¡VIVA CRISTO REY!

YO SOY EL CAMINO,
LA VERDAD
Y LA VIDA

CREO EN LA
IGLESIA

SEÑOR, HAZNOS
TESTIGOS TUYOS

VEN Y SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 221

NOVIEMBRE
2024

Hay recuerdos que no podemos permitir que se pierdan.

Digitalizamos tus películas, álbumes y videos.

www.videosparasiempre.com

Servicio a domicilio

videos para siempre

Llama o escribe:
55-2300-8994

VEN Y SÍGUEME

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Este espacio está reservado para tí

UTILIZA NUESTRO DIRECTORIO

promoviendo los servicios que ofreces.
Tu eliges el tamaño del espacio.

ESPACIOS

Página completa
1/2 página
1/4 página

ESCRÍBENOS

promotoresvoluntarios@gmail.com

EDITORIAL LA CRUZ

Novedad

Disponible también en: amazon

Adquiérelo en nuestros medios de contacto

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

CONTENIDO

DA CLIC SOBRE EL ARTÍCULO

NÚMERO 221 | NOVIEMBRE 2024

2 **Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.

3 **Por los caminos del evangelio**
Cuando uno ama de verdad...
P. Sergio García, M.Sp.S. †

4 **Vaticano**
Yo soy el camino, la verdad y la vida
Recopilación: Guadalupe Moreno

5 **El credo**
Creo en la Iglesia
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**
Guardar secretos por caridad al prójimo
Ana Victoria Padilla Newton

8 **Día del músico.**
La importancia del coro en la Eucaristía
Gabriela Marcial Santos

9 **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios

11 **Inyecciones de Fuego**
Que no me muera sin haber llenado los designios de Dios
P. Fernando Torre, M.Sp.S.

12 **El brownie**
Alejandra Barrera Segura

13 **Encuentro personal con Dios**
Vivir en Dios. Caridad
Dra. Sonia Villaseñor Manrique

14 **¿Será amor?**
Laura Platero Pérez

15 **Mirar hacia lo alto**
¡Que viva Cristo Rey!
Georgina Arámburu Mejía

16 **Vamos a Jugar**
Los milagros de Jesús
Nayelli Díaz

17 **Dejando huella**
La fe es amar y seguir a Jesucristo
Gisèle Scarnière

18 **Ofréceme y ofrécete**
Cerrando el año
Tere Rojas Juárez

19 **Reflexiones de un millennial católico**
¡Viva Cristo Rey! ¡Viva Cristo Rey! ¡Viva cristo Rey!
Eugenio Valle Ruiz

20 **Haznos testigos**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.

21 **Un espacio para crecer**
¿Resi... qué?
Resiliencia
Cuatro componentes para aumentarla
Rodrigo Vázquez Gutiérrez

22 **La verdad de la muerte, para el de fe**
D.P. José Ignacio Abarca Franco

23 **Salud y Bienestar**
Día de Todos los Santos
Calabaza en Tacha
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle

24 **Más que un buen salario, el trabajo y tu salud**
Mauro Razo

25 **Santa Cecilia**
Santiago Aranda

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

WWW

UNA REVISTA DE

PROMOTORES VOLUNTARIOS DE LA FORMACIÓN
INSTITUCIÓN DE ASISTENCIA PRIVADA

COLABORADORES
D.P. José Ignacio Abarca Franco
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. †
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 titulo y contenido en trámite.
Derechos reservados.
La información publicada podrá reproducirse total o parcialment únicamente consignando la fuente.

EDITORIAL

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

La mercadotecnia, que por muchos siglos ha venido sacando provecho comercial de las fiestas cristianas, ha convertido esta vigilia para celebrar a todos los santos (eve of hollowed) en el famoso Halloween[1]; el Carnaval previo al Domingo de Ramos; Santa Claus en Navidad; y demás degeneraciones en torno a festividades cristianas confunden el verdadero y maravilloso sentido de estos días, originalmente dedicados a conmemorar aspectos de nuestra fe.

No son para mí algo en verdad preocupante; distraen en efecto y confunden, pero la acción de Dios Espíritu Santo no puede ser impedida por nuestros ingenios mundanos. Antes bien, ellos son ocasión para desvelar el divino trasfondo del que han querido aprovecharse.

El Verbo por su Encarnación se sumergió en un contexto de festividades humanas contaminadas por los intereses de los hombres (Cfr. Mc 7, 7-13).

Iniciamos este mes de noviembre con la recepción del documento final del Sínodo de la Sinodalidad. En su parágrafo 58 anuncia: **"Cada bautizado responde a las necesidades de la misión en los contextos en los que vive y opera, a partir de sus propias inclinaciones y capacidades, manifestando así la libertad del Espíritu al otorgar sus dones. Es gracias a este dinamismo en el Espíritu que el Pueblo de Dios, al ponerse en escucha de la realidad en la que vive, puede descubrir nuevos ámbitos de compromiso y nuevas formas de cumplir su misión."** El mundo es ocasión de Gracia allí donde la Obra de Dios se ha pervertido y carece de Buena Noticia y de fidelidad a Cristo.

En su artículo sobre el Credo, Gabriel Villalobos explica que **"al proclamar en el Credo nuestra fe en la Iglesia, vemos más allá de su condición humana. Identificamos, en ella, la acción del Espíritu Santo y nos confiamos a su guía."** Ser Testigos de Jesús **"implica: habitar y compartir, exponerse y dejarse herir, enredarse con la historia, escuchar y sorprenderse"** tal como refiere el P. Bernardo Sada M.Sp.S. en su reflexión.

Un mes para cerrar el ciclo litúrgico y disponernos para uno nuevo. Lo vivido ha sido camino con Jesús, y tal como refiere el documento final del Sínodo, el Espíritu ha mostrado vías y modos para abrir camino al Reinado de Dios entre nosotros. Tanto que pareciera evasión o distracción, sin embargo **"Mi Jesús… tu recuerdo me sale al encuentro en todas partes, o más bien, lo llevo conmigo a todas partes, en lo más íntimo de mí, porque mi yo eres Tú"**, concluye Tere Rojas citando a la beata Concepción Cabrera al considerar cómo cerrar el año.

Nos condujiste por caminos imperceptibles, vías de libertad en pos de Ti (Cfr. Is 43,19). Contemplemos lo andado y, de vuelta a Nazaret, donde siempre recomenzamos, reencontremos a Jesús. Él nos da cita donde comenzamos (Cfr. Mt 28,16), pues es el mismo de hace un año, el mismo de hoy, el mismo de siempre. (Hb 13, 8).

Un feliz y discernido cierre del ciclo 2023-2024.

[1] Cfr. https://www.britannica.com/topic/Halloween

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

POR LOS CAMINO DEL EVANGELIO

Cuando uno ama de verdad...

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †

Cuando uno ama a alguien de verdad, mi Jesús, siente un gran dolor cuando le hacen algo o hablan mal de él. Eso sentí cuando, leyendo el Evangelio, encontré estas palabras: **"los fariseos, amantes del dinero, se burlaban de Jesús".**

Me dolió, cuando lo leí, me duele más, cuando lo escribo para compartir a mis hermanos y para hacer una cadena de amor para consolar tu corazón, verdadero corazón de Dios – Hombre y consolarte.

Y no solo por lo que te hacen los demás, sino, sobre todo, por lo que yo te hago o dejo de hacer y vivir de acuerdo con tu voluntad. En este espacio de oración, tengo la seguridad de estar acompañado de tu Santa Madre, **"consoladora de los afligidos", "auxilio de los cristianos"** y, así, gozamos el Santo Rosario, el camino con ella para llegar a ti, mi Señor.

Jesús, nos pides ser fieles en las cosas pequeñas, para poder ser fieles en las grandes. Tu Santo Espíritu nos iluminará para discernir y nos dará fuerza para cumplir.

Es claro, mi querido Señor Jesús, que no puedo ponerme al servicio de dos señores. En tu servicio, no cabe el servicio al dinero ¡se apodera tan fácil de todo el corazón que te hace a un lado! Recuerdo que, en un tiempo de mi ministerio pastoral, vivía en una zona muy pobre de la ciudad y me decía, **"aquí, no hay pobres, aquí, hay ricos sin dinero".** No hablan de otra cosa más que del dinero, o porque lo tenían, o no lo tenían. Te apartaron de sus vidas.

¿Un modelo, un ejemplo? Tu apóstol San Pablo que afirma, **"sé lo que es vivir en pobreza y, también, lo que es tener de sobra. Estoy acostumbrado a todo, lo mismo a comer que a pasar hambre, lo mismo a la abundancia que a la escasez. Todo lo puedo, unido a Aquel que me da fuerza"** (Flp 4, 10-19).

Bien dijiste: **"De la abundancia del corazón habla la boca"** (Mt 12, 34). Por eso, hace bien este momento de oración, porque se va adueñando del corazón, va armonizando nuestras tendencias y te deja en el centro de nuestra historia y de nuestra vida.

Vuelvo a decir, Jesús en todo, en todos, con todo, con todos, que haga míos tus anhelos redentores, que te tenga en el centro de mi vida. Oremos para que siempre caminemos bajo su mirada paterna.

María, dulce Madre, cuánto sufrirías también con tu Jesús; mira a tu Jesús en nosotros, siempre y en todo lugar. Amén.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

El Papa Francisco se dirigió a los jóvenes economistas de la fundación **«The Economy of Francesco»**, a emprendedores y change-makers de todo el mundo, a **"ser testigos, no tener miedo, esperar sin cansarse"**, para ser parte de una nueva realidad, donde todos estemos comprometidos dentro de un cambio global.

Recordó a los jóvenes que esta institución servirá para sostener sus ideales, donde ellos serán sus beneficiarios y sus protagonistas. Pueden ser muchos los maestros que hayan conocido a lo largo de sus estudios o de su experiencia laboral, pero la referencia al Evangelio, incluso en el diálogo sincero con todos, les garantiza un Maestro excepcional, Jesús, el único que pudo decir: **«Yo soy el camino, la verdad y la vida»** (Jn 14,6), expresó el Papa.

Francisco comentó que tienen toda la vida por delante, son un **"camino"** vivo donde pueden nacer cosas buenas, previniendo las malas. El contexto económico actual lo cambiarán, amándolo a la luz de Dios, introduciendo en los valores y la fuerza de la bondad, con el espíritu evangélico de Francisco de Asís.

El Papa acentuó la importancia de:

1. Compartir los ideales con otros jóvenes, a través de un testimonio de vida; ser coherentes; apreciados por sus proyectos y realizaciones, no por ser poderosos, sino por transmitir la buena noticia de que, inspirándose en el Evangelio, incluso la economía puede cambiar. Dios es el Señor de la historia.
2. La esperanza, frente a un mundo amenazado
3. Proponer una nueva economía en un contexto de nuevas y viejas guerras, mientras prospera la industria armamentista, que quita recursos a los pobres. En algunos países, las inversiones más rentables son las fábricas de armas, ganar para matar. Mientras la democracia está amenazada, el populismo y la desigualdad crecen y el planeta está cada vez más herido. Luchamos contra molinos de viento.

Francisco concluyó, asegurando que, permaneciendo fieles a su vocación, sus vidas florecerán, con historias maravillosas para contar a sus hijos y nietos; vale la pena gastar la vida para cambiar al mundo. ¡Adelante! Yo estoy con ustedes, exclamó.

Así que recordemos lo que Jesús dijo a los discípulos: No tengan miedo. Él los ayudará y la Iglesia no los dejará solos.

DA CLIC AQUÍ

WWW

VATICANO

Yo soy el camino, la verdad y la vida

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

EL CREDO

Creo en la Iglesia

GABRIEL VILLALOBOS

En el Credo, después de declarar nuestra fe en las tres personas de la Santísima Trinidad, expresamos nuestra fe en la Iglesia. No es casualidad que la Iglesia aparezca en el Credo, inmediatamente después de los artículos que hablan sobre el Espíritu Santo: como dijimos anteriormente, es el Espíritu Santo quien anima y guía a la Iglesia.

Los católicos creemos que la historia de la Iglesia inició en Pentecostés, cuando el Señor envió a su Espíritu a sus apóstoles, para que anunciaran al mundo su Evangelio, bautizaran a los hombres y les perdonaran sus pecados.

De hecho, en el Credo de los Apóstoles, es claro el vínculo entre todo esto: **"Creo en el Espíritu Santo, la Santa Iglesia Católica, la comunión de los santos, el perdón de los pecados…"** Estos cuatro artículos están ligados, pues manifiestan nuestra fe en una comunión de seres humanos, unidos por el Espíritu Santo. Él es quien otorga a la Iglesia, no solo la capacidad de anunciar el Evangelio, sino de perdonar los pecados y rendir culto a Dios **"en Espíritu y en Verdad"** (Jn. 4:23-24).

Es así que, en el centro de la vida de la Iglesia, están el Bautismo y la Eucaristía, así como los demás sacramentos y su misión evangelizadora y profética.

El Concilio Vaticano II, en la constitución Lumen Gentium, dice que **"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"** (§4). En la Iglesia, se hace visible la acción del Espíritu Santo en el mundo y en la historia humana y, por eso, nos hace ya partícipes del Reino de Dios.

Todo esto significa que, al proclamar en el Credo nuestra fe en la Iglesia, vemos más allá de su condición humana. Identificamos, en ella, la acción del Espíritu Santo y nos confiamos a su guía. En los próximos números, profundizaremos en cada una de las expresiones de fe sobre la Iglesia que nos ofrece el Credo.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

CONTINUACIÓN ...

RELACIONES FAMILIARES

Veremos, en este capítulo, otro aspecto de la vida del Hermano Alfonso Pérez, que no es conocido, pues nunca habló de ello sino con sus superiores.

Comenzaremos desde el viaje de Alfonso, a Roma, ya que no tenemos documentos de la época anterior. Recordemos, ante todo, la descripción amena que hace Alfonso, a su hermano Leonardo, desde Roma, el 14 de noviembre de 1926, en la que da pormenores de dicho viaje.

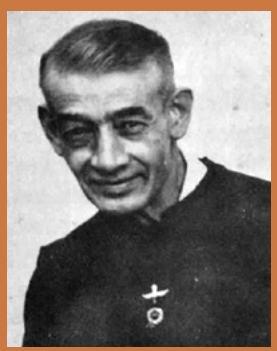
Meses después, cuando Leonardo murió, en abril de 1927, Alfonso trató de hacerse presente a María del Refugio y a sus demás hermanos, por medio de cartas llenas de profunda visión sobrenatural de lo acaecido, con palabras que les daban fortaleza y consuelo, como podemos leer en el capítulo VI, **«Estancia en Roma»**, de esta biografía, en la primera carta que les escribió, así como en la segunda.

Por su parte, el P. Félix le escribía a Alfonso, para darle el pésame y le recomendaba que consolara a sus hermanos:

«Muy amado hijo: la horrible tempestad que se desencadenó sobre León no deja todavía de arreciar. Espero que sus hermanas le habrán escrito y que habrá tenido detalles consoladores, sobre la muerte de Leonardo. Yo quisiera saber de sus hermanas, y me van a escribir, porque encargué a nuestro amigo Zúñiga de hacerles una visita de felicitación (más bien que de pésame) en mi nombre».

En otra carta le dice:
«Es una gloria para Ud., mi querido hijo, para toda su familia, para la Patria Mexicana, y aún para la Iglesia entera. Lo felicito con toda mi alma... siga escribiendo a su familia, para consolarlos a todos, pero también para felicitarlos. Los saludas muy cariñosamente de mi parte. ¿Verdad?».

... CONTINUARÁ



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.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

Guardar secretos por caridad al prójimo

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

¿Guardar secretos? ¿Pues qué no nos enseñaron que hay que decir la verdad?

Bien sabemos que es mandato divino no decir mentiras. Por lo tanto, tenemos el deber de decir la verdad. ¿Qué relación tiene este mandamiento divino con el hecho de guardar un secreto?

Cuando alguien nos confía un secreto, nos está confiando algo que es muy importante para esa persona. Pero no todo mundo es capaz de guardar secretos. Virtudes valiosas son la discreción y la lealtad.

Es necesario recordar que a nadie le corresponde quitarle lo suyo a los demás. Por ello, si tenemos conocimiento de alguna información acerca de alguien, hemos de guardarnos de divulgarla, pues no somos quién para hablar sobre los demás: seamos discretos.

Esto sucede en todos los ámbitos: el de la amistad, en el profesional, en la familia. Hay que reflexionar que, el hecho de conocer un secreto no nos hace dueños de esa información y que, por otro lado, el ser discretos no significa decir mentiras.

Cuando alguien nos comparte algo muy íntimo, hemos de sentirnos honrados por el hecho de haber sido dignos de confianza y, por lo mismo, mostraremos nuestro amor por esa persona, siendo respetuosos en el manejo de esa información.

Toda persona tiene derecho a conservar su buen nombre y su fama. Por ello, es contrario a la justicia hablar mal de alguien, airear su intimidad, divulgar lo secreto.

Cultivemos el respeto, de donde surgen las buenas palabras, aquellas que hacen bien a los otros y nunca el mal. Trabajemos la virtud de callar a tiempo –que no es ocultar, sino guardar– lo que no debe comunicarse ni difundirse: **“El hombre cauto oculta su ciencia, el corazón del insensato proclama su necedad”** (Prov. 12, 23).

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Un coro en la iglesia lo forma un grupo de personas, que pueden ser adultos, jóvenes o niños, que se unen a cantar en las celebraciones eucarísticas, cada uno con su estilo, pero acompañan a elevar la oración a través del canto.

El canto y la música no son solo un adorno, para que la celebración salga bonita, sino es una oración, hecha música y canto. "Cantar es orar dos veces", dice con sabiduría una conocida frase de la iglesia. Pero no cualquier música o canto son adecuados para las celebraciones. Si lo que se celebra es la fe, la música llevará una letra con contenido dirigido a Jesús, a María; es decir, un texto que conecte la vida con el ser cristiano de la asamblea litúrgica. Es lo que se quiere expresar, cuando se dice que es oración hecha canto.

Hay cantos que, con solo escucharlos, te conectan con el momento que puedas estar pasando; otros, te animan y te llenan de confianza, el servicio del coro es importante en cada liturgia, no es el centro, no es el protagonista, pero las voces de ese pequeño coro nos deben también llevar a esa comunión con la que estamos viviendo en la liturgia. El musico se vuelve un evangelizador, a través de su música.

Marco López, uno de los músicos católicos más conocidos, mencionaba una vez que "no hay privilegio mayor, ni honor más grande, para un musico católico, que cantar la Santa Eucaristía".

En eso radica la importancia del coro de prepararse para cada misa, de preparar el canto adecuado, según el día y el momento. El coro tiene la responsabilidad, no solo de cantar adecuadamente, sino de transmitir toda la belleza de su canto a los presentes, para que se unan al coro, cantando y orando a Dios, en ese gran instrumento de unión.

En este día del músico, 22 de noviembre, agradezcamos a los coros que tenemos en nuestra parroquia, aquellos que se van superando en cada misa, los que contagian con su entusiasmo, los que están iniciando en este noble servicio, oremos por ellos, para que sigan creciendo en la fe y amor, a través de las letras que entonan, que nos sigan llevando a Dios a través de ellas.

Día del músico. La importancia del coro en la Eucaristía

GABRIELA MARCIAL SANTOS

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Todas nuestras misas comunitarias se transmiten por nuestra página de Youtube y Facebook "Parroquía 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 fomulario de donación.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

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:

Noviembre

1	Todos los Santos
2	Conmemoración de los Fieles Difuntos
3	**31° Domingo Ordinario**
	Aniv. 56 profesión religiosa P. Xavier Zavalveytia Aceves
10	**32° Domingo Ordinario**
17	**33° Domingo Ordinario**
22-24	Curso Prematrimonial
23-24	Colecta mensual Vicentinas
24	**Domingo CRISTO REY**
27	REPASE (Casa Santa Cruz)

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Le dice la beata Concepción Cabrera al padre José Guadalupe Treviño, MSpS: **«Ruéguele mucho al Espíritu Santo […] que sea ya –aunque a los tres cuartos para las doce[1]– lo que debo, lo que Jesús quiere de mí. Que no me muera sin haber llenado los designios de Dios en la tierra»[2].**

Si de algo tenemos certeza es que algún día vamos a morir. Ignoramos cuándo, dónde y cómo será, pero es seguro que moriremos.

En ocasiones pensamos que una persona que muere a los dos años o a los nueve o a los quince o a los treinta tuvo una vida truncada. Pero ¿qué sabemos nosotros de los designios de Dios? ¿Cómo podríamos afirmar que una misión quedó incompleta? Por otro lado, si vemos una persona de más de noventa años o de cien, pensamos que esa persona ya realizó su misión y está viviendo ***"horas extra"***, pero no es así.

Si Dios nos regala un día más de vida, es porque quiere que realicemos alguna tarea en favor de los demás –comenzando por orar por ellos, sonreír y agradecer–, porque por medio de nosotros Dios quiere dar un mensaje a los demás, porque quiere santificarnos, porque… Dios tendrá sus razones.

¿Cómo conocer lo que debemos ser, lo que Jesús quiere de nosotros? En términos generales, Dios quiere que todo ser humano se transforme en Jesucristo (cf. Rm 8,29). Pero, sólo Dios sabe qué tanto se ha realizado esto en cada persona. En concreto, únicamente después de nuestra muerte podrá saberse –y podremos saber– lo que Dios quiso hacer en nosotros y por nuestro medio; podrá conocerse el mensaje que Dios quiso dar a la Iglesia y al mundo por medio de nosotros.

Mientras tengamos vida, aprovechemos cada día, agradezcámoselo a Dios, y roguémosle mucho al Espíritu Santo no morir **«sin haber llenado los designios de Dios en la tierra».**

Y, para llenar sus designios, **«sacudamos todo lastre y el pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que se nos propone, fijos los ojos en Jesús»** (Hb 12,1-2).

[1] Modismo que significa: en la última hora (aunque es más común: "al cuarto para las doce"). Concepción Cabrera lo utiliza para indicar que está en la última etapa de su vida; ella tenía entonces sesenta y dos años, y mure a los setenta y cuatro.

[2] C. Cabrera, Cartas al padre Félix y a los Misioneros del Espíritu Santo, Cimiento, México 1989, 256 (Al padre José Guadalupe Treviño, 9 enero 1925).

INYECCIONES DE FUEGO

Que no me muera sin haber llenado los designios de Dios

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

El brownie

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Hace tiempo, vi una película, Notting Hill. En una de las escenas, los amigos acuden a la cena que han preparado los familiares del protagonista, para conocer a su novia. Hechas las presentaciones y habiendo disfrutado de la cena, celebran, sentados a la mesa, una de las competencias más entrañables de la historia de las sobremesas.

Dicho concurso consistía en una apuesta sobre evaluar cuál de los comensales tenía la historia más lamentable y, así, ganar el último y codiciado brownie de chocolate que quedaba en la charola.

Cada uno comienza a narrar sus descalabros personales, que van desde una hermana que no se siente atractiva, un hombre desventurado en el amor, una afamada actriz que ha vivido esclava de las dietas y de los reflectores, hasta una mujer paralítica que utiliza su condición como ventaja para ganar la competencia.

A pesar de las historias tristes que se cuentan, el humor nunca decae y, finalmente, Thacker, el desdichado en el amor, y tras varios intentos fallidos por conseguir pareja, es proclamado vencedor indiscutible del brownie.

Lo comparto porque creo que todos, en un momento dado, nos hemos sentido lo suficientemente desafortunados como para considerarnos merecedores del brownie y mi familia no es la excepción. Hemos tomado este fragmento de la película, para ir pasando el pastelito de un hermano al otro, acompañados con cariño y con sentido del humor.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Vivir en Dios. Caridad

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

Llegamos al final de los eslabones que conforman la cadena de amor, que dictará nuestro Señor Jesucristo a Conchita Cabrera de Armida, inspiradora de las Obras de la Cruz. Esta última regla, la decimocuarta, implica: **"Deben vivir en Dios y solo para Dios, muertos a todo lo que no sea Él, o a Él no los conduzca"** (C. Cabrera, 2000, P. 704) tocando así la cumbre más elevada de la perfección en la tierra. Pero ¿cómo podemos vivir en Dios? Pues muriendo a la vida de los sentidos, para resucitar en la vida de Jesús. Vivir de Dios es aspirarlo y respirarlo, haciendo de Él nuestro alimento, centro y culmen de nuestra vida, en humildad y en la interioridad a la que hemos sido llamados.

Existen elementos que nos ayudan a vivir en Dios. A continuación, se enumeran los más importantes: **La Comunión Eucarística**, que es el centro y culmen de nuestra vida, las almas no podríamos vivir sin ese alimento diario que nos da la fuerza para amar, para vivir, para sufrir, para caminar, en el día a día, viviendo en el Amor del Espíritu Santo.

La oración, esas citas amorosas con Jesús, donde el alma expresa todo lo que trae dentro, y en las que Él se derrama en gracias. Ahí, en la oración, el alma se desborda, movida por las circunstancias que va viviendo, suplicando al Señor la fortaleza para amar el dolor y ofrecer el sufrimiento al unir los dolores de Jesús en la cruz, por la salvación de las almas.

El sacrificio, cuando el dolor se ofrece, completando la Pasión de Jesús, aquellos momentos en que somos víctimas en su unión, dolor que purifica las almas. Viviendo la caridad con las personas que nos rodean, ayudando a las personas necesitadas, colaborando a construir la paz entre las personas distanciadas, orando cada hora el Ofrecimiento del Verbo Encarnado.

Las visitas a Jesús Sacramentado, orar al pie del tabernáculo, mirándole y dejándonos mirar por Él, en amorosa contemplación. Esos momentos en que nuestro corazón va en busca del único amigo que le comprende, que le escucha, esos instantes en que el alma feliz comparte su dicha con el Amado. Es ahí, donde se aprende a escuchar en el silencio; se aprende a gustar los encantos de su soledad. En ese silencio, que permite distinguir lo verdadero de lo falso, lo que es oro de oropel. Ahí, se enciende la llama de los primeros amores, ahí, nos enseña el Señor las virtudes y la forma de practicarlas ¡Ahí está el cielo!

¡Señor! Concédenos, por piedad, que, de esas horas de oro, se llene nuestra existencia hasta el último instante de la vida en el que, por manos de María, lleguen a ti engarzadas en esa cadena de amor, implorando misericordia para el mundo, para la Iglesia, para sus sacerdotes y para nosotros, tus hijos. Así sea. (C. Cabrera, 2000, P. 713).

Referencias:
Cabrera, C. (2000) Amor Activo. Obras Completas. Tomo 1. México: Editorial La Cruz, SA de CV
Vera, C. (2019) Vivir la Cadena de Amor. México: Publicaciones CIDEC

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Hace algunos años, mi hijo mayor me dijo: mamá, por qué dicen al final de los cuentos: **"y se casaron y fueron felices para siempre",** en lugar de **"y se casaron y comenzaron los problemas "...**

Después de trabajar en encuentro de novios, me di cuenta de que esta situación se debe a la falta de prevención, pues nadie experimenta en cabeza ajena. El amor y la ilusión no nos permiten ver claramente.

Pensamos que esos patrones de comportamiento violentos, agresivos, abusivos son **"defectos de carácter"**, que no son tan graves, que los podemos cambiar, cuando nos casemos, porque nos ama. Que los celos, jalones, empujones son su forma de demostrar amor; que los gritos, insultos, burlas, sarcasmos, ridiculizaciones me los gané; permito que me diga cómo vestir, con quién puedo hablar, a escoger a mis amistades, que no debo tener amigos del otro sexo.

Lo que vemos como cualidades, como ser tan amiguero(a), tan buen hijo(a), que antepone a sus padres, hermanos, amigos, nos causarán tremendos problemas; que su familia tenga autoridad sobre mí, sobre nuestra relación. Que me diga cuándo puedo o no ver a mis padres y hermanos; si puedo estudiar o trabajar, que disponga de mis ingresos controlándome.

Esto no es una invención, ni propio de una clase social. Comienza desde el noviazgo, de manera casi imperceptible, nos vamos acostumbrando a aceptar conductas equívocas. No escuchamos consejos ni advertencias de otras personas, hasta que nos sobrepasa...

Tu relación, ¿te causa alegría, te da paz, te sientes apoyado, motivado, te reta, te anima, te sientes amado y correspondido? Sin importar el punto en que estés, acércate al amor infinito de Jesús, busca ayuda, recuerda que más vale un minuto tarde que uno de silencio. No te preocupes si no has encontrado el verdadero amor, este llegará cuando menos lo esperes, pleno y maravilloso, un amor que te enriquezca y haga feliz.

Pero ¿qué crees? la mejor noticia del mundo es que ¡no estás solo(a)! hay alguien que te ama tanto, que te escucha, consuela y te acerca a otras personas, a través de quienes te habla, te hace ver claramente aquello que te lastima, con la única intención de que seas realmente feliz y que tu relación sea un reflejo de Su Amor.

¡Si, lo descubriste! Se llama Jesús y, si le permites ser parte de tu relación, será tu apoyo, el motor de tu alegría, tu consejero: el amor mismo.

¿Será amor?

LAURA PLATERO PÉREZ

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

DA CLIC AQUÍ

WWW

MIRAR HACIA LO ALTO

¡Que viva Cristo Rey!

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Amigos lectores, México, viviendo momentos difíciles en estos tiempos, hace que muchos de nosotros nos sintamos en ascuas e inquietos por lo que pasará a futuro. Sin embargo, como verdaderos cristianos, hay que poner toda nuestra confianza en el Rey de Reyes y Señor de Señores, que es Jesucristo.

Jesucristo es ese Rey que aquellos sabios de Oriente, desde lejos y seguramente cansados y hambrientos, fueron en su búsqueda para adorarlo. **«Unos magos, que venían del oriente, se presentaron en Jerusalén, diciendo: ¿Dónde está el rey de los judíos que ha nacido? Es que vimos su estrella en el oriente y hemos venido a adorarlo».** Eran épocas en que se veneraba a muchos dioses y los sabios de oriente supieron reconocer, en la persona de Jesús, al rey de los judíos.

Nosotros, ahora, en estas circunstancias inciertas, debemos mirar hacia lo alto, ver la estrella y caminar hacia Jesús. **«Tengo siempre presente al Señor, con Él a mi derecha, no vacilo. Me enseñarás el camino de la vida, me hartarás de gozo en tu presencia, de dicha perpetua a tu derecha».** Sal.16,8.11.

Los invito, entonces, a hacer actos de fe, creerle a Dios, que Él marcha delante de nosotros en esta situación que nos aqueja mucho, porque una cosa dice el **«rey del mundo»**, y otra dirá el Rey de Reyes y Señor de Señores. **«El Señor es rey, está vestido de majestad; el Señor está vestido y ceñido de poder; la tierra está segura, no se derrumbará. Tu trono está firme desde siempre, desde la eternidad, Tú existes».** Sal.93,1-2.

El domingo 24 de octubre, celebramos el último domingo del Año Litúrgico, con la fiesta de Cristo Rey. Hoy, más que nunca, pongamos a Jesús, nuestro Rey, en el centro de nuestro querido México. Regresémosle su trono. Que todo México aclame al Rey de México que es Jesucristo y digamos juntos:

Ven, Jesús, a tomar posesión de lo que te pertenece. Hoy, te nombramos el Rey de Reyes y Señor de Señores, de nuestra patria, nuestra familia, nuestro corazón.

Señor, te ponemos en el centro de México, para que seas Tú quien gobierne nuestra patria, porque sólo en ti nuestra alma descansa y encuentra paz. Señor, Tú que nos amas y nos purificaste, con tu sangre, de nuestros pecados, haz una burbuja con una gotita de tu sacratísima sangre, alrededor de México, para que seamos librados del maligno.

Señor, te pedimos conciencia de la parte que nos corresponde hacer como mexicanos, pero, más que nada, envía tu Espíritu Santo sobre cada uno de nosotros, para que volvamos a Dios y, solo así, podamos construir una patria de justicia, solidaridad y amor… y ¡que viva Cristo Rey!

Amén.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Los Milagros de Jesús

Los Evangelios nos narran muchos milagros de Jesús, estos tenían como propósito glorificar a Dios y mostrar que en realidad Jesús era el Hijo de Dios.

¿Te sabes algunos de ellos?

Descubre 5 milagros de Jesús con los siguientes emojis:

Respuestas:

Concepción de la Virgen María.

La multiplicación de los panes y peces.

Jesús camina sobre el agua.

Jesús sana al hombre ciego.

Jesús convierte el agua en vino.

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

DEJANDO HUELLA

La fe es amar y seguir a Jesucristo

GISÈLE SCARNIÈRE

Durante la visita del Papa Francisco a Papúa, Nueva Guinea, el pasado mes de septiembre, sostuvo varios encuentros, en los cuales pronunció mensajes muy significativos. Aquí les presento algunos de ellos:

No reduzcan, jamás, la fe a una observancia de ritos y preceptos, sino a que esta consista en amar y seguir a Jesucristo y pueda convertirse en cultura vivida, inspirando las mentes y las acciones, transformándose en un faro de luz que ilumine el trayecto.

De este modo, la fe podrá ayudar a la sociedad entera, a crecer y encontrar soluciones, buenas y eficaces, a sus grandes desafíos.

El Santo Padre afirmó que: hay esperanza para todos. Todos tenemos un papel y una misión que nadie más puede cumplir. Ninguno de nosotros es como los demás, todos somos únicos ante Dios.

Además, subrayó: **"Todos tenemos límites, nos cansamos, pero esto no determina nuestra felicidad, que es, según el Pontífice, donar amor y recibir amor".**

Es esta la cosa más bella e importante de nuestra vida, para cada persona, en cada condición: Nuestra alegría depende del amor.

También, señaló que debemos aprender a amar a Dios y a los otros con todo el corazón; todos somos regalos bellísimos de Dios.

Sin lugar a duda, la fe es amar y seguir a Jesucristo.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

DA CLIC AQUÍ

WWW

OFRÉCEME Y OFRÉCETE

Cerrando el año

TERE ROJAS JUÁREZ

Estamos a un par de meses de terminar este año. Seguramente, muchos de nosotros estamos cerrando proyectos personales y laborales, los días empiezan a irse rápido, afirmamos **"diciembre ya ni cuenta, está lleno de fiestas y compromisos".**

Tal vez nos inquiete la falta de resultados palpables, porque, por más que nos esforzamos, no se han dado las cosas. La clave es a quién hemos confiado nuestro esfuerzo **"Si el Señor no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican"** Sal. 127.1.

En consecuencia, sería bueno que nuestra reflexión fuera más honda, hasta nuestra vida espiritual y no solo contemplar lo inmediato, sino, más bien, ir a lo que ha sido nuestro caminar de la mano del Señor,

La Beata Conchita Cabrera de Armida nos puede ayudar, para hacer nuestra autorreflexión en oración ante Jesús. Ella hacía un recorrido por su itinerario espiritual: ¿Verdad que, de niña, eras mi ilusión como de aurora; de joven, mi pasión arrolladora; de casada, mi amor de entrega; de viuda, un volcán de ofrenda, el Dueño de mis instantes, el ideal de mis desvelos para tu gloria, el de todos mis gozos, de todas mis cruces, ¿de mis dolores y de mis lágrimas?

Sabemos que, si interiormente no estamos bien, lo demás en la vida es caos, hacer un alto y a la luz del Espíritu Santo. Hacer esta introspección nos ayudará en nuestro proceso de conversión e, incluso, determinará el resultado de nuestros proyectos.

Hacer a Jesús el Señor de nuestra vida es decisivo. Consagrarle lo que planeemos y emprendamos, que Él sea nuestro TODO en todo y, como Conchita, decirle: ¡Oh mi Jesús!, ¿y qué cosa no eres para mí? Tu recuerdo me sale al encuentro en todas partes, o más bien, lo llevo conmigo a todas partes, en lo más íntimo de mí, porque mi yo, eres Tú.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

¡Viva Cristo Rey! ¡Viva Cristo Rey! ¡Viva Cristo Rey!

EUGENIO VALLE RUIZ

Este año, el domingo 24 de noviembre, celebramos la Solemnidad de Jesucristo, Rey del Universo, instituida en 1925 por el papa Pío XI, por medio de la encíclica Quas Primas.

Esta fiesta resuena, especialmente, en nuestro Pueblo de Dios, que peregrina en México, pues rememora el grito que los Cristeros, posiblemente inspirados por la reciente (para ellos) fiesta instaurada por el Papa, enarbolaron en su lucha por la defensa de la libertad religiosa y de culto: **¡Viva Cristo Rey!**

Cada año, miles de personas repetimos este grito, para expresar nuestra fe y nuestra emoción de creer en Aquel que se levantó y venció al reino de la muerte, para traernos el reino de la vida.

El Reino de la Vida… el Reino de Dios. Pero, realmente, ¿en qué consiste ese reino? En el imaginario colectivo, asociamos a las instituciones monárquicas con riquezas y ceremonias simbólicas. ¿Cuáles son, entonces, nuestras riquezas y ceremonias? ¿En qué consisten nuestras coronas, cetros y capas?

El Reino de Dios no está rodeado de oro y plata, sino de amor y misericordia; nuestras coronas son las mitras y birretes de la sabiduría, que se ponen al servicio de nuestras hermanas y hermanos; nuestros cetros son los instrumentos con los que luchamos por la justicia social y la dignificación de todas las personas, como criaturas muy amadas de Dios; nuestras ceremonias son los sacramentos, por medio de los cuales Dios mismo nos acompaña, nos perdona, nos fortalece y nos alimenta.

Y, si bien no está mal adornar este Reino con las bellezas de la Tierra, lo importante va más allá de nuestros sentidos, puesto que de nada sirve adornar de bellezas, si, por dentro, no hay vitalidad e impulso para amar y adorar.

Que nuestro grito, salido del fondo del corazón, nos impulse a buscar ese reino de vida, amor y misericordia, que nació en una cruz, pero que venció en la resurrección.

¡Viva Cristo Rey! ¡Ánimo Firme! ¡Qué Viva la Cruz y el Reino de Dios!

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Haznos testigos

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Señor Jesús, que decidiste acampar en nuestra tierra y hacer de nuestra historia tu hogar, Dios-con-nosotros, ¡haznos testigos tuyos!

Haz que, al contemplarte sumergiéndote en la noche de los pobres, aprendamos a adentrarnos en el rincón del mundo, donde la vida nos ha puesto. Haznos testigos encarnados como Tú, con todo lo que implica: habitar y compartir, exponerse y dejarse herir, enredarse con la historia, escuchar y sorprenderse.

Que la vida se nos llene de rostros y nombres, de luchas y sonrisas, de dolores y canciones de la gente. Que tengamos ojos para ver, en todo esto, tu presencia silenciosa y solidaria, y tengamos, también, el gesto y la palabra necesarios para que otros te perciban.

Por favor, haznos testigos, suaviza nuestra mirada, agudiza nuestros sentidos, que, por la noche, cultivemos el asombro ante la belleza y, por la mañana, descubramos tu presencia en cada persona y en todos los seres de universo.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

UN ESPACIO PARA CRECER

¿Resi... qué? Resiliencia Cuatro componentes para aumentarla

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Confieso que, hasta hace pocos años, conocí el significado de esta palabra. Aprendí que la **resiliencia** se define como la capacidad de resistir o recuperarse rápidamente de las dificultades. Y aquí la clave es **"rápidamente"**. Todos pasamos por dificultades a lo largo de la vida. Es normal. Pero nuestro **"éxito"** podría radicar en el hecho de recuperarnos lo antes posible.

Ser más resiliente no solo ayuda a superar circunstancias difíciles, sino que también permite crecer e, incluso, mejorar la vida a lo largo del camino, ya que implica comportamientos, pensamientos y acciones que cualquiera puede aprender y desarrollar.

De la misma manera en que desarrollas un músculo, aumentar la resiliencia requiere tiempo, pero, principalmente, intención. Y es importante enfocarse en cuatro componentes principales:

1. Conexión: Priorizar las relaciones. Conectar con personas empáticas, que buscan tu bienestar y son comprensivas, ayuda a recordar que no estás solo al momento de enfrentar dificultades. Es fundamental buscar conexión genuina con personas que se preocupan por ti.

2. Bienestar: Promover factores positivos en el estilo de vida, como alimentarte bien, tener suficientes horas de sueño, hidratarte y hacer ejercicio, los cuales fortalecen el cuerpo para adaptarse al estrés, reduciendo la ansiedad o la depresión.

3. Pensamientos saludables: La forma de pensar desempeña un papel crucial en la forma en cómo te sientes. En lugar de tener pensamientos catastrofistas, es primordial adoptar un patrón de pensamiento más equilibrado y realista.

4. Propósito: Encontrar lo que te mueve, lo que sabes que viniste a hacer al mundo. Ayudar a los demás, como voluntario en algún grupo o a algún amigo que pasa por dificultades, puede generar un sentido de propósito fomentando la autoestima e incrementando la felicidad.

Sin duda, la vida presenta retos constantemente, pero depende de cada uno de nosotros el salir fortalecido de ellos, aprendiendo en el camino y creciendo como ser humano. Finalmente, ese es uno de los objetivos...

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

La muerte, para el hombre de fe, solo es el tránsito entre dos realidades.

La primera es la que hemos conocido y experimentado, sujeta a la tensión de la perversión y tentaciones del mundo, restringiendo la plenitud con la que Dios nos ha constituido, haciéndonos difícil conocer la voluntad de Dios al saturarlo de alternativas equívocas, exponiéndose al error, daño y dolor que causan las decisiones que se apartan del amor y de la voluntad de Dios. Esta vida que está sujeta al tiempo, tan solo es donde se manifiesta la realidad que Dios nos ha hecho.

Antes de morir, tenemos oportunidad de reflexionar aquello que dejamos atrás, lo que no debimos hacer, las decisiones con que dañamos y generamos dolor, división y exclusión a aquellos que debimos servir. Llegamos a la verdad plena, en donde podemos entender y valorar la realidad en que nos constituyó Dios.

La segunda realidad nos pone en plenitud de nuestro ser, donde ya no estamos sometidos al tiempo ni al espacio, es la eternidad a la que Dios nos llama.

La muerte no es la plenitud, es la vida eterna. Al alejarnos de la verdad plena, no podemos acceder a la segunda realidad, porque la muerte es negarnos a la vida eterna, por nuestra voluntad, dañando, lastimando, excluyendo y sometiendo a aquellos que debemos acompañar, guiar, aconsejar y darles las posibilidades que requieran porque, cuando vamos rechazando la voluntad de Dios, vamos perdiendo su presencia y la seguridad de compartir la plenitud a la que nos invita.

La vida eterna es lo que vivimos desde la vida temporal, las relaciones que formamos al servir y atender con cercanía, atención y amor a los que requieren, nos enseña a ser ese amor pleno eterno y cercano que somos en la eternidad, que estamos conscientes y cercanos a las necesidades de aquellos que imploran nuestra intercesión por ellos.

La verdad de la muerte, para el de fe

D.P. JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

SALUD Y BIENESTAR

Dia de Todos los Santos Calabaza en Tacha

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

El 31 de julio, se celebra a San Ignacio de Loyola; el 12 de diciembre, se celebra a la Virgen María de Guadalupe; el 13 de diciembre, a Santa Lucía; el 27 de agosto, a santa Mónica y, el 24 de junio, a san Juan Bautista entre otros.

El día de Todos los Santos es una solemnidad cristiana, que tiene lugar el día 1º de noviembre, donde se celebra a todos los Santos, que ya se encuentran gozando de vida eterna en presencia de Dios y que no tienen un día en especial para ser celebrados.

Uno de los platillos tradicionales, para esta celebración, es la Calabaza en Tacha, así como el pollo en mole, los tamales, la fruta y bebidas, de acuerdo con los gustos de los difuntos que se conmemoran.

A continuación, compartimos la tradicional receta de la Calabaza en Tacha.

Ingredientes:

1 calabaza anaranjada mediana, cortada en trozos medianos de aprox. 8 a 10 cm.
2 conos pequeños de piloncillo, disueltos en agua (aprox. 500 gramos).
3 rollitos de canela en rama.
1 pieza de naranja rebanada delgada (se puede evitar).
4 tazas de agua.

Modo de preparación:

Lavar con agua y jabón la calabaza por fuera. Cortar la calabaza, en trozos de 8 a 10 cm.

Colocar los trozos en una olla grande de acero inoxidable, la primera capa con la cáscara hacia el fondo de la olla y la siguiente capa con la cáscara hacia arriba.

En otra olla grande de acero inoxidable, colocar los 2 conos de piloncillo, los 3 rollitos de canela en rama, partidos a la mitad, la naranja rebanada y las 4 tazas de agua.

Poner los ingredientes a fuego medio-alto, para disolver el piloncillo, mover constantemente para incorporar todos los ingredientes, quedará un jarabe.

Agregar el jarabe a la calabaza, que se encuentra en la otra olla, dejar hervir tapado, por 20 o 30 minutos, hasta que la calabaza se encuentre suave.

Sacar la calabaza y colocarla en un platón para servir, dejar el jarabe en la olla para hervir por unos minutos más.

Colar el jarabe, con un colador de malla fina, para separar las rodajas de naranja y las ramas de canela.

Agregar el jarabe a la calabaza, se puede servir caliente o fría.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

Más que un buen salario, el trabajo y tu salud

MAURO RAZO

Encontrar un trabajo, que nos permita vivir la vida que deseamos, es esencial. No se trata solo de un buen sueldo, sino de cómo las condiciones laborales pueden impactar nuestra felicidad y bienestar a largo plazo. Cuando se elige un trabajo únicamente por la paga, aunque parezca la mejor opción en el momento, la realidad es que un empleo inadecuado puede terminar afectando tu salud.

Un entorno de trabajo seguro debe promover estilos de vida saludables y gestionar bien el estrés. Algunos signos de que un trabajo es tóxico: Alta rotación de empleados, procesos de contratación apresurados, expectativas laborales poco claras y falta de transparencia sobre la compensación. Estos aspectos pueden, rápidamente, afectar nuestra salud mental.

Un buen trabajo es aquel que promueve el bienestar general. Debe contar con un ambiente accesible, donde las habilidades de cada empleado sean valoradas y donde se priorice la salud mental. Además, fomenta un equilibrio saludable, entre la vida laboral y personal. Los empleos que respetan los tiempos de descanso ofrecen claridad en las expectativas y promueven hábitos saludables dentro del entorno laboral, suelen ser los que mejoran la calidad de vida de sus empleados.

A lo largo de nuestra carrera, es fundamental que cuidemos no solo nuestro desarrollo profesional, sino también nuestra salud y nuestras relaciones personales. El trabajo no debe convertirse en una carga que nos quite tiempo para estar con nuestra familia, amigos o disfrutar de nuestras aficiones. Mantener este equilibrio es lo que nos permitirá alcanzar el éxito, sin perder lo más importante: nuestro bienestar y el de quienes nos rodean. El crecimiento profesional y económico se logra con esfuerzo sostenido, a lo largo del tiempo y, para lograrlo, es vital cuidarse mientras continúas preparándote y actualizándote.

Cuando se trata de trabajo, recuerda que lo importante no es solo el destino, sino el viaje. Disfrutar del proceso, aprender de cada paso y cuidar nuestra salud durante el trayecto es lo que realmente nos llevará a una vida plena y equilibrada.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

La Iglesia Católica conmemora, el 22 de noviembre, la muerte de Santa Cecilia, la santa que, en 1594, fue nombrada patrona de los músicos.

De acuerdo con los textos llamados **"Actas del martirio de Santa Cecilia"**, Cecilia fue una noble no-cristiana, que vivió en el siglo II. La relación de Cecilia con la música no es tan clara; sin embargo, existe un argumento que refiere que, como una joven de la nobleza romana y de acuerdo con las costumbres y tradiciones de la época, debía de saber tocar algún instrumento, como la lira. Además, se dice que, en su boda y su martirio, cantaba a Dios entregándose a la divinidad.

Ahora bien, para nosotros los católicos, los santos nos apuntan, con su ejemplo y escritos, el camino a Dios. En este sentido, Santa Cecilia nos recuerda que el canto es una forma de oración y, para muchas personas, es su forma favorita de conectarse con Dios.

Si te pasa, como a mí, que el canto no es uno de los dones que Dios te dio o no sabes qué cantar, San Agustin te recuerda: **"No te preocupes por las palabras, como si estas fuesen capaces de expresar lo que deleita a Dios. Canta con júbilo. Este es el canto que agrada a Dios, el que se hace con júbilo…"**

Muchas veces, hay en el corazón una especie de felicidad, tan grande, que nos desborda, a la que llamamos júbilo. Una emoción que nos cuesta trabajo contener y nos invaden las ganas de expresar esta alegría bailando, o las dos. Esta emoción desbordada es la que debe desencadenar el querer cantar de júbilo y alegría.

Pero, también, puede pasar que, a través del canto, uno empiece a experimentar una sensación de alegría que empiece a desbordarse y es, así, otra manera de acercarse a Dios. Aunque de una manera consciente que comienza con una acción y que, poco a poco, va invadiendo de jubilo nuestro ser.

Lo mismo ocurre con los instrumentos musicales, la emoción que, a veces, uno siente al tocarlos expresa una gran pasión y amor de acercarse a Dios, una melodía que refleje lo que hay en nuestro corazón.

Así que, este 22 de noviembre, en conmemoración de Santa Cecilia, regocijémonos y cantemos, en alabanza, adoración y júbilo. Pero, también, demos gracias a esos músicos que, con su arte, nos acercan a Dios.

@Derechos Reservados. Promotores Voluntarios de la Formación, IAP

CONTIGO EN EL DISEÑO DE TU ESPACIO

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

10 AÑOS

HELVEX

LA LLAVE DE MÉXICO

síguenos

www.helvex.com.mx

Pacífica
Resort
IXTAPA

$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.

El Faro
RESTAURANTE
PACIFICA

¡Un lugar cerca del cielo!

Reservaciones:
(755) 555 2525 / (755) 555 2510
www.pacifica.com.mx/elfaro