

UN ENCUENTRO QUE  
ME TRANSFORMA

LA IGLESIA ES  
SANTA

EL MEJOR  
AMIGO

TRES  
CLAVES  
PARA CULTIVAR  
LA COMPASIÓN



VEN Y  
SÍGUEME

Parroquia de la  
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 224

FEBRERO  
2025

# Retiro

7, 8 y 9  
MARZO '25

COMENZAR  
DE NUEVO



## ¿Qué es Comenzar de Nuevo (CDN)?

Es una comunidad dentro de la Parroquia de la Santa Cruz que crea un espacio para la sanación y el crecimiento personal mediante el acompañamiento a las personas que han sufrido una pérdida por divorcio, separación, viudez o el fallecimiento de un ser querido.

### Propósito

Apoyar a quien ha sufrido una pérdida para asumir su nueva situación de vida a través de un proceso de autoconocimiento y reflexión que lo acompañe de una manera amorosa a "Comenzar De Nuevo".



INFORMES



PARROQUIA  
DE LA SANTA CRUZ  
DEL PEDREGAL

CUOTA DE  
RECUPERACION \$ 4,500  
Moneda 85-A, Tlalpan Centro, 14000, CDMX

55 4067 7278



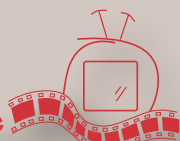
Hay recuerdos que no podemos permitir que se pierdan.

Digitalizamos tus películas, álbumes y videos.



[www.videosparasiempre.com](http://www.videosparasiempre.com)

Servicio  
a domicilio



videos para siempre



Llama o escribe:  
55-2300-8994

# TODO ESTO TIENE UN COSTO...

Las actividades  
pastorales y  
vocacionales

La formación  
de vocaciones

Asesores laicos a  
tiempo completo

Los agentes de pastoral  
juvenil que aportan su  
esfuerzo y trabajo



La promoción vocacional requiere  
materiales, cursos, retiros, encuentros  
y estudios especializados



La persona que se dedica a  
la promoción vocacional debe  
ser, por lo general alguien  
altamente capacitado en  
relaciones humanas

Los jóvenes requieren  
espacios propios para  
reflexionar y profundizar  
sobre su vocación

El camino a la vocación sacerdotal surge,  
fundamentalmente por un llamado de Dios,  
pero el trabajo para su desarrollo y orientación



¡Únete y colabora con nosotros!  
Juntos haremos la diferencia

DONA AQUÍ

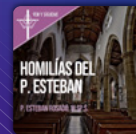


Todos tus donativos son  
deducibles de impuestos.



## 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](http://www.revistavenysigueme.com.mx)

- 2** **Editorial**  
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Por los caminos del evangelio**  
**El mejor amigo**  
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**  
**El amor necesita tiempo**  
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El credo**  
**La Iglesia es Santa**  
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 cristiana no engaña**  
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Santa Cruz del Pedregal**  
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 10** **Inyecciones de Fuego**  
**Amar la situación actual**  
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 11** **No más preguntas**  
Alejandra Barrera Segura
- 12** **Encuentro personal con Dios**  
**Amor activo 3**  
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 13** **Mirar hacia lo alto**  
**Dios te habla, haz silencio y escúchalo**  
Georgina Arámburu Mejía
- 14** **Vamos a Jugar**  
**Las Bienaventuranzas**  
Nayelli Díaz
- 15** **Dejando huella**  
**Virgen de la Candelaria**  
Gisèle Scarnière
- 16** **Ofréceme y ofrécete**  
**Amor ideal**  
Tere Rojas Juárez
- 17** **Reflexiones de un millennial católico**  
**Amor, amor...**  
Eugenio Valle Ruiz
- 18** **Tu Cuerpo en nuestro cuerpo**  
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 19** **Un espacio para crecer**  
**Tres claves para cultivar la compasión**  
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 20** **Un encuentro que me transforma**  
José Ignacio Abarca Franco
- 21** **Salud y Bienestar**  
**Pequeños cambios para enseñar a los niños y adolescentes a comer mejor**  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 22** **Psicología y vida**  
**La belleza de la madurez, aceptando tu verdadero yo**  
Mauro Razo
- 23** **Amiga**  
Rossana de Lazzer-Orth
- 25** **Actividades de la Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal**  
**Planeación estratégica**  
Carlota Figueroa Zevada
- 26** **Comenzar de nuevo**  
**Los tiempos de Dios son perfectos**  
Pau Escárcega

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



UNA REVISTA DE



### COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco  
Georgina Arámburu Mejía  
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle  
Alejandra Barrera Segura  
Nayelli Díaz  
P. Sergio García, M.Sp.S. †  
Rossana de Lazzer-Orth  
Gabriela Marcial Santos  
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



Comenzamos febrero y aquel pequeño Jesús aún tiene su presencia entre nosotros. Día 2 la Presentación del Señor, todavía para algunos, fecha para levantar el nacimiento. Y, la figurita fortuitamente encontrada en un pedazo de rosca de reyes compromete a fiesta: habrá tamales para conmemorar que Dios tuvo su Epifanía en el Verbo Encarnado, Jesús el Cristo.

Presencia en contra de sentimientos de soledad o ausencia. Pasadas las festividades navideñas y encaminado el 2025, los encuentros familiares, las visitas de amigos, han terminado. Se han ido dejando el corazón dolido por separaciones y ausencias.

Pero festejar la Presentación habla de Su Presencia. Él se ha quedado... para siempre.

En páginas interiores nuestro ejemplar de febrero subraya esa Presencia.

Guadalupe Moreno nos recuerda que el Papa Francisco expresa que, ante un mundo de relaciones virtuales, el amor necesita concreción, presencia.

El Amor, que es Dios mismo ya nunca se irá.

**“Tu Palabra se ha hecho carne, el amor se ha hecho espacio, deseo, dolor y tiempo.”** Reflexiona el P. Bernardo Sada M.Sp.S. Es con nosotros, tiene Presencia.

Nos muestra el grandioso poder que la caridad tiene con la Presencia que viene al encuentro, siente la necesidad del hermano atendido, a quien atender y entender. Como expresa el D.P. Ignacio Abarca: hacerme presente y sensible en su vida,

Así manifestó Dios el Amor: **“El amor cristiano, el verdadero amor cristiano, es ese impulso que inspira a salir de uno mismo, a ver por el otro”**

Así, para el Millennial Yeyo Valle, festejar el Amor va más de hacer Presencia que de cartas, redes sociales ramos de flores y regalos.

Lleva el amor con tu cercana presencia querido lector. En especial a quienes padecen ausencias.

Jesús es el mejor amigo. Lo sabemos, pero ¿lo experimentamos? Su amor y su amistad se unen en su persona liberadora de todo mal, de toda insuficiencia vital.

No quiero pasar por alto lo que la sociedad de consumo acostumbra a celebrar este día. Hay aspectos positivos de los acontecimientos, que nos permiten adentrarnos en un mundo de valores para recuperarlos. A mis buenos amigos les conservo gratitud, admiración, abrazo. Amor y amistad de cercanía, de compasión, de riesgo, de eficacia, de solidaridad y buena voluntad.

Pero quiero ahondar en el amigo, Jesús, que sabe compadecerse con todas sus expresiones y consecuencias: **“Se le acercó, a Jesús, un leproso para suplicarle de rodillas: si tú quieres, puedes curarme. Jesús se compadeció de él y, extendiendo la mano, lo tocó y le dijo: Sí quiero, sana”** (Mc 1, 40-45).

Amor y amistad de cercanía, de compasión, de riesgo, de eficacia, de solidaridad y buena voluntad.

Se trata de un leproso atrevido, arriesgándose a acudir, donde hay mucha gente en torno a Jesús, y la ley se lo prohibía. Lleva en su corazón una convicción expresada en una breve oración, **“si quieres, puedes sanarme”**. No hicieron falta más palabras, ruegos y súplicas. Después, se convertirá en un fan amigo de Jesús.

Conocer y reconocer, proclamar y divulgar, manifestar lo que le ha sucedido, después del encuentro con Jesús. Una vez atrapados por la misericordia de Jesús, no se puede no hablar o permanecer en la indiferencia. El leproso es otro, desde el encuentro con Jesús, y esto merece la pena proclamarlo.

¿Cómo vería san José a su Hijo, después de estas primeras acciones liberadoras? Seguramente, con la satisfacción de haber participado, como nadie, en el crecimiento de su hijo Jesús.

Dice el Papa Francisco: José no es un hombre que se resigna pasivamente. Es un protagonista, valiente y fuerte. José se ve reflejado en Jesús, que acoge a todos, sin importar su condición.

Amar lo que Jesús ama y como Jesús, el mejor amigo, ama. Vamos a José, para que nos enseñe a vivir acogiendo el designio amoroso del Padre en Jesús y con Jesús. Amén.

## POR LOS CAMINO DEL EVANGELIO

# El mejor amigo

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †





# El amor necesita tiempo

RÉCOPIACIÓN:  
GUADALUPE MORENO



**E**l Papa Francisco expresa que, ante un mundo de relaciones virtuales, el amor necesita concreción, presencia, tiempo, encuentro y espacio. No puede reducirse a hermosas palabras, a imágenes en una pantalla, a selfies de un momento o a mensajes apresurados.

El estilo de Jesús, ante el que sufre, se concreta a pocas palabras y hechos palpables, nos dice el Papa. Esta actitud la vemos muchas veces en el Evangelio, al comportarse así con quien sufre: sordomudos, parálíticos y otros tantos necesitados. Siempre habla poco y, a las palabras, les siguen las acciones: se inclina, toma de la mano, cura... sin llamar la atención, un estilo maravilloso de amar.

Francisco nos invita a dejarnos tocar por Jesús, para ser testigos de su amor, que salva; a pensar en este modo de amor maravilloso, cuando nos encontramos a personas que se comportan así: sobrias en las palabras, pero generosas en la acción; reacias a exhibirse, pero dispuestas a ser útiles; eficaces en la ayuda, porque están dispuestas a escuchar.

Amigos, a los que se puede preguntar: ¿quieres ayudarme?, con la confianza de escuchar un **“sí, estoy aquí para ti”**. Esta concreción es muy

importante en un mundo, como el nuestro, en el que parece que se abre camino una virtualidad en la que se van esfumando las relaciones humanas.

Si un hermano o una hermana andan desnudos y faltos del alimento diario y uno de ustedes les dice: **“Vayan en paz, abríguense y sáciense”**, pero no les da lo necesario para el cuerpo, ¿de qué sirve? (St 2,15-16). Estemos siempre presentes, atentos a las necesidades de los demás, no permitamos que los medios digitales nos envuelvan. No hay manera de sustituir nuestra presencia para poder resolver las dificultades y ser solidarios con los demás.

Preguntémonos: ¿sé escuchar a las personas, estoy disponible a sus buenas peticiones? ¿O pongo excusas, postergo las cosas, me escondo detrás de palabras abstractas e inútiles? ¿Cuándo fue la última vez que he ido a visitar a una persona sola o enferma, o que he cambiado mis planes para satisfacer las necesidades de quien me pedía ayuda?

Francisco nos invita a pedir a la Virgen María que nos ayude a ser solícitos y solidarios con los demás, como Jesús nos enseña.



## EL CREDO

# La Iglesia es Santa

GABRIEL VILLALOBOS

**A**l proclamar el Credo, cuando decimos que la Iglesia es santa, no suponemos que es perfecta ni que sus miembros somos todos santos. Para comprender este atributo de la Iglesia, debemos nuevamente recordar que ella es más que una institución conformada por seres humanos. Los católicos creemos que la Iglesia es la esposa de Cristo y el Templo del Espíritu Santo. Por lo tanto, su santidad proviene de esta unión mística con Dios.

La constitución *Lumen Gentium* dice que **“la Iglesia, ya aquí, en la Tierra, está adornada de verdadera santidad, aunque todavía imperfecta”** (§48). Su unión con el Señor aún no ha llegado a su plenitud y muchos de sus miembros somos pecadores; sin embargo, Dios es santo y la hace partícipe de Su santidad.

El catecismo señala que **“la Iglesia, unida a Cristo, está santificada por Él; para Él y en Él, ella también ha sido hecha santificadora”** (§824). Esto significa que la Iglesia es medio de santificación para el mundo y para cada uno de los hijos de Dios.

El catecismo continúa: **“En la Iglesia es donde está depositada la plenitud total de los medios de salvación. Es, en ella, donde conseguimos la santidad por la gracia de Dios”** (§824). Por lo tanto, en la Iglesia podemos encontrar ya las primicias de la salvación, el Reino de Dios en la Tierra.

El Espíritu Santo, que anima a la Iglesia, también guía su fe y sus acciones. Eso significa que, aunque sus miembros puedan cometer errores, alejarse de la verdad o no hacer el bien, la Iglesia como un solo cuerpo camina hacia Dios y **“los poderes de la muerte no prevalecerán contra ella”** (Mt. 16:18).

En esto se fundamenta nuestra fe en la Iglesia, nuestra confianza en sus enseñanzas y doctrinas, así como en sus pastores. Oremos para que el Espíritu Santo continúe guiando a la Iglesia y que, como sus miembros, caminemos juntos hacia la santidad.



## 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.

CONTINUACIÓN ...

#### RELACIONES FAMILIARES

Alfonso nunca pidió, expresamente, al Padre Félix, ayuda económica para sus hermanas, pues bien conocía su generosidad, su delicada caridad. Bastaba que le manifestara la necesidad, que le pidiera sus oraciones y él sabía que no necesitaba decirle más.

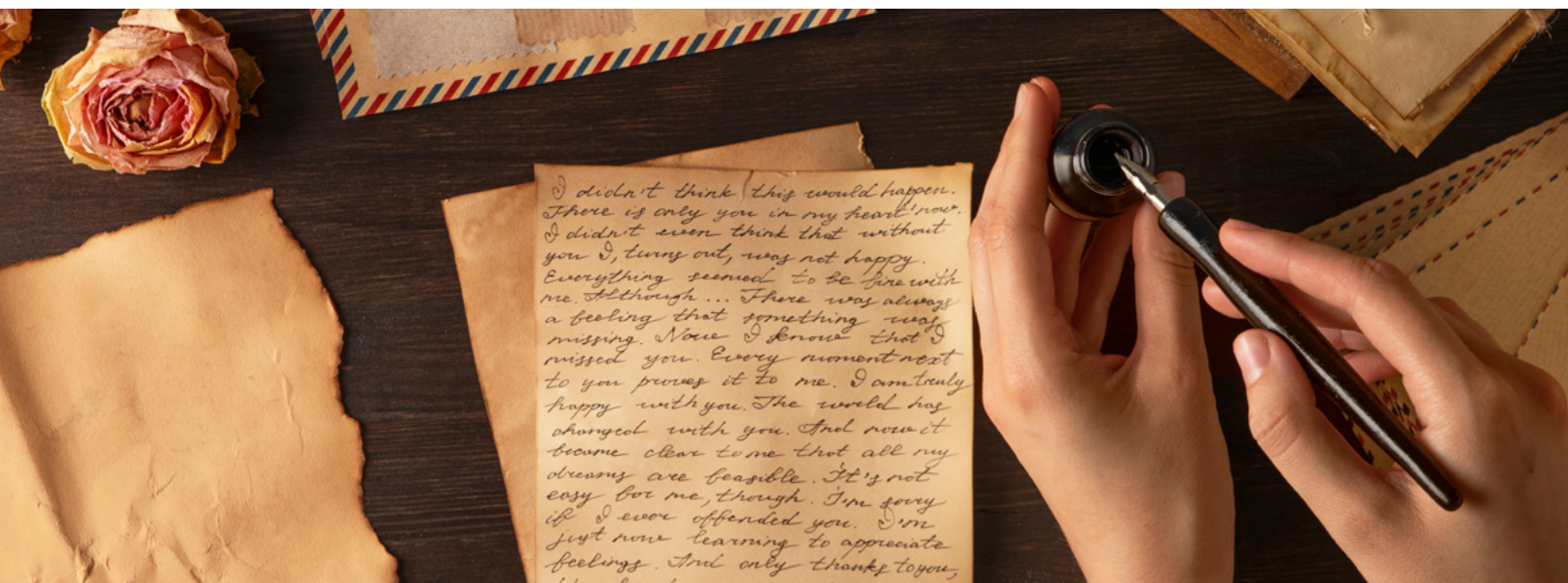
El P. Félix le escribía, en mayo de 1934: «**Contesto su buena carta, del 6 de mayo, en la que me cuenta las penas de sus hermanas. Ya lo había sabido y les ayudé con un módico auxilio**».

El 3 de julio de 1934, le escribe: «**Sus dos hermanos y sus dos hermanas están muy bien de salud. Han sufrido algo de la crisis general, de la cual se queja toda la gente. Lo supe, indirectamente, y me apresuré a enviarles algo para ayudarles, pues los considero como formando parte de nuestra familia. Sus dos hermanos, que son los que gobiernan la casa, me escribieron luego muy amablemente**». La ayuda, que en esa ocasión les dio el P. Félix, el

25 de junio de 1934, fue de \$100.00, que como ya antes expusimos, era mucho en aquel tiempo y fue **“para que pudieran cambiarse de casa”**. Así lo dice una de las pocas cartas que se conservan, de Guadalupe a su hermano Alfonso.

La última pena familiar que tuvo el Hermano Alfonso, estando todavía en Roma, fue la muerte de su hermana María del Refugio. Cuando el P. Félix se enteró, se apresuró a escribirle a Alfonso, para darle el pésame: **«México, martes 14 de agosto de 1934.- Hijo mío, muy amado en Nuestro Señor, cuando Ud. Me habló de su hermana, María del Refugio, enferma, su corazón le avisó que ya había muerto, y no lo engañó, pues pasó a mejor vida el 27 de junio. Hoy, escribo a María Guadalupe y a sus hermanos para darles el pésame. (Se cambiaron, ahora viven en Motolinía 21 Sur, León, Guanajuato). Le doy, también, el más sentido pésame y, cada día, en la Santa Misa, voy a tener una intención por María del Refugio»**.

... CONTINUARÁ





La esperanza del cristiano no es cualquier tipo de esperanza, porque no es el fruto de nuestras propias fuerzas. Es un regalo que el Espíritu Santo derrama en lo más profundo de nuestro ser, porque, en el camino que se recorre desde la paciencia hasta la excelencia de la virtud, surge la esperanza, que es más alta. San Pablo lo explica así, en la Carta a los Romanos (5,5): **“La esperanza no defrauda, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones, por medio del Espíritu Santo que se nos ha dado”**.

San Pablo mira a la esperanza como algo que no brota de la acumulación de méritos; es una virtud mucho más grande. Si la paciencia y la excelencia de la virtud son frutos que nacen del esfuerzo y la buena disposición en las dificultades, la esperanza, como virtud teologal, ha sido depositada en nosotros en el Bautismo, como don de Dios, y no está ligada a las emociones ni a la lógica del mundo material.

Cuando la esperanza llega a nuestras vidas y nos hacemos conscientes de este don, ya no vivimos de lo pasajero y de lo meramente

humano; gracias a este gran regalo, es posible pensar con esperanza, sentir con esperanza, querer y amar con esperanza, porque permitimos que nuestra existencia quede empapada de ella.

La esperanza verdadera no es simplemente un consuelo o un ideal. Es una certeza de vida, un ancla en medio de la dificultad. Nos ayuda a caminar por la vida con la seguridad de que todo tiene un propósito, de que nada es inútil, incluso los caminos que no elegimos y que pueden llevarnos a una plenitud en Dios.

Cuando la tribulación toca nuestras vidas y las seguridades se tambalean, pareciera que Dios nos está invitando a hacer un retiro espiritual; es tiempo de detenernos, reflexionar y preguntarnos: ¿Estoy viviendo conforme a la voluntad de Dios o según mi voluntad? Porque, en realidad, vivimos de Dios, sostenidos por la certeza de que su amor nos envuelve, aunque todo parezca oscurecerse. El don de la esperanza es la promesa de que no estamos solos, de que el amor de Dios, derramado por el Espíritu Santo, nos sostiene: **“Todo lo puedo en aquel que me fortalece”** (Fil. 4, 13).

A photograph of a man and a woman walking hand-in-hand on a dirt path in a park. The man is on the left, wearing a green button-down shirt and blue jeans. The woman is on the right, wearing a grey sweatshirt and blue jeans. They are both smiling and looking at each other. The background shows trees and a grassy area.

RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

# La esperanza cristiana no engaña

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

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**

#### **PRÓXIMO RETIRO**

#### **7, 8 y 9 de marzo**

Sesiones de Profundización

Miércoles 7:30 a 9:30 pm. Aula 5.

Whatsapp 5540677278

#### **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

#### **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:



## **Febrero**

- |       |   |
|-------|---|
| 1     | 108° aniversario de la muerte de Mons. Ramón Ibarra.  |
| 2     | <b>La Presentación del Señor</b><br>122 aniversario del Encuentro Providencial de nuestros Padres |
| 6     | Inicio Curso de Evangelización "Encuentro con Cristo Vivo": 10:00 am y 8:00 pm.                   |
| 9     | <b>5° Domingo Ordinario</b>   |
| 16    | <b>6° Domingo Ordinario</b>   |
| 21-23 | Curso Prematrimonial  |
| 22-23 | Colecta mensual Vicentinas  |
| 23    | <b>7° Domingo Ordinario</b>   |
| 26    | Retiro REPASE (Casa Santa Cruz)   |



INYECCIONES DE FUEGO

# Amar la situación actual

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

«Amar la situación actual, sea cual fuere, es lo más hermoso uniendo nuestra voluntad a la de Dios»<sup>1</sup>, le dice Concepción Cabrera al padre José María González, M.Sp.S.

¿Cuál es tu situación actual? *[Te sugiero interrumpir la lectura y escribir al menos cinco frases que describan tu situación actual. Puede ser en el área personal, familiar, escolar/laboral, económica, relación con los demás, relación con Dios...]*

Pues esa situación es la que la beata Concepción te invita a amar. Sí, amar nuestra situación actual y no solo tolerarla o soportarla. Amarla porque en ella se manifiesta la voluntad de Dios. Amarla pues en ella podemos hacer el bien a los demás. Amarla pues es allí donde podemos santificarnos.

No se trata de tener una actitud conformista o fatalista con respecto a las circunstancias que podemos cambiar, sino de adecuar nuestra voluntad a la voluntad de Dios en aquellas circunstancias que no nos es posible modificar.

Con frecuencia, cuando la situación se torna difícil, riesgosa, triste o dolorosa, enfocamos

nuestras energías en querer cambiarla o salir de ella, en lugar de enfocarnos en cambiar nuestra actitud y nuestras conductas para aprovechar lo que esa situación puede darnos o enseñarnos.

A veces también nos enojamos y nos rebelamos por tal o cual situación –incluso por el clima, el ruido o el tráfico de la ciudad–, pero lo único que logramos es empeorar nuestro estado de ánimo y nuestra salud. Y si nos lamentamos ante los demás, también lograremos fastidiarlos y estropearles el día.

No nos quejemos del frío o del calor, de las personas molestas, de la soledad, de la enfermedad, de nuestro trabajo o el desempleo, de la falta de tiempo, de la edad que tenemos, de la falta de comprensión o apoyo por parte de los demás, de que Dios nos ha abandonado. No nos quejemos de nada. Más bien, pidámosle al Espíritu Santo que nos ayude a plegar nuestra voluntad a la voluntad de Dios y a amar nuestra situación actual, sea cual fuere.

<sup>1</sup> C. Cabrera, Cartas al padre Félix y a los Misioneros del Espíritu Santo, Cimiento, México 1989, 240 (Al padre José María González, 30 marzo 1933). Cf. CC 33,321; 34,5; 36,200; 63,151.

# No más preguntas

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Hace algún tiempo, leí un texto, no recuerdo si fue en alguna red social o lo escuché en la radio. Tampoco sé quién lo escribió, pero me gustó mucho. En ese momento, solamente anoté en un papelito la siguiente frase: ¿Qué es más fuerte? considerando aquella reflexión como una referencia y confiando en que mi menguada memoria podría compartirla después. Lo dejé pasar y, hoy, por supuesto, no lo tengo muy claro, pero intentaré reconstruir lo que recuerdo de esas sabias palabras del autor.

Un día le preguntaron a la barra de acero:

- ¿Eres tú la más fuerte del mundo?
- No, es el fuego, porque me derrite, respondió.

Entonces, preguntaron al fuego:

- ¿Eres tú el más fuerte del mundo?
- No, el agua es más fuerte que yo, porque tiene la capacidad de apagarme, dijo.

Fueron, después, a preguntar al agua:

- ¿Eres tú la más fuerte del mundo?
- No, respondió, es el sol, porque su calor me evapora.

Preguntaron inmediatamente al sol:

- ¿Eres tú el más fuerte del mundo?
- No, de hecho, la nube es más fuerte que yo porque, cuando se coloca frente a mí, nubla mi presencia.

Interrogaron entonces a la nube:

- ¿Acaso eres tú la más fuerte del mundo?
- No, contestó, es el viento porque, cuando sopla, me lleva de un lado a otro.

Cuestionaron, después, al viento:

- ¿Es verdad que eres el más fuerte del mundo?
- No, dijo, es la montaña, porque, cuando yo soplo y me topo con ella, me detiene.

Le dijeron a la montaña:

- Dicen que eres la más fuerte del mundo, ¿es cierto?
- No, el hombre es el más fuerte de todos, porque, con sus máquinas, puede convertirme en una planicie.

Le preguntaron al hombre:

- ¿Eres tú el más fuerte del mundo?
- No, respondió el hombre.
- La muerte es la más fuerte, porque tiene el poder de quitarnos la vida.

Acudieron a preguntar a la muerte, quien contestó:

- No soy yo la más fuerte, en algún momento, así lo creí, hasta que le quité la vida a un hombre y, a los tres días, resucitó. Ese hombre es el más fuerte del mundo; su nombre es Jesucristo.

- No más preguntas, Su Señoría.

**A** migos lectores, seguimos descubriendo el maravilloso legado de Conchita Cabrera de Armida. Hoy, hablaremos del amor activo, ese amor tan grande que sentía Jesús por todos. Un amor que nos invita a dar, sin cansarnos, a amar con intensidad y a buscar siempre la felicidad de los demás. ¡Imaginemos cómo sería nuestra vida si viviéramos este amor como Jesús!

En los escritos de Conchita, encontramos hermosas conversaciones con Jesús, donde Él revela que el amor activo es su propio ser. Jesús es un océano de caridad, una fuente inagotable de bien y poder. Su vida es un constante fluir de amor y es, a través de Él, que experimentamos la verdadera vida.

Para vivir el amor activo es necesario nutrir nuestro ser con virtudes específicas que nos guían en este recorrido. Hoy, analizaremos la mortificación. Jesús le dice a Conchita: **“Mira, hija, la mortificación es el constante quebrantamiento de todo propio querer, y esto, que desea tu alma y que me pide, está incluido en el total sacrificio de la obediencia... la virtud de la mortificación es el incienso del alma...”**

El sacrificio, a través de la mortificación, limpia el espíritu. Perfeccionarnos en la mortificación es sacrificarnos para liberarnos de todo propio interés. Este sacrificio sube al cielo de inmediato al ser muy del agrado del Señor.

Parece sencillo, sin embargo, implica vivir conscientemente para actuar, de tal manera que queramos agradar siempre a Dios. El siguiente texto de San Pablo ilustra lo que les deseo compartir: **“...olvido o que dejé atrás y me lanzo a lo que está delante”** (Flp 3,13), de tal manera que esta voluntad de agradar a Dios nos aliente para liberarnos de las ataduras del ayer y abrir un nuevo capítulo en la vida, que nos permita comenzar por propia voluntad, a partir de hoy, una vida más espiritual.

¿Deseas continuar este recorrido del amor activo en tu vida? Invita al Espíritu Santo a que te fortalezca y anime para seguir adelante con fervor y demos gracias a Jesucristo por su gracia y por su amor filial al final de cada día.

Referencias:  
Cabrera, C. (2000). Amor Activo. Obras Completas. Tomo 1. México: Editorial La Cruz, S.A. de C.V.  
Torre, F. (2021). Con todo el fuego de tu corazón. México: Editorial La Cruz, S.A. de C.V.

## ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

# Amor activo 3

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE



**M**uchas veces, he oído: **«A mí, Dios no me habla»**. Sin embargo, Dios, que es nuestro Padre, nos habla de muchas maneras y quiere que lo escuchemos. **«Mis ovejas escuchan mi voz, yo las conozco y ellas me siguen»**, Jn.10,27. Nosotros somos sus ovejas, por lo tanto, si prestamos atención, escucharemos Su voz.

Jesús es el profeta perfecto, porque es el mensajero de Dios, es el Verbo, es el Mensaje mismo. Él nos señaló lo que el padre nos quiso enseñar, Jesús es Su palabra. Y nosotros deberíamos hacer nuestra esta gran verdad: **«yo soy su oveja, Él es mi Padre, Él me habla, y yo lo escucho»**. Jesús es la verdad, y, cuando nos habla la verdad, su espíritu vive en nosotros y transforma nuestro actuar.

Dios nos habla a cada uno de nosotros de manera personal, pero ¿cómo afinar el oído para escuchar a Dios? Con una actitud orante. Forzosamente, se necesita hacer silencio, para poder escuchar la voz de Dios, necesariamente, hay que darnos tiempos y espacios para orar en silencio y poder escuchar la voz de Dios.

Y nos podemos preguntar, ¿cómo se autorevela Dios? Mucho influye cómo me veo, cómo me percibo y cómo pienso sobre mí mismo. De acuerdo con cómo me percibo, es la forma en que veo a Dios: Si me juzgo con amor, Dios será,

para mí, un Dios amoroso y cercano que me habla. Si me juzgo con dureza, Dios será un juez, que no querré escuchar.

La forma en que te percibes a ti mismo es como percibes a Dios e influirá en la manera de relacionarte con Él. Si te miras con juicios negativos, Dios será, para ti, un juez implacable. Si te miras con bondad, Dios será, para ti, como realmente es: **«Dios es compasivo y misericordioso, tardo a la cólera y rico en amor y fidelidad»**. Éx.34,6

María Santísima, nuestra Madre, es quien más nos enseña una vida orante. Realmente, como ella, se puede llevar a cabo una vida de acción-oración. **«María guardaba todas estas cosas y las meditaba en su interior»** Lc.2,19

María oraba constantemente, escuchaba la voz de su Señor y lo que no entendía lo meditaba en su interior; es decir, en oración, discernía lo que el Espíritu le indicaba.

Pidamos la luz del Espíritu Santo, para aprender a hacer silencio y ser capaces de escuchar la voz de Dios en nuestro interior, para discernir lo que debemos hacer.

**«Dichosos los que oyen la Palabra de Dios y la guardan»** Lc.11,28  
Amén.



MIRAR HACIA LO ALTO

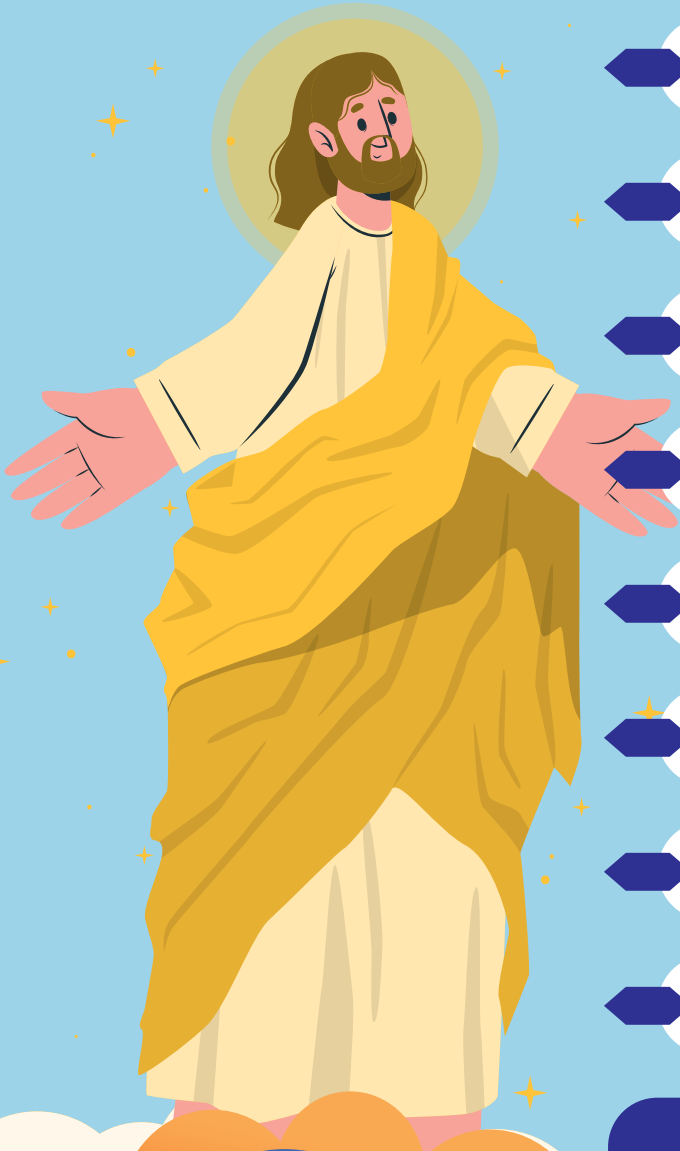
**Dios te habla, haz silencio  
y escúchalo**

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

# Las Bienaventuranzas

Jesús predicó las “Bienaventuranzas” que son aquellas cualidades que describen e ilustran el propio rostro de Jesús como persona.  
¿Las conoces? ¿Puedes completarlas?

## Bienaventurados los...



➤ pobres de \_\_\_\_\_, porque de ellos es el reino de los cielos.

➤ \_\_\_\_\_, porque ellos poseerán en herencia la tierra.

➤ que lloran, porque ellos serán \_\_\_\_\_.

➤ que tienen \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de justicia, porque ellos serán saciados.

➤ misericordiosos, porque ellos alcanzarán \_\_\_\_\_.

➤ limpios de \_\_\_\_\_, porque ellos verán a Dios.

➤ que buscan la \_\_\_\_\_, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

➤ perseguidos por causa de la \_\_\_\_\_, porque de ellos es el Reino de los cielos.

Bienaventurados serán cuando los injurien, los persigan y digan con mentira toda clase de mal contra ustedes por mi causa.  
Alégrense y regocíjense porque su recompensa será grande en los cielos.

## VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz



**E**l Día de la Virgen de la Candelaria se celebra el 2 de febrero y su significado está vinculado con la presentación de Jesús en el templo, de acuerdo con la tradición cristiana.

En México, esta celebración se lleva a cabo con la costumbre de consumir tamales y se basa en la antigua tradición de presentar tamales a la Virgen, como ofrenda.

¿Pero, cuál es la historia de la Virgen de la Candelaria? La Virgen de la Candelaria tiene una historia muy arraigada en la tradición religiosa y es venerada en diversas partes del mundo. Según la historia, la imagen de la Virgen fue encontrada en la isla de Tenerife, España, a mediados del siglo XV, por dos habitantes de la isla, que hallaron su imagen con una vela encendida en su mano izquierda, lo que llevó a que se le asociara con la luz divina. Desde entonces, la devoción hacia la Virgen de la Candelaria ha crecido, extendiéndose

a lugares como Bolivia, Argentina, México y, especialmente, en Perú, donde se celebra con fervor su fiesta.

La Virgen de la Candelaria es la patrona de Canarias y también se le considera patrona de los marineros.

Durante siglos, los marineros y navegantes han buscado su protección divina, ante los peligros del mar. La devoción hacia la Virgen se consolidó a medida que las comunidades marítimas experimentaban la necesidad de un amparo celestial, en medio de los desafíos y riesgos del océano. Esta conexión perdura en la tradición y en la fe de quienes, hasta el día de hoy, encuentran en la Virgen de la Candelaria una madre protectora.

Nuestra Señora de la Candelaria, Madre de la Luz, danos la luz de la fe que nos ayude a seguir los pasos de tu Hijo.



**DEJANDO HUELLA**

# Virgen de la Candelaria

**GISÈLE SCARNIÈRE**

DA CLIC AQUÍ

WWW



## OFRÉCEME Y OFRÉCETE

# Amor ideal

TERE ROJAS JUÁREZ

El 14 de febrero lo relacionamos con San Valentín, un sacerdote que vivió en Roma, en los primeros siglos, en tiempos de la persecución a los cristianos. Celebraba matrimonios de los jóvenes enamorados que querían casarse y formar una familia aún cuando estaba prohibido.

Este es el antecedente de esta fecha que, actualmente, ubicamos como el **"Día del Amor y la Amistad"**. En los días previos, se da una apabullante avalancha comercial, que invita a celebrarlo con regalos, comida, viajes, visitas, experiencias, etc.

Es muy común leer lindos mensajes acerca del amor filial; sin embargo; también se ven mensajes tristes de personas que no están en una relación sentimental de pareja y la fecha les hace añorar o desear un amor romántico.

El amor ideal entre los seres humanos no existe. Todos, alguna vez, hemos sido decepcionados y hemos decepcionado a alguien, cuando

esto pasa, dejamos de creer en el amor y pensamos que nadie puede llenar el vacío que esa persona dejó.

La beata Conchita Cabrera de Armida escribió acerca del único amor ideal: ¡Mi ideal eres Tú, Jesús de mi alma! ¿Quién ha sido y quién ha de ser hasta el último instante de mi vida? Sólo que Tú no eres un ideal forjado por la imaginación; no eres un ideal ficticio y vano; eres un ideal realizado, que supera mucho a lo que el ojo vio, a lo que la inteligencia humana puede comprender ...

Jesús es el amor de Dios encarnado, Es ideal, porque nunca falla, no defrauda, no lastima y perdura por siempre. Dios nos amó primero (1Jn 4.10), nos corresponde, a nosotros, responder a ese amor amándole y, de ahí, al prójimo.

El Papa Benedicto XVI lo explica así **"El amor del prójimo es un camino para encontrar, también, a Dios y cerrar los ojos ante el prójimo nos convierte, también, en ciegos ante Dios".\***

\*Carta encíclica Deus caritas est. Dios es amor

Este mes del año es muy característico por ser el mes del amor y la amistad. Por todos lados, podemos ver flores, adornos de corazones, parejas, y restaurantes llenos de gente, que quiere demostrar su cariño hacia otra persona. Año con año, el 14 de febrero, vuelve a ser una fecha que mucha gente toma como pretexto para hablar del amor, de lo bonito que es estar enamorado, y mostrar la faceta más atractiva del amor, más vinculada con el enamoramiento y el “sentir bonito”.

Nada de esto está mal, de hecho, es muy importante tener un perenne recordatorio de que los seres humanos somos seres racionales, pero también sentimentales, y que es sano “sentir bonito”, cuando del amor se trata. Al final de cuentas, estar enamorado tiene una función biológica necesaria, pero también es la puerta hacia un proyecto más grande: la verdadera demostración del amor.

Sin embargo, y es aquí donde podemos reflexionar mucho, no deja de ser irónico que una sociedad, como la actual, que tanto se llena la boca con la exposición de lo que cree que es el amor, en el fondo, adolezca profundamente de ese mismo amor que tanto predica. Si no fuera

así, habría que preguntarse por qué hay tanto odio, rencor y separación en el mundo. ¿Por qué, incluso, quienes nos llenamos la boca de esa palabra odiamos, discriminamos y sobajamos la dignidad de nuestro prójimo?

Ante esta pregunta, los cristianos tenemos un gran reto: volver a nuestras raíces. Necesitamos voltear a Jesucristo y recordar que, hace 2,000 años, vino a enseñarnos que la forma de identificarnos como sus discípulos es el amor; amar a los semejantes y a los diferentes, amar, incluso, en medio de las dificultades.

Pero este amor no debe quedarse en la superficialidad del enamoramiento, o peor aún, ser usado como un disfraz para odiar, algo que, desafortunadamente, es común de ver en nuestras comunidades.

El amor cristiano, el verdadero amor cristiano, es ese impulso que inspira a salir de uno mismo, a ver por el otro, ser generoso y buscar que el prójimo esté bien. Seamos, pues, recordatorio y signo de amor en el mundo, de ese amor que busca el bien y la paz.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la cruz (que ama)!



REFLEXIONES DE UN  
MILLENNIAL CATÓLICO

## Amor, amor...

EUGENIO VALLE RUIZ



# Tu Cuerpo en nuestro cuerpo

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Si tu Palabra se hizo carne, con razón, amar a alguien es amar su cuerpo.

¿Qué amamos al amar a otros, si no es su cuerpo?

Su manera de mirar, el timbre de su voz y la forma de sus manos, el sonido de su risa, su presencia cuando callan, todo su sentir y todo su pensar, su historia y su misterio entero habitan en su cuerpo.

Tu Palabra también se hizo carne en las caricias de mi madre y los abrazos de mi padre.

Se ha hecho carne cuando, enamorados, nuestros cuerpos se estremecen y se llenan de nostalgia.

Tu Palabra se hace carne, ahora lo voy sabiendo, en el cuerpo de quien sufre y me pide ser consuelo, en el cuerpo envejecido, que me pide ser ternura, en el cuerpo de quien muere y me pide sostenerlo, dejándome, luego, la tristeza inexplicable de la ausencia de su cuerpo.

Solo queda, entonces, la esperanza empecinada: tu Palabra se ha hecho carne, el amor se ha hecho espacio, deseo, dolor y tiempo.

Las caricias y la risa, las nostalgias y los duelos, son tu Cuerpo en nuestro cuerpo, son anuncios de lo eterno.

La compasión es más que un sentimiento, es un acto consciente de empatía y cuidado hacia los demás. En un mundo, donde la prisa y las distracciones son constantes, cultivar la compasión nos conecta con nuestra humanidad y nos invita a ser una fuerza positiva para quienes nos rodean.

Te comparto tres claves fundamentales, para desarrollarla en la vida diaria:

### 1. Practica la empatía activa

La compasión comienza con la capacidad de ponernos en el lugar del otro. Escuchar con atención, sin interrupciones ni juicios, es un acto sencillo, pero poderoso. Para practicar la empatía activa, debemos dejar de lado nuestras preocupaciones y prestar atención genuina a las emociones y necesidades de los demás. Preguntar cómo se siente alguien y ofrecer apoyo desde un lugar de comprensión puede marcar una gran diferencia.

### 2. Supera el juicio y fomenta la conexión

El juicio es uno de los mayores obstáculos para la compasión. Es fácil caer en el error de criticar o etiquetar a los demás, por sus decisiones o circunstancias. Sin embargo, cada persona lleva

consigo una historia única, que no siempre es visible. Para desarrollar la compasión, es importante sustituir el juicio por la curiosidad, preguntándonos: "¿Qué estará experimentando esta persona?" Al hacer esto, creamos un espacio para la conexión y el entendimiento.

### 3. Actúa desde la bondad

La compasión se traduce en acción. A veces, un pequeño gesto como una palabra amable, un abrazo o simplemente estar presente puede aliviar el sufrimiento de alguien. No se trata de resolver todos los problemas, sino de mostrarle a esa persona que te importa. Estos actos, por pequeños que sean, tienen el poder de transformar vidas y construir un ambiente más solidario.

La compasión no solo beneficia a quienes la reciben, sino que también enriquece a quienes la practican. Al adoptar estas claves en nuestro día a día, contribuimos a crear un mundo más humano y conectado. ¿Te animas?

**UN ESPACIO PARA CRECER**

# Tres claves para cultivar la compasión

**RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ**





# Un encuentro que me transforma

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

**E**l mundo nos hace ir, cada vez más, a nuestro interior, poniendo barreras a todo aquello que pueda guiarnos a la libertad y a la verdad que Dios nos ha dado.

Al sabernos libres, empezamos a encontrar razones para ser felices, a ver la semejanza que tenemos con otros hombres y mujeres que nos rodean, al no solo sentir que su presencia es una amenaza para nosotros. El mundo nos quiere aislar porque, en esa soledad en que nos inserta, estaremos rodeados de temor y soledad, guiándonos hacia la incertidumbre.

Ver a todas las personas como nuestros semejantes y sentir su presencia, cercanía y comunicación, nos habla de la capacidad que tenemos de intercambiar bienes, conocimientos, gracias y dones, mediante los cuales podemos atender nuestras necesidades, pero también ser conscientes de las carencias de los demás, para poder ayudarlos y acompañarlos en el proceso en que se encuentran.

El amor es encontrar, en cada persona, aquello que nos une y nos sostiene; aquello que podemos compartir; encontrar lo que puede enriquecernos; porque el amor es sacar de nosotros lo que nos hace únicos y ofrecérselo al que lo necesita, encontrar, en el otro, razones para estar cerca y sensibles a su presencia y necesidad, buscando cómo sostenerlo y atenderlo. Al ser generoso, soy feliz.

Así, el otro deja de ser algo que me da temor y se convierte en la razón de mi alegría, pues he encontrado a quien atender y entender; porque, al ir a su encuentro siento su necesidad, busco hacerme presente y sensible en su vida, manifestándole el amor que me enriquece, ofreciéndole lo que pueda necesitar y aceptando aquello que me otorga con gusto y gratitud.

Amar es donarse en favor de aquel que está presente, aquel que, con libertad, manifiesta sus carencias y se abre a atender con su ser aquello en que está capacitado.

**SALUD Y BIENESTAR**

# Pequeños cambios para enseñar a los niños y adolescentes a comer mejor

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE



Los niños y adolescentes necesitan comer bien, para crecer fuertes, sanos y prevenir el desarrollo de enfermedades. Una alimentación completa y sana les ayuda a madurar su cerebro y, así, obtener mejores calificaciones en la escuela y tener un mejor rendimiento deportivo.

La niñez es la etapa ideal para empezar a cocinar con los niños en la casa. De esta manera, aprenderán a disfrutar de comidas sanas y ricas, preparadas con alimentos nutritivos, limpios y seleccionados por la familia o por la persona encargada de preparar los alimentos.

Comer en casa, en familia, es la mejor opción, ya que se disfrutan platillos deliciosos con recetas de la mamá o de la abuelita, sentados a la mesa, siempre, con una buena comunicación y armonía familiar. Es un momento para compartir los acontecimientos del día a día, así como para que los niños y adolescentes pregunten a sus padres y familiares cercanos sus dudas o consideraciones sobre diferentes temas importantes para su sano criterio y desarrollo.

El uso de la tableta o del celular a la hora de comer evita esta comunicación familiar

e impide tener una buena alimentación, así como la apreciación de la cantidad de comida ingerida. Es fácil comer de más o de menos, ya que se distrae la atención en otros asuntos con la tableta o el celular.

Los niños y adolescentes necesitan tomar más agua y comer más frutas, verduras, cereales, alimentos naturales, leche, carne, pescado y pollo. No necesitan tomar jugos o refrescos ni botanas comerciales, así como tampoco caramelos o comida frita y empanizada, son alimentos que contienen mucha azúcar, grasa o sal innecesaria para ellos.

En relación con el consumo de bebidas alcohólicas, este no está recomendado para los menores de edad, ya que su cuerpo aún no está preparado y su cerebro no se ha terminado de desarrollar. Abusar del consumo de las bebidas alcohólicas a temprana edad trae consecuencias lamentables, así como un estado de nutrición inadecuado.

De modo que preparar y consumir los alimentos en casa, en familia, resulta, además de divertido sano y nutritivo, más económico.

Fuente: Nutrition Care Manual, UNICEF, 2023.

**A** medida que avanzas en la vida, es natural que te enfrentes a una serie de expectativas sociales, especialmente, en lo que respecta a tu apariencia. La presión por mantener una imagen joven puede ser abrumadora y muchas mujeres adultas maduras sienten que deben luchar contra el paso del tiempo para ser aceptadas y valoradas.

El problema radica en la obsesión cultural por la juventud, que se manifiesta en todas partes. Esta presión no solo afecta tu autoestima, sino que, también, crea un ciclo de insatisfacción constante. Muchas mujeres sienten que deben someterse a tratamientos estéticos o seguir dietas extremas, para encajar en una imagen idealizada.

La sociedad ha glorificado la juventud durante décadas, promoviendo la idea de que la belleza está intrínsecamente ligada a la apariencia física. Esto se ve exacerbado por las redes sociales, donde las imágenes retocadas y los estándares inalcanzables son la norma. Además, muchas mujeres han sido educadas para valorar su apariencia sobre sus logros y cualidades internas, lo que refuerza la idea de que deben “verse bien”, para ser valoradas.

Las consecuencias de esta presión son significativas. Puedes sentirte aislada o rechazada, si no cumples con estos estándares.

Muchas mujeres experimentan sentimientos de tristeza y frustración, al no poder aceptar su imagen reflejada en el espejo. Sentirte obligada a usar maquillaje pesado y ropa ajustada, para “verte más joven”, a pesar de tu éxito profesional y tu rica vida personal, te hará sentirte insegura cada vez que te mires al espejo.

Para poder superar esta etapa, es fundamental cultivar una mentalidad positiva sobre el envejecimiento y reconocer que cada arruga cuenta una historia valiosa. Practicar la gratitud, por lo que tu cuerpo ha logrado, puede ser un buen comienzo. También, considera involucrarte en actividades que fomenten el autocuidado y el amor propio, como yoga o meditación.

Recuerda que la verdadera belleza radica en la confianza y en cómo te sientes contigo misma. Lo importante es cómo decides vivir cada etapa de tu vida con autenticidad y alegría.

Hoy, te invito a reflexionar sobre tu propia vida. La aceptación comienza contigo misma; cada día es una nueva oportunidad para celebrar quién eres realmente: la verdadera belleza florece cuando te amas tal como eres.

PSICOLOGÍA Y VIDA

# La belleza de la madurez, aceptando tu verdadero yo

MAURO RAZO







# Amiga

---

ROSSANA DE LAZZER-ORTH

Te miro a los ojos y abro mi corazón con la verdad en la mano.  
Me miras a los ojos y abres tu corazón con la verdad en la mano.

Te entrego mi absoluta confianza.  
Me entregas toda tu lealtad.

Murmuro a tu oído mis más recónditos secretos.  
Murmuras a mi oído tus más íntimas fantasías.

Te platico de las trivialidades cotidianas, de lo que oculta el sol, de la majestuosidad del mar.  
Me platicas de tu ir y venir en el día a día, del trino de los jilgueros, del brillo de las estrellas.

Te cuento mis travesuras infantiles y el cariño de mi familia.  
Me cuentas tus desasosiegos juveniles y tu primera seducción.

Te hablo de los retos en mi trabajo, de las metas alcanzadas, de aquellas que siguen sin concretarse.  
Me hablas de tus triunfos en el deporte, de tu disciplina, de tu fuerza de voluntad.

Te nombro mi color favorito, mi mascota más querida, mi autor de teatro consentido.  
Me nombras tu música predilecta, tu manjar adictivo, el pasatiempo que te apasiona.

Aplaudo cuando finalizas tus recitales de piano, cuando haces tus trucos de magia,

cuando aprendes la lengua de señas.  
Aplaudes cuando rompo una piñata, cuando vendo mis cuadros, cuando publican mis artículos.

Te cuento acerca del mayor elogio que he recibido, de mi accidente con la motocicleta, de lo que espero del futuro.  
Me cuentas acerca de tu mayor logro, de tu acoso en la escuela, del lugar donde quieres estar cuando llegues al ocaso de tu vida.

Te revelo mis emociones, mis alegrías, mis desilusiones.  
Me revelas tus sentimientos, tus nostalgias y tus ambiciones.

Te confieso mis miedos, mis anhelos, mis inseguridades.  
Me confíasas tus preocupaciones, tus esperanzas, tus dolores.

Te ayudo a cumplir tus deseos.  
Me ayudas a realizar mis sueños.

Te levanto cuando el agotamiento no te permite seguir adelante.  
Me levantas cuando tropiezo con las piedras del camino.

Te curo cuando la rosa espina tu mano.  
Me curas cuando el guijarro lastima mi pie.

Te ofrezco mi hombro cuando necesitas dejar  
correr tus lágrimas en libertad.  
Me ofreces tu hombro cuando el ensueño  
embota mi visión.

Te sostengo con fuerza cuando del dolor de la  
pérdida y la frustración de la vida se tornan  
insufribles.  
Me sostienes el paraguas cuando la llovizna  
interior se convierte en gélida tormenta.

Y, al acercarse la despedida,  
quiero ser tu lazarillo, en quien te apoyes  
cuando ya no puedas continuar tu recorrido sin  
ayuda y que tú seas mi brújula, cuando pierda  
el norte y el olvido se apropie de mis recuerdos,  
quedando atrapada en las tinieblas.

Tú y yo.  
Yo y tú.  
Siempre unidas.  
Siempre juntas.  
Siempre codo con codo y hombro con hombro.

¿No es acaso la amistad el equilibrio perfecto  
entre el dar y el recibir?

Porque, al igual que me importas tú,  
te importo yo.  
Porque, al igual que me respetas tú,  
te respeto yo.  
Porque, al igual que me cuidas tú,  
te cuido yo.

Pero, sobre todo,  
porque, al igual que tú me amas tal  
y como soy yo,  
yo te amo tal y como eres tú.

¡Feliz Día del Amor y la Amistad!

Para mi amiga Marcela, gracias por estar,  
simplemente por estar.



En el mes de enero, la Parroquia de la Santa Cruz convocó a una Asamblea en la que participaron diversos grupos que componen esta comunidad, entre ellos: Apostolado de la Cruz, Mesacs, Alianza de Amor, Promotores Voluntarios de la Formación, IAP., Vinculación Social, A.C., Catecismo Buen Pastor, Renovación Carismática, Prematrimonial, Comenzar de Nuevo, Jóvenes y Éxodo; además de representantes de la Capilla de María Auxiliadora y de la Capilla de Guadalupe.

Todos formamos una comunidad fraterna que debe transformar la realidad en que vivimos, acompañados por los Misioneros del Espíritu Santo, sirviendo a los demás al estilo de Jesús, de manera misericordiosa, cercana, fraterna y solidaria.

La parroquia es una comunidad viva, abierta a los demás, que camina unida y atenta a las necesidades del mundo que pretende transformar desde nuestro propio entorno.

A través de la Planeación Estratégica, se ha definido un sueño y aclarado nuestra misión. Definidas previamente las acciones que llevará a cabo la Parroquia de la Santa Cruz, se invitó a cada uno de los grupos asistentes a colaborar

con su granito de arena para llevar a cabo acciones significativas, trabajando unidos para ser agentes transformadores de vida en el mundo en el que vivimos, empezando por la comunidad de la Parroquia de la Santa Cruz.

Todas estas acciones giran en torno a nuestra fe:

- 1. Comunidad de fe:** importancia del sentido comunitario.
- 2. Formación:** Crecimiento integral de personas y comunidades.
- 3. Solidaridad:** Compromiso con los más pobres.
- 4. Celebración:** Vivencia comprometida de la celebración.
- 5. Comunicación:** Fomentar el sentido de cuerpo en nuestra parroquia.
- 6. Nuevas generaciones:** Actualizar y dar sentido a la vida y a la vivencia comunitaria en las nuevas generaciones.

En un ambiente de trabajo, solidaridad y compromiso conjunto tuvimos oportunidad de conocer, convivir y compartir momentos de reflexión, en los que cada uno de los grupos vio oportunidades para ser transformadores de nuestro propio entorno, creando redes de apoyo entre nosotros mismos para lograr nuestros objetivos a lo largo del año.

# Actividades de la Parroquia de la Santa Cruz del Pedregal

## Planeación estratégica

CARLOTA FIGUEROA ZEVADA

COMENZAR DE NUEVO

# Los tiempos de Dios son perfectos

PAU ESCÁRCEGA

**P**asaron 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 reconcilié 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.

## PRÓXIMO RETIRO 7, 8 y 9 DE MARZO.

Para personas viudas, separadas, divorciadas, padres o madres solteras, o con alguna pérdida.

Informes e inscripciones:

 55-4067-7278



CONTIGO EN EL  
DISEÑO  
DE TU ESPACIO

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



síguenos



[www.helvex.com.mx](http://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**