice para la Navidad: que encontremos tiempo para conectar y reflexionar con la Palabra de Dios y caminar todo el año de su mano. En su palabra, encontramos la verdadera sabiduría. Con Dios en nuestra vida, tenemos la capacidad de discernir su voluntad, actuar en consecuencia y llevar una vida plena y feliz.

«Que Dios me conceda hablar con conocimiento y tener pensamientos dignos de sus dones, porque Él es quien guía a la sabiduría y quien dirige a los sabios. En sus manos estamos nosotros y nuestras palabras, toda prudencia y toda habilidad práctica. La sabiduría es un soplo del poder de Dios. Dios ama a quien convive con ella; porque a la sabiduría no la domina el mal». Sab.7,15-16. 25. 28. 30

Si queremos ser un granito de paz, que cambie el ambiente hostil y violento de nuestra sociedad, caminemos de la mano de Dios, empapados de Su Sabiduría y empecemos un cambio en nosotros mismos y, como diría la venerable madre, Concepción Cabrera de Armida, **«así habrá un bribón menos en la sociedad».**

En las Bienaventuranzas, Jesús nos regala un proyecto de vida, digno de la vida eterna. Nos dice Mateo: **«Bienaventurados los pobres de espíritu, porque**

de ellos es el Reino de los Cielos», y de esta bienaventuranza nos regala otras siete, que nos explican que los pobres de espíritu son los mansos, los que lloran, los que tienen hambre y sed de justicia, los que acompañan la miseria de los demás, los puros de corazón, los que trabajan por la paz y los perseguidos por causa de la justicia. Y la recompensa será grande en el cielo: ganarán el Reino de Dios, poseerán en herencia la tierra, serán consolados, serán saciados, alcanzarán misericordia, verán a Dios, serán llamados hijos de Dios; en pocas palabras, **«de ellos es el Reino de los Cielos».**

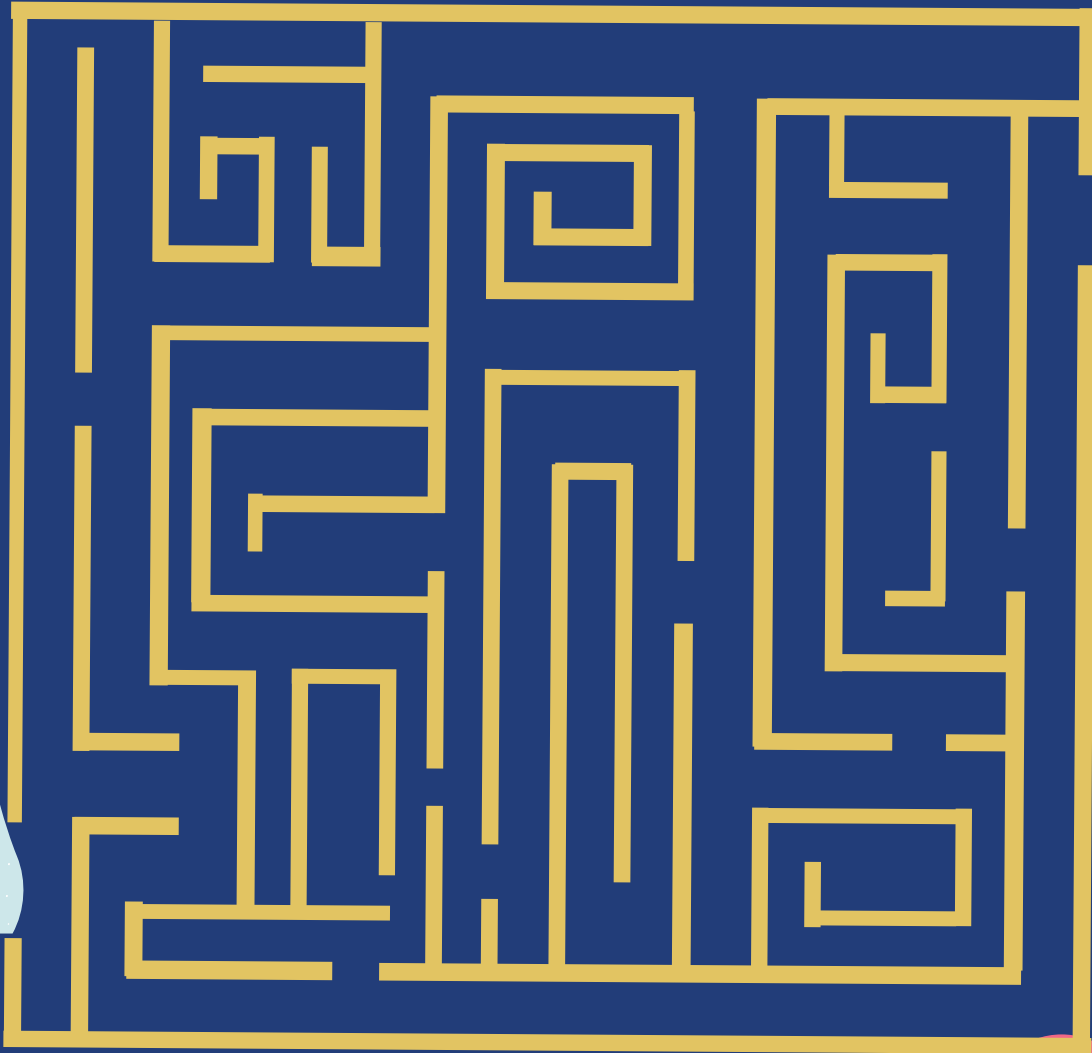
Este es un gran ejemplo de cómo vivir de la mano de Dios, bajo la mirada de su palabra. Pongamos horarios específicos para orarla y contemplarla.

En este año nuevo, pidamos al Espíritu Santo: tiempo para la oración, sabiduría para el discernimiento y amor y fidelidad para caminar en esta vida, de su mano.

Amén.

El camino de los Reyes Magos

Los Reyes Magos fueron sabios que al percatarse de una luz extraña en el cielo, analizaron varios pergaminos y supieron interpretar la señal. Se trataba de la llegada del hijo de Dios. Y así, se pusieron en marcha siguiendo la señal del cielo. Hasta encontrarse con ese pequeño niño de nombre "Jesús".



VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz



DEJANDO HUELLA

Buscadores de Luz y Amor

GISÈLE SCARNIÈRE

La Epifanía del Señor, que estaremos celebrando en unos días, es la manifestación de Dios a todos los pueblos, representada por los Magos.

En palabras del Papa Francisco: Los Magos son sabios buscadores que, tras dejarse interpelar por la aparición de una estrella, se ponen en camino y llegan a Belén. Y, allí, encuentran a Jesús, con María, su madre. Se postran y le ofrecen **«oro, incienso y mirra»**. Hombres sabios que reconocen la presencia de Dios en un simple Niño, no en un príncipe ni en un noble, sino en un niño de pobres, y se postran ante Él, adorándolo.

La adoración también es oración, una oración contemplativa, en silencio, un gesto de amor. Adorar no es perder el tiempo, sino darle sentido al tiempo; es encontrar el rumbo de la vida en la sencillez de un silencio que alimenta el corazón.

Los Magos captan la luz del Creador del universo, a cuya búsqueda han dedicado su existencia.

Es la experiencia decisiva para ellos y, también, importante para nosotros; en el Niño Jesús, vemos a Dios hecho hombre.

Levantando la cabeza y la Estrella de Belén ilumina el sentido de sus vidas, los atrae y les muestra el camino... así también, para nosotros, la luz de Dios debe ser: la llave que abre el verdadero sentido de nuestra existencia, para que siga permaneciendo iluminada.

Los Magos nos enseñan que el encuentro con Dios nos abre a una esperanza mayor, que nos hace cambiar nuestro estilo de vida y transformar el mundo.

Siguiendo el ejemplo de los Magos, todos están llamados a mantener los ojos fijos en el cielo, con los pies en la tierra y el corazón postrado en adoración ante Dios, para ser buscadores de luz y amor.

La noche del 5 de enero es una noche especial para los niños y quienes tienen corazón de niño. En esa noche, la ilusión invade a las familias por la emoción de los Reyes Magos, que llegan trayendo regalos, tal como lo hicieron aquella gloriosa noche, en la que el Niño Jesús nació.

Al respecto, la Escritura nos dice que unos magos, que venían de oriente, llegaron a Jerusalén, preguntando **“¿Dónde está el Rey de los judíos que ha nacido? Pues vimos su estrella en el oriente y hemos venido a adorarlo.”** (Mt.2.2). Les informaron que, según lo escrito por el profeta, nacería en Belén de Judá. Siguieron su camino y, al llegar, **“Entraron en la casa; vieron al niño con María, su madre, y, postrándose, le adoraron; abrieron luego sus cofres y le ofrecieron dones de oro, incienso y mirra”** (Mt 2,11).

Así es como, cada año, los niños y algunos adultos esperamos con emoción la fecha, para escribirles a los Reyes Magos una carta, en la que les pedimos nuestros deseos.

La beata Conchita Cabrera de Armida también lo hacía **“Hoy, pedí a los Santos Reyes fe, fe, fe... puesto que esta ha de ser mi vida; ¡Oh y cuánto me falta esta virtud, Jesús de mi corazón”**

Es justo la fe la que necesitamos en el día de la Epifanía del Señor, para que podamos reconocer la presencia del Salvador y, como los Magos de oriente, vayamos a encontrarlo para adorarlo y ofrecerle lo mejor de nosotros.

Durante muchos años, ya siendo adulto, seguí recibiendo un regalo la noche del 5 de enero, un pequeño detalle que me endulzaba el día; sin embargo, hoy, que ya no puedo ver el regalo, sé que el gran don que he estado recibiendo es la fe.

Que, así como los Magos de oriente que, cuando vieron la estrella se llenaron **“de inmensa alegría”**, nuestro corazón se goce por el nacimiento del Emmanuel.



DA CLIC AQUÍ



OFRÉCEME Y OFRÉCETE **Los Reyes Magos**

TERE ROJAS JUÁREZ

REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

Saber comenzar de nuevo...

EUGENIO VALLE RUIZ



*“Otro año que queda atrás,
mil momentos que recordar”*

dice una famosa canción, que suena mucho en estas épocas y que atiende un poco a los buenos deseos y propósitos que, generalmente, vienen con el cierre de un ciclo y con el inicio de otro. Es común ver a la gente pensar y ponerse propósitos para este nuevo año y las felicitaciones y mensajes con anhelos de paz, prosperidad, bonanza y bondad están a la orden del día.

Sin embargo, hubo varias personas, en los últimos meses del 2024, que subieron contenido a internet, donde expresaban que sentían este fin de año como un **“final de temporada”**, un tanto nostálgico y con el que estaban viniendo varios cierres de ciclos.

Algunos lo atribuyeron a que, este 2024, se cerraba por completo un ciclo pandémico y que todas las vivencias y recuerdos relacionados con el Covid-19 se hacían presentes ante un cierre inminente y la **“normalización”** completa de la situación sanitaria.

Ante estas reflexiones impulsadas por varias personas, jóvenes en su mayoría, quedan dos reflexiones: la primera es que la vida avanza, el tiempo corre y, sin importar qué ocurra, nosotros somos parte de esta historia sagrada que Dios puso en la Tierra; nuestras vivencias y nuestros deseos, pero, también, nuestros miedos y desilusiones forman parte del tiempo y la mejor forma de pasar por todo esto es acompañando y siendo acompañados.

La segunda es que todo en la vida forma parte de un ciclo, que puede durar mucho o poco tiempo, pero que siempre hay que estar dispuestos a que, cuando un ciclo esté cerrándose, tomemos impulso para empezar un nuevo capítulo de la historia con fe, esperanza y amor, para poder comenzar de nuevo, siempre de la mano de aquel que hace nuevas todas las cosas.

Que este 2025 sea un muy buen año para todos.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz (renovada)!



A la intemperie

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Estar a la intemperie,
expuesta la vida
al amor y las lágrimas,
a la fiesta, las sonrisas,
al frío, la duda, la locura.)

Cuando estoy a la intemperie,
tu Palabra fluye en mí, Señor.
Escuchar, callar, acompañar,
¡evidenciar, sin más,
lo que mis ojos ven y mis oídos oyen!

Tu vida en ellos,
tu ternura que envuelve,
tu perdón que abraza,
tu creatividad que anima,
tu voz que fortalece.)

¿Cómo, si estoy roto, me haces puente?
¡Me haces compañero que defiende y sostiene!
¿Por qué, si estoy en penumbra,
vibran, en mí, tu ternura, tu voz, el perdón, tu calor?
¡Me haces abrazo, a mí, que suspiro con nostalgia por verte!

A la intemperie me quieres.)

A close-up photograph of a person's hands writing in a white notebook with a black pen. The person is wearing an orange sweater. The background is blurred, showing more of the person and the notebook.

UN ESPACIO PARA CRECER

Nuevo Año, Nueva Oportunidad

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Cada año nuevo es una página en blanco, una oportunidad para escribir una historia más genuina, enfocada en nuestros deseos y aspiraciones. En lugar de dejar que nuestras resoluciones sean solo promesas temporales, este año, te invito a trabajar en algo que dura: tú mismo. Pero ¿por dónde empezar? La respuesta está en pequeños pasos, porque cada gran cambio se construye de una serie de decisiones conscientes.

El primer paso es mirarte con honestidad y sin juicios. Reconocer nuestras áreas de mejora es un acto de valentía. Pregúntate: ¿qué me gustaría lograr este año? ¿Qué versión de mí mismo quiero construir? Haz una lista corta, concreta y alcanzable. No necesitas un cambio radical, sino constancia en pequeños hábitos que, al final, traerán grandes transformaciones.

La clave está en el equilibrio. La presión por ser “perfectos” puede ser agotadora y paralizante. La verdadera motivación surge cuando somos amables con nosotros mismos y valoramos cada avance, por pequeño que sea. Este año, practica la paciencia. Recuerda que los cambios significativos no se ven de la noche a la mañana, y que, cada

paso, incluso los tropiezos, es parte de tu evolución.

Otro aspecto fundamental es alimentar la mente. Escucha a personas que te inspiran, lee libros que enriquezcan tu perspectiva y dedica tiempo a aprender algo nuevo. El crecimiento personal no solo se trata de lo que logramos, sino de lo que aprendemos en el proceso.

Y, por último, establece tiempo para el autocuidado y la reflexión. Al final de cada día, pregúntate qué has hecho hoy que te acerque a esa versión de ti que quieres alcanzar. Ese ejercicio de consciencia fortalecerá tus metas y te permitirá ajustarlas en el camino.

Este año, enfócate en ti. Trabaja con amor, paciencia y determinación y verás cómo ese esfuerzo, día a día, crea una versión de ti más fuerte, feliz y plena.

¡Que tengas un muy feliz 2025!

Este 6 de enero, se celebra la Epifanía (del griego **επιφάνεια**, significa: «**manifestación**»). Es una de las fiestas más antiguas del calendario litúrgico, inclusive más que la Navidad.

Desde tiempos remotos, se han celebrado varias epifanías, algunas de ellas que se celebraban por estas fechas invernales: el bautismo, las bodas de Caná.

En el cristianismo, esta celebración se refiere a la revelación de Jesús al «**mundo pagano**», se representa con la visita de los Magos al pesebre de Belén, según el Evangelio de Mateo. La tradición nos cuenta de tres personajes de Asia, con los nombres de Melchor (Melkin), Gaspar y Baltasar.

La Epifanía es una celebración de Su revelación a los seres humanos. Dios se manifiesta constantemente a los hombres en lo cotidiano, no de manera extraordinaria. Dios crea todo a la perfección: el sol revela a Dios, cuando brilla y da luz y calor; la luna, cuando refleja al Sol; una planta, cuando crea su alimento y realiza procesos de fotosíntesis; un animal, cuando cumple sus roles dentro del ecosistema; etc.

El ser humano manifiesta a Dios, cuando se comporta para lo que ha sido creado: para amar. Lo mismo hace la estrella de Belén que, al manifestarse a los Magos, brilla por naturaleza,

anunciando al Hijo de Dios; los Magos la siguen para encontrar al niño. Y, ahí, en la encarnación, en la creación (porque el niño Dios es la creación encarnada), ahí, ven con la mayor claridad a Dios. (Jn 14:9; 1:8; 12:45)

¿Hacia dónde tenemos que dirigir nuestra mirada para ver a Dios? Hacia lo alto, hacia lo profundo (Lk 5:4) para encontrar a Dios, sobre todo, en las manifestaciones constantes de la Creación - la Encarnación. Detenerse a ver las montañas y dejar que se ensanche el alma; ver a los hijos o niños sonreír, disfrutarlo y divertirse.

Podemos encontrar a Dios en aquello que más nos apasiona. Para algunos, será el amanecer; para otros, jugar fútbol; para otros, el mar y, para otros, sus hijos; los más afortunados encuentran a Dios en todo.

Esteban Rosado, M.Sp.S., ejemplifica esta búsqueda, desde la perspectiva de San Ignacio de Loyola, comparándola con la experiencia de entrar en un cuarto oscuro. Al entrar, no buscamos el foco o la lámpara, sino buscamos lo que **“prende”** al foco o a la lámpara, buscamos el apagador. Así, dejemos que la creación sea nuestro apagador o, en este caso, encendedor que prenda nuestras lámparas o corazones, para que conozcamos a Dios, para que nos unamos a Dios.



**Nadie ha visto al Padre,
Pero, quien ha visto al Hijo
ha visto al Padre**

SANTIAGO ARANDA

Es muy importante conocer cuáles son las frutas y verduras que se obtienen en los meses de enero y febrero, ya que son más frescas y económicas que las que se obtienen en otra temporada del año. Una de las ventajas de la frescura de las frutas y verduras es que su contenido de vitaminas y minerales se conserva casi intacto, así como su textura firme y color brillante. Son más atractivas a la vista y su sabor se encuentra en el mejor punto.

Las frutas y las verduras que podemos encontrar en enero y febrero:

Fresa, guayaba, lima, limón, mandarina, melón, naranja, tejocote, piña, papaya, plátano, toronja, mamey, granada, tamarindo, sandía, zapote negro, entre otras.

Acelga, ajo, berenjena, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chayote, chícharo, chile verde, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, pepino, rábano, tomate, zanahoria entre otras.

La mayoría de estas frutas son buena fuente de vitamina C, muy necesaria para la temporada de invierno, ya que se asocia con el reforzamiento del sistema inmune, así como con la prevención de los resfriados, dolores de garganta, gripa y tos.

También son buena fuente de fibra, muy necesaria para el buen funcionamiento del aparato digestivo ya que, de manera natural, aceleran el tránsito intestinal regulando su funcionamiento.

Se recomienda lavar muy bien, con agua y jabón, la fruta y la verdura, antes de consumirla, de preferencia comerlas con su propia cáscara, si es comestible, como la de la guayaba o la del jitomate. Si se prefieren consumir cocidas, hacerlo en poca cantidad de agua y por un tiempo apropiado, para evitar una sobrecocción y la pérdida de vitaminas y textura.

Es preferible consumir la mandarina en gajos, así como la naranja y toronja. De esta manera, se aprovecha el contenido de fibra de estas frutas, no se recomienda hacerlas jugo, ya que se pierde parte de su contenido de vitaminas.

Las hojas de espinaca y lechuga es recomendable lavarlas, hoja por hoja, y desinfectar antes de consumir.

Consume de preferencia de 3 a 5 porciones de frutas y verduras de temporada por día, esto garantizará el aporte de fibra y vitaminas naturales a tu dieta.



SALUD Y BIENESTAR

Frutas y verduras de los meses de enero y febrero

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

Psicología y vida. Vivir una nueva vida

MAURO RAZO



Cuando llegas a una edad madura, muchas veces, te encuentras reflexionando sobre lo que has logrado y lo que aún deseas alcanzar. Es un momento en el que las mujeres buscan un sentido de realización personal. Has trabajado arduamente y es natural que sientas que mereces un descanso, una pausa en la zona de confort que tanto has anhelado. Te imaginas disfrutando de la tranquilidad, sin las presiones constantes del día a día. Sin embargo, este deseo puede llevar a una sensación de estancamiento, si no se maneja con cuidado.

Imagina a una mujer, que ha dedicado décadas a su carrera, criando una familia y administrando un hogar. Espera que, después de todo este esfuerzo, ahora es su momento de relajarse. Pero, en realidad, los sentimientos de agotamiento y hartazgo pueden nublar tu visión del futuro. Te pueden hacer creer que lo único que queda es descansar y dejar de perseguir nuevas metas. Sin embargo, es importante reconocer que estos sentimientos son temporales y no definen lo que realmente puedes lograr en esta etapa de la vida.

En la madurez, aunque las capacidades físicas puedan no ser las mismas, tus habilidades

intelectuales y necesidades sociales siguen siendo tan vibrantes como siempre. Esta etapa te dota de una sabiduría y perspectiva de la que carecías en tus años más jóvenes. Aún tienes tanto que ofrecer, tanto por descubrir y nuevos intereses que explorar. Vivir una nueva vida, comenzar de cero, es no solo posible, sino esencial para tu salud mental y general. Al no hacerlo, existe el riesgo de caer en la monotonía, lo cual puede afectar tu bienestar emocional.

Puedes reinventarte de muchas maneras. Considera aprender una nueva habilidad, tal vez algo que siempre quisiste hacer, pero nunca tuviste tiempo. Únete a grupos de intereses comunes, participa en actividades sociales, o incluso comienza un pequeño negocio basado en tus pasiones. Estas actividades no solo te mantendrán activa, sino que también te proporcionarán un sentido renovado de propósito.

Permítete sorprenderte. Al hacerlo, no solo enriqueces tu propia vida, sino que, también, inspiras a quienes te rodean. Llevar una vida plena y productiva en la adultez madura es posible y es una de las mejores maneras de demostrarte que te quieres.



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