

JESÚS ES DIOS
Y ES HOMBRE

JUBILEO DE
ESPERANZA

CONFIAR EN
DIOS

YO SOY
CONCHITA
ARMIDA



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 225

MARZO
2025



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

Sra. Georgina Aguilar Noble

quien partió a Casa del Padre el día 17 de febrero.

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a las familias Aguilar Noble y Burgos Aguilar, amigos entrañables de esta institución.

Ciudad de México,
febrero 2025.

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



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

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



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



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

DONA AQUÍ



Todos tus donativos son deducibles de impuestos.



Retiro
7, 8 y 9
MARZO '25

COMENZAR DE NUEVO



¿Qué es Comenzar de Nuevo (CDN)?

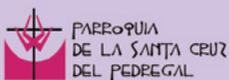
Es una comunidad dentro de la Parroquia de la Santa Cruz que crea un espacio para la sanación y el crecimiento personal mediante el acompañamiento a las personas que han sufrido una pérdida por divorcio, separación, viudez o el fallecimiento de un ser querido.

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

55 4067 7278

CUOTA DE RECUPERACION \$ 4,500

Moneda 85-A, Tlalpan Centro, 14000, CDMX



VEN Y SÍGUEME

Escucha
nuestros podcasts



Sigue nuestras redes



@RevistaVenYSiguemePedregal



Ven y Sígueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sígueme



DA CLIC AQUÍ PARA

REALIZAR DONATIVO

www.revistavenysigueme.com.mx

- 2** **Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Por los caminos del evangelio**
Un día con Jesús
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**
Volver al corazón
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El credo**
La Iglesia es Católica
Gabriel Villalobos
- 6** **Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz**
H. Alfonso Pérez Laríos, M.Sp.S.
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Respuestas de amor a Dios**
Confiar en Dios (1)
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 10** **Inyecciones de Fuego**
Nunca critiques
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 11** **Trabajar en uno mismo**
Alejandra Barrera Segura
- 12** **Encuentro personal con Dios**
Amor activo 4
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 13** **Mirar hacia lo alto**
Jesús es Dios y es hombre
Georgina Arámburu Mejía
- 14** **Vamos a Jugar**
La Iglesia
Nayelli Díaz
- 15** **Dejando huella**
La Cuaresma: Tiempo favorable para volver a lo esencial
Gisèle Scarnière
- 16** **Ofréceme y ofrécete**
Yo soy Conchita Armida
Tere Rojas Juárez
- 17** **Reflexiones de un millennial católico**
Jubileo de Esperanza
Eugenio Valle Ruiz
- 18** **Coloquio con Dios, mi Padre, y con Cristo, mi hermano**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 19** **Un espacio para crecer**
Crear en ti mismo: Tres claves para lograrlo
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 20** **El camino por el desierto**
José Ignacio Abarca Franco
- 21** **Salud y Bienestar**
¿Chocolate para el corazón?
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 22** **Psicología y vida**
Compulsiones y Adicciones:
La batalla contra una mezcla devastadora
Mauro Razo
- 23** **¿Por qué Jesús se bautizó en un río y con agua?**
Santiago Aranda
- 24** **Es momento de ser joven**
La mujer como trama
María Milo

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



UNA REVISTA DE



COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco
Santiago Aranda
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. †
María Milo
Guadalupe Moreno
Ana Victoria Padilla Newton
P. Hermenegildo Pérez Badillo, M.Sp.S.
Mauro Razo
Tere Rojas Juárez
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
Eugenio Valle Ruiz
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
Gabriel Villalobos
Dra. 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



Quizás, querido lector, leas esto en vísperas de Cuaresma. Tal vez lo hagas en pleno miércoles de ceniza o ya iniciado este tiempo de introspección cristiana. En cualquier caso, la ceniza, ese signo de finitud y fragilidad corporal, debiera acompañarte como a todo católico en oscuro trayecto, hasta marzo y abril cuando irrumpa la luz de la Vigilia Pascual.

Al tiempo que escribo estas líneas Francisco, cabeza terrenal de la Iglesia, refleja esa frágil condición nuestra postrado en condiciones inciertas de vida o muerte. Oramos por él, que es orar por nosotros. Y contemplamos también en él nuestra condición de total dependencia y abandono a la divina Voluntad de Dios. Y así repetir con la beata Concepcion Cabrera (festejaremos su memoria este 3 de marzo): **“Eso quieres Tú eso quiero yo”**.

Conchita, Francisco, la Iglesia, Dios... interrelacionados por la propia existencia. Fuimos creados seres relacionales sin importar la disponibilidad al otro; es imposible existir fuera de esa relacionalidad universal Así lo quiso Dios, hacernos partícipes de su Santa Trinitaria interrelación de personas: Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Conscientes o inconscientes de ello, es por la interrelacionalidad que llegamos a ser lo que somos. Claro está que dicha conciencia de las relaciones y la consecuente sabiduría que nos regala es lo que posibilita desarrollarnos hasta la total Plenitud del Ser como lo es Jesús.

“La importancia de estar bien informados” evitar “el peligro de una sola narrativa” ante el otro, en especial, hacia una víctima, es fruto

de **“la comprensión adecuada”** nos explica María Milo. Nuestras relaciones serían así edificantes.

En palabras del P. Fernando Torre MSPs: **“las limitaciones y los defectos de los demás, puesto que nos exigen practicar la paciencia, la prudencia, la caridad y otras virtudes, son para nosotros magníficos medios de santificación.”** Relaciones santificantes.

Toda revisión de Vida, y más ahora en Cuaresma, pasa por revisar la relación con Dios, con el Próximo, con la Creación y con uno mismo. Este es el paradigma del verdadero examen de conciencia.

Relaciones éstas, todas ellas, cimentadas en el Amor. Sólo en el Amor, Dios, somos (cfr. Hch 17,28); nada existe sino en el Amor. **“Hemos creído en el Amor de Dios: así puede expresar el cristiano la opción fundamental de su vida”**. (Benedicto XVI, encíclica Deus Caritas est, n.1) cita en su reflexión de páginas interiores Ana Victoria Padilla Newton.

Relacionalidad santificadora podría ser el propósito de, por lo menos, esta Cuaresma.

Les invito a dar comienzo al camino cuaresmal orando como sugiere el P. Bernardo Sada M.Sp.S: **“Jesús de Nazaret: Hazte fuerte en mi fragilidad. Enséñame a descubrir tus presencias, Resucitado: en los hermanos, en el servicio sencillo, en los débiles y los últimos, en mí, cuando voy muriendo a mí para que Tú des vida.”**

¡Feliz Cuaresma, hermanos!



POR LOS CAMINO DEL EVANGELIO

Un día con Jesús

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †

Estamos en el comienzo de la vida de Jesús, según nos lo cuenta San Marcos. La vida abundante, que vino a traernos, se va dando paso a paso, día por día, aprovechando todos los acontecimientos que la vida le va presentando.

Hoy, sale de la sinagoga, donde ha liberado a un hombre de una situación triste y dolorosa, ante la cual nadie podía hacer algo. Se dirige con sus amigos, a casa de uno de ellos, y, ahí, aprovecha para sanar a la suegra de Simón, ponerla en pie en posibilidades de servicio y de compartir una improvisada y sabrosa comida. Por la tarde, recibe a todos cuantos llegan a buscarlo, intuyendo que Él puede sanar a una y a cien en un momento y así lo hace. Llega la noche, la tranquilidad y el silencio que favorecerán su contacto de oración contemplativa con el Padre. Es su descanso. Ha sido un día contado, casi hora por hora, haciendo el bien.

Y seguir al día siguiente: **“vamos a los pueblos cercanos, para predicar también allá el Evangelio, que para eso he venido”** (Mc 1, 35-39). Recorrer las sinagogas predicando y expulsando demonios, que no pueden resistir su presencia liberadora.

Jesús trabaja en lo que le corresponde, también le gusta trabajar en equipo: **“Vamos...”**, quiere hacer lo suyo, pero con los suyos. En algún

momento, ellos lo harán de dos en dos, Él estará presente misteriosamente: **“Vayan, por todo el mundo, a predicar el Evangelio y yo estaré con ustedes hasta el final...”** (Cfr. Mt 25, 26).

Jesús trabajó, desde chico, con su padre José. Este José, a quien vamos contemplando, admirando y queriendo. Jesús aprende, adquiere experiencia, va madurando con la cercanía de sus papás: José y María. Se nota en todo lo que hace, nadie puede echarse para atrás. Un par de manos es indispensable en una carpintería. José, padre lleno de bondad, trabajador, eficiente, feliz; también tiene la cualidad de hacer bien las cosas.

Adentrarnos en el corazón paternal de José es entender muchas cosas de Jesús en su ministerio evangelizador. José será la imagen referencial permanente en Jesús, que trabaja igual que su Padre del cielo, que, también, trabaja creando y recreando su obra.

Me coloco en la larga fila de evangelizadores por voluntad de mi Jesús. No entiendo mi vida, sino a la luz de este Evangelio, con el testimonio de san José y siguiendo a Jesús, que me ha llamado. Nunca dejaré de aprender, si me pongo en la escuela de san José, padre fuerte y bondadoso, cercano y solícito, lleno de ternura y amor. Amén.

El Papa nos recuerda lo que nos dice Mateo: **“cuando des limosna, cuando reces, cuando ayunes, ten cuidado de hacerlo en lo secreto. Tu Padre ve en lo secreto”** (cf. Mt 6,4). Esta es la invitación que Jesús nos hace, al inicio del camino de la Cuaresma.

Entrar en lo secreto significa volver al corazón, como exhorta el profeta Joel (cf. Jl 2,12). Se trata de un viaje del exterior al interior, para que todo lo que vivamos, incluso nuestra relación con Dios, no se reduzca a un marco sin pintura, a un revestimiento del alma, sino que nazca desde dentro y concuerde con los sentimientos del corazón; es decir, con nuestros deseos, pensamientos, con nuestro sentir, con nuestro propio núcleo, nos explica Francisco.

La cuaresma nos sumerge en un baño de purificación y de despojamiento; nos ayuda a quitar todo aquello de lo que nos revestimos, para ser mejores de lo que realmente somos. La vida no es una actuación, la Cuaresma nos invita a bajar del escenario de la ficción, para volver al corazón, a la verdad de lo que somos.

Volver al corazón significa volver a nuestro verdadero yo y presentarlo tal como es frente a Dios. Mirarnos por dentro y tomar conciencia de quiénes somos, quitándonos las máscaras que, a menudo, usamos, desde lo más profundo de nuestro ser, abrazando la vida y nuestra verdad.

Francisco nos invita a que, con espíritu de oración y humildad, recibamos la ceniza sobre nuestra cabeza, que nos remite a nuestra realidad esencial: somos polvo, nuestra vida es como un soplo (cf. Sal 39,6; 144,4), pero el Señor no permite que ese polvo que somos se desvanezca.

La imposición de ceniza nos invita a redescubrir el secreto de la vida. Mientras usemos una armadura que cubra el corazón, nos camuflajaremos con la máscara de las apariencias, exhibiendo una luz artificial, para mostrarnos invencibles, permaneciendo vacíos y áridos.

El Papa nos invita a que tengamos la valentía de inclinar la cabeza para mirar dentro de nuestro interior, entonces, podremos descubrir la presencia de un Dios que nos ama desde siempre; finalmente, se harán añicos las corazas que tú te has construido y podrás sentirte amado con un amor eterno.



VATICANO Volver al corazón

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

DA CLIC AQUÍ

WWW



EL CREDO

La Iglesia es Católica

GABRIEL VILLALOBOS

El término católico, que significa universal, comenzó a usarse para llamar a la Iglesia, ya desde el siglo II, cuando nuestra fe apenas se había difundido por algunas regiones del Imperio Romano.

Desde entonces, la Iglesia se ha extendido por todo el mundo, respondiendo a la misión evangelizadora que Jesucristo encomendó a sus apóstoles: **“Vayan, pues, y hagan que todos los pueblos sean mis discípulos”** (Mt. 28:19).

La fe católica no es exclusiva de un pueblo, una raza, una cultura, una lengua o un periodo histórico: la salvación de Dios, en Jesucristo, se ofrece a toda la humanidad. La constitución Lumen Gentium señala: **“Todos los hombres están llamados a formar parte del nuevo Pueblo de Dios. Por lo cual, este pueblo, sin dejar de ser uno y único, debe extenderse a todo el mundo y en todos los tiempos... Así, pues, el único Pueblo de Dios está presente en todas las razas de la tierra”** (§13).

Si la Iglesia es, en verdad, universal, esto significa que no hay una cultura que le sea particular. No hay un idioma, una forma de

gobierno, una ideología, o una tradición artística que sea **“más católica”** o más apropiada para la Iglesia. Ella puede dialogar con todas las culturas y todas las formas de pensar y ser.

Históricamente el cristianismo fue la base de la cultura occidental y, en la actualidad, aproximadamente tres cuartas partes de los católicos vivimos en Europa y América. No obstante, la práctica del catolicismo ha disminuido considerablemente en estos continentes, mientras que crece a pasos agigantados en el África subsahariana y en Asia. Esto quiere decir que, en el futuro, el catolicismo, a nivel global, se manifestará de formas mucho menos occidentales.

Pese a estos cambios y a la diversidad de sus miembros, la universalidad de la Iglesia también implica que es una y la misma fe que todos compartimos. Es el mismo Credo y el mismo culto al único Dios verdadero. En este sentido, nuestra fe trasciende fronteras y épocas: es realmente universal.



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

H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

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



CONTINUACIÓN ...

RELACIONES FAMILIARES

Una vez de vuelta a México, el hermano fue enviado por los superiores a la Casa de Celaya, bastante cerca de León, por lo que su hermana, Guadalupe, pudo tener el consuelo de recibir varias visitas de su hermano. Ciertamente, no había entonces los medios de transporte de los que hoy gozamos y, para ir y volver el mismo día, de Celaya a León, se llevaba prácticamente toda la jornada, pero Alfonso, con el permiso de sus superiores, fielmente cumplió este deber fraternal con relativa frecuencia.

En su correspondencia, con el P. Félix, le informaba frecuentemente sobre su hermana, Guadalupe, la pena que sentía por la situación económica en que se encontraba, la gratitud por las ayudas económicas que recibía y por los permisos que le daban sus superiores para visitarla y darle alguna ayuda.

El P. Félix, por su parte, le escribía a Alfonso palabras de consuelo y lo confortaba: **«Dígale que la encomiendo a Dios y deme Ud. su dirección para que le pueda yo mandar algo cada mes, directamente, para evitar retardos y, a Ud., la pena de tomar un giro».**

Después de la muerte del P. Félix, el 10 de enero de 1938, la conducta de los superiores generales y locales, respecto a la situación de la familia Pérez Larios, tuvo las mismas delicadezas que las que había tenido el Fundador. Le ayudaban económicamente y permitían, al hermano, lo mismo. Cuando lo cambiaban de Casa, le daban los permisos convenientes para visitar a su familia y estar con ella. Después de la muerte de Alfonso, los superiores continuaron enviando la ayuda económica a Guadalupe.

... CONTINUARÁ



RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

Confiar en Dios (1)

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

El Papa Francisco nos sugiere algunas ideas para confiar en Dios, en la encíclica *Dilexit* nos. A manera de resumen, copio aquí algunas de las más importantes:

En los momentos más difíciles solemos decir **“ten confianza”**, pues es una herramienta para salir adelante. La Iglesia nos enseña el camino con esta advocación: **“Sagrado Corazón de Jesús, en vos confío”**. Reflexionemos en el significado de esa jaculatoria:

Lo primero es hacer conciencia de que no todo depende de nosotros, porque somos limitados. Cuando nos damos cuenta de nuestra fragilidad, es el momento de abrir nuestro corazón a Dios e invitarle a llevar la situación, porque tengo dos opciones:

- a) Retener mi fracaso, mi impotencia, llenarme de frustración y amargura ante mi vida, o...
- b) Desprenderme, soltar y reconocer que las circunstancias puedo dejarlas en mejores manos.

Ciertamente, la opción más sana es aprender a abandonarnos en Dios: **“El Señor es mi pastor y nada me falta”** (Sal. 22). Y veamos el ejemplo de Jesús, quien dice en la Cruz: **“Padre, en tus manos abandono mi espíritu”** (Sal. 30); también, evoquemos a los apóstoles, que saben que Cristo está siempre con nosotros: **“Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo”** (Mt. 28, 20).

El bautizado, que confía en el Señor, entra en la lógica de la confianza, de la resurrección, que es obra exclusivamente de Dios, mucho más de lo que esperábamos. La confianza cristiana es saber que nadie está tan deseoso de nuestra vida y felicidad como Dios mismo; por eso, podemos vivir seguros en la confianza de Dios.

Finalmente, el cristiano confía simplemente por amor, porque sabe que Dios le ama. Esta confianza es incondicional, porque el amor de Dios, que es nuestro Padre, no nos abandonará: **“hemos creído en el amor de Dios: así puede expresar el cristiano la opción fundamental de su vida”**. (Benedicto XVI, encíclica *Deus Caritas est*, n.1)

*Citas bíblicas adicionales sobre la confianza:

Confianza en la providencia divina:

“Por eso os digo: no andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, qué vestiréis. (...) Buscad primero el Reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas se os darán por añadidura.” (Mt. 6, 25-33).

Invitación al abandono en Dios en momentos difíciles:

“Venid a Mí, todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso. (...) Aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas.” (Mt. 11, 28-29).

La resurrección y la vida, esperanza última en Cristo:

“Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá; y todo el que vive y cree en mí no morirá jamás.” (Jn. 11, 25-26).

El Buen Pastor, imagen de confianza y entrega:

“Yo soy el buen pastor. El buen pastor da su vida por las ovejas... Mis ovejas escuchan mi voz; yo las conozco, y ellas me siguen. Yo les doy la vida eterna y no perecerán jamás, y nadie las arrebatará de mi mano.” (Jn 10, 11 y 27-28).

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:



Marzo

2	8° Domingo Ordinario	16	2° Domingo de Cuaresma
3	88° aniversario de la muerte de Beata Conchita.	17	Onomástico P. José Arturo Padilla Navarro
5	Miércoles de ceniza: misas de día de semana. Cenizas: al finalizar las misas y cada media hora de 9:00 am. a 11:30 am., de 4:00 pm. a 6:30 pm. y de 8:00 pm. a 9:00 pm.	22-23	Colecta mensual Vicentinas
7-9	Retiro Comenzar de Nuevo	23	3° Domingo de Cuaresma
9	1° Domingo de Cuaresma	25	La Encarnación del Señor. 119° aniversario de la Encarnación mística. 100° aniversario de la profesión religiosa de NVP Félix de Jesús Rougier como M.Sp.S.
11	Cumpleaños (75) P. José Arturo Padilla Navarro	28-30	Curso Prematrimonial
14-16	Trigésimo aniversario grupo Éxodo	30	4° Domingo de Cuaresma

Concepción Cabrera le dice a su hijo Salvador: **«Nunca critiquen, que Dios es todo caridad»**¹.

Dado que no somos Dios, sino simples creaturas, todos tenemos limitaciones y defectos. Cuando convivimos con los demás, inevitablemente percibimos las limitaciones y los defectos que tienen².

De allí pasamos a hacer un juicio en nuestra mente: **“eso está mal”, “se equivocó”, “no hizo lo que había prometido”,** etcétera.

Si todo quedara en ese juicio interior³, la cosa no estaría tan mal; pero muchas veces lo comentamos con otras personas, criticamos.

Criticar no es calumniar; simplemente es exteriorizar el juicio que habíamos hecho, tal vez añadiéndole un tono de voz que denota asombro o agresión: **“mira cómo ha engordado”, “nunca acepta sus errores”, “siempre llega tarde”,** etcétera; con esto, dañamos la imagen de esa persona ante los demás⁴.

Volvamos a la recomendación del principio: **«Nunca critiquen»**. ¿Qué hacer? Antes que nada,

pedirle a Dios: **«Señor, pon un vigilante en mi boca, un guardián a la puerta de mis labios»** (Sal 141,3), y seguir esta recomendación: **«No salga de su boca palabra dañosa, sino solo palabras que les hagan bien a los oyentes»** (Ef 4,29).

Dijimos que antes de la crítica está el juicio interior. ¿Qué hacer cuando hemos percibido un defecto en los demás? Primero: pensar en nuestros propios defectos, incoherencias y pecados. Segundo: orar por esa persona, pero no para que cambie, sino simplemente pedirle a Dios por ella. Tercero: tratar de mirar a esa persona como Jesucristo la mira. Cuarto: excusarla. La razón que esta madre de familia alude para motivarnos a no criticar es **«que Dios es todo caridad»** (cf. 1Jn 4,8), y la caridad, **«todo lo excusa»** (1Co 13,7). ¿Qué sabemos nosotros de lo que esa persona está viviendo o de las circunstancias por las que atraviesa?

Por otra parte, las limitaciones y los defectos de los demás, puesto que nos exigen practicar la paciencia, la prudencia, la caridad y otras virtudes, son para nosotros magníficos medios de santificación.

¹ C. Cabrera de Armida, Cartas de una madre de familia, D. Icaza Conrey, ed. México 1986, 171.

² Si tuviéramos una mirada transparente, también percibiríamos sus cualidades, virtudes, logros...

³ Sin jamás inventar, deducir o pretender conocer sus intenciones.

⁴ Para colmo de males, nos estamos presentando ante los demás como personas criticonas.

INYECCIONES DE FUEGO

Nunca critiques

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

Estoy sentada en un taburete, afuera de la sala del cine. Se me hizo temprano para la función. Ya tengo las entradas, para mi amiga y para mí, y espero que ella llegue. En el sillón de al lado, se encuentran sentadas tres señoras.

Fue inevitable escuchar la conversación que entablaban esas comadres.

—Jorge es muy soberbio, le cuesta trabajo aceptar el éxito de los demás, pero acuérdense, siempre ha sido igual, desde chiquito, nunca va a cambiar —comentó la primera, cerrando los ojos y moviendo la cabeza.

—Exacto, es igual que Pepe, que siempre quiere tener la razón y es peor que Jorge. Son controladores y les cuesta trabajo soltar, porque toda la vida han sido así, —agregó la segunda, como si se tratara de una competencia.

—Pero, en ambos casos, la culpa es tanto de Laura como de Betty, porque tampoco ayudan, siguen sin evolucionar, son muy sumisitas, remató la tercera.

Confieso que el chisme se puso bueno. Mientras platicaban, me llegaban varios pensamientos a la cabeza; no lograba descifrar la relación que existía entre ellas, pero, por la franqueza con la que opinaban del tema, me pareció que eran hermanas.

E inmediatamente pensé:

—¿Será que Jorge, Pepe, Laura y Betty piensan lo mismo de ellas? —estuve a punto de preguntarles y de emitir mi opinión, cosa que obviamente no sucedió. Sin embargo, consideré que era una buena oportunidad para escribir una reflexión al respecto.

De esa conversación, me resonaron algunas palabras como cambiar, soltar y evolucionar.

Todas las personas somos luz y sombra, por no decir que tenemos cosas buenas y malas. Es cierto que, a una determinada edad, hay quienes se acercan más a su sombra y que tenemos que lidiar con sus acciones en la convivencia diaria. Esperamos que transformen su comportamiento, que escuchen nuestros consejos y que nos sorprendan, como por acto de magia, con modificaciones en sus modos o formas de ser, lo cual resulta muy poco probable y, sí, muy agotador. ¿Será que los que tenemos que cambiar somos nosotros?

Recuerdo que, hace al algún tiempo, anoté esta cita que, a diferencia de venir de un chisme, escuché de parte de un terapeuta en la radio y me parece que es un buen consejo para compartir:

Una vez, alguien preguntó:

“¿Qué significa trabajar en uno mismo? Trabajar en uno mismo significa dejar de esperar que los otros cambien”.

Trabajar en uno mismo

ALEJANDRA BARRERA SEGURA



Amor activo 4

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE



Dentro de la espiritualidad de Conchita Cabrera de Armida, nos centraremos en el Amor Activo, un concepto fundamental. Este amor refleja el propio amor de Jesús, que nos invita a dar sin límites y a buscar el bien de los demás. ¿Cómo sería nuestra vida si viviéramos este amor tan intensamente?

El Amor Activo es como un jardín, que necesita ser cuidado con esmero. Hoy, exploraremos las herramientas que necesitamos para cultivarlo en nuestro corazón. ¿Qué virtudes son esenciales para cultivarlo?

Una virtud importante es la humildad. Es el suelo fértil, donde crecen las demás virtudes. Al igual que una planta necesita tierra, agua y sol para crecer, las virtudes necesitan de la humildad para florecer.

Cimiento y fundamento: La humildad es la base sobre la que se construyen todas las demás virtudes. Sin ella, las demás serían como un edificio sin cimientos, inestables y propensas a derrumbarse.

Sal y vida: La humildad da sabor y vitalidad a las virtudes, las hace más auténticas y significativas.

Tierra, agua y sol: La humildad proporciona el entorno propicio para que las virtudes se desarrollen y maduren.

Obediencia, pobreza y pureza: Estas virtudes, al igual que otras, están ligadas a la humildad. Para obedecer de corazón, debemos reconocer que otros pueden tener más sabiduría o autoridad. La pobreza, en sentido espiritual, implica reconocer nuestra insignificancia ante Dios y los demás. Y la pureza requiere una humildad profunda para reconocer nuestras propias limitaciones y buscar la santidad.

La humildad es el suelo donde el Espíritu Santo cultiva su jardín. Solo en el corazón humilde encuentra el Espíritu Santo su morada. Es la llave que abre las puertas a los dones del Espíritu.

En el Amor Activo, Jesús nos invita a reflexionar sobre la importancia de la humildad en la vida espiritual. Sin ella, nuestras virtudes pueden ser vanas o superficiales. La humildad es el terreno fértil, donde cultivamos las mejores cualidades humanas y nos acercamos más a Dios.

¡Abre tu corazón al Amor Activo y déjate llevar por él! Invitemos al Espíritu Santo a que nos fortalezca y nos guíe en este camino de amor. Al finalizar el día, agradezcamos a Jesús por su amor y pidamos la gracia de seguir creciendo en el Amor Activo.

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



MIRAR HACIA LO ALTO

Jesús es Dios y es hombre

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Hace unos días, estaba en un desayuno con amigas. Me llamó mucho la atención cómo, una de ellas, siendo psicóloga, Cristina, estaba invitando a sus cursos de **“Formación Humana”**, donde incluye sesiones de **“Constelaciones Familiares, el Tarot, etc.”**. Y me preguntaba, si ella es consciente de que, lo que enseña y practica, es contrario a la fe católica. Realmente, es alarmante la falta de formación en la fe, de los bautizados.

Antes que nada, Jesús es el Misterio de Dios. Misterio, no se refiere a algo que desconocemos y que es una incógnita; sino que, misterio es aquello que no podemos explicar con la razón, sino, solo lo podemos entender por medio de la fe.

A través de la historia de la salvación, Dios se ha revelado al hombre y **“Llegada la plenitud de los tiempos, el Hijo Eterno de Dios fue enviado por su Padre al mundo”**. Gal.4,4

Dios, sin dejar de ser Dios, se hizo también hombre. Jesús es Dios y Jesús es Hombre; y esto es **“El gran misterio de Dios.”**

De esta manera, podemos entender que Jesús tiene una doble naturaleza: la naturaleza Divina, porque es 100% Dios, y la naturaleza humana, porque es 100% hombre.

Por otro lado, Jesús, en su naturaleza humana, tiene dos dimensiones: naturaleza humana terrestre y naturaleza humana celeste.

Jesús, en su naturaleza humana terrestre, era judío, nacido del seno virginal de María; formó parte del grupo de los fariseos; tuvo una vida oculta desde su infancia, hasta el bautismo en el río Jordán; en su ministerio público, tuvo una acción evangelizadora, con palabra y obras de poder. En resumen, podemos conocer a Jesús de Nazaret en su fase histórica.

Jesús, en su naturaleza humana celeste, es un Jesús trascendental que, muriendo en la cruz, resucita a una vida nueva, asciende y es exaltado a la diestra de Dios y ungido con el Espíritu Santo. Jesús, en su condición humana celeste, ya glorificado, tiene una acción salvífica en favor de la humanidad.

Podemos concluir que la mejor manera de no caer en otras filosofías es conociendo a profundidad a Jesús, que es el Cristo, el cordero de Dios, que quita el pecado del mundo, que nos lleva a una vida nueva, que es la vida eterna, amén.

La Iglesia

Descubre la letra que representa cada ícono para completar el mensaje oculto.



1



2



3



4



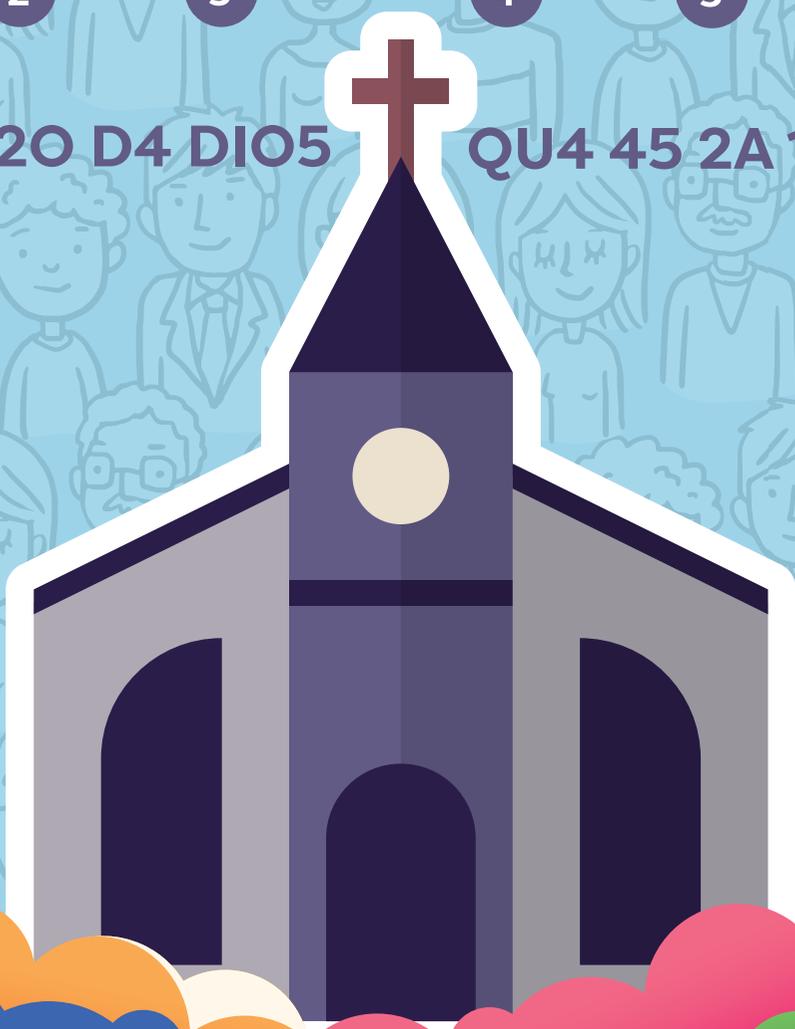
5



6

42 PU4B20 D4 DIO5

QU4 45 2A 1324561



VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz

Repuestas: El pueblo de Dios que es la Iglesia.



DEJANDO HUELLA

La Cuaresma Tiempo favorable para volver a lo esencial

GISÈLE SCARNIÈRE

El Papa Francisco, en su homilía de Miércoles de Ceniza del 2023, destacó aspectos muy importantes del tiempo Cuaresmal. He querido retomar, en este texto, las palabras del Santo Padre:

La Cuaresma, ciertamente, es el tiempo favorable para volver a lo esencial, para despojarnos de lo que nos pesa, para reconciliarnos con Dios, para reavivar el fuego del Espíritu Santo, que habita escondido entre las cenizas de nuestra frágil humanidad.

El rito de la ceniza nos introduce en este camino de regreso, nos invita a volver a lo que realmente somos y a volver a Dios y a los hermanos.

Mientras inclinamos la cabeza, con humildad, para recibir las cenizas, traigamos a la memoria del corazón esta verdad: somos del Señor, le pertenecemos.

La Cuaresma, subrayó el Santo Padre, es por tanto el tiempo para que recordemos quién es el Creador y quién la criatura; para proclamar

que solo Dios es el Señor; para desnudarnos de la pretensión de bastarnos a nosotros mismos y del afán de ponernos en el centro.

El pontífice indicó que se nos invita a recorrer tres grandes vías: la limosna, la oración y el ayuno.

La limosna, la caridad, manifestará nuestra compasión con quien está necesitado, nos ayudará a volver a los demás; la oración dará voz a nuestro íntimo deseo de encontrar al Padre, haciéndonos volver a Él; el ayuno será una gimnasia espiritual, para renunciar con alegría a lo que es superfluo y nos sobrecarga, para ser interiormente más libres y volver a lo que realmente somos.

Fijemos nuestra mirada en el Crucificado y caminemos. Respondamos, con generosidad, a las llamadas fuertes de la Cuaresma. Al final del trayecto, encontraremos con más alegría al Señor de la vida, al único que nos hará resurgir de nuestras cenizas.

Yo soy Conchita Armida. Este es el título de uno de los muchos libros del padre Joaquín Antonio Peñaloza, prolífico escritor, sacerdote y hombre de beneficencia, nacido en San Luis Potosí, muy comprometido con las artes y la cultura de ese estado.

Este libro es una excelente opción para el que quiera tener un primer acercamiento a la vida de la beata Conchita Cabrera de Armida, en palabras de alguien que la conoció. Escribe el P. Peñaloza, en un foto recuerdo, que su mamá lo llevó a conocerla, bajo la premisa que era una **“santa”** y que, lejos de lo que él imaginó: **“La señora no esperó a que el niño, entre dudoso y caprichudo, fuera a saludarla. Lo sentó sobre sus rodillas y le dio un beso”**.

El padre dice que ese beso duró fresco y caliente durante toda su vida. Este gesto lo impresionó, de tal manera, que, más adelante, escribió este libro para dar a conocer a esa mujer que, cuando la conoció, lo dejó impresionado preguntándose: ¿Cómo podía ser santa esa señora que se parecía tanto a su madre?

Con un lenguaje sencillo, narrado en primera persona como si se tratase de una autobiografía, el P. Peñaloza nos revela detalles de cada una de las etapas de la vida de Conchita, que nos permiten viajar, a través de su existencia y, así, tener una visión de cómo se fue forjando en ella la vocación que Dios le tenía destinada.

Citando a Conchita escribe: Dios me ha concedido todas las vocaciones a que puede aspirar una mujer. He sido hija, hermana, novia, esposa, madre, viuda, suegra, abuela, bisabuela y religiosa.

El 3 de marzo, recordamos la pascua de Conchita. Es un buen momento para leer este libro y, de ahí, por impulso, seguir leyendo acerca de la Espiritualidad de la Cruz, este hermoso regalo que el Señor nos ha concedido por medio de ella.



OFRÉCEME Y OFRÉCETE
Yo soy Conchita
Armida

TERE ROJAS JUÁREZ

DA CLIC AQUÍ





REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO

Jubileo de Esperanza

EUGENIO VALLE RUIZ

“El Espíritu del Señor está sobre mí, por lo cual me ha unguido para evangelizar a los pobres, me ha enviado para anunciar la redención a los cautivos y devolver la vista a los ciegos, para poner en libertad a los oprimidos y para promulgar el Año de Gracia del Señor”, dice el Profeta Isaías, en un texto que, posteriormente, leería Jesús, en una sinagoga de Nazaret. Y justo este año es uno de esos en los que podemos vivir y recordar, más conscientemente, el **“Año de Gracia”** del Señor.

Desde el 24 de diciembre de 2024 y hasta el 6 de enero de 2026, el Papa Francisco nos convocó a todos, como Iglesia, para vivir un año jubilar, un año de alegría y de júbilo. Este tipo de eventos se viven en la Iglesia, cada 25 años, y son una forma pedagógica de recordarnos, a los creyentes en Cristo, de este pasaje, que Él leyó alguna vez y que hacía referencia a Él mismo. Entonces, ¿qué es un Jubileo? ¿Cómo vivirlo?

En palabras sencillas, un Jubileo es un año completo, en el que la Iglesia celebra con alegría la presencia y santidad de Dios y nos recuerda que Él sigue actuando en medio de nosotros. Es un periodo característico, por la apertura de la Puerta Santa de las iglesias (que se abre únicamente durante este año y que, al cruzarla, se gana una indulgencia plenaria)

y el énfasis en ciertas características propias del cristianismo. Este año, el Papa Francisco ha querido enfocarse en la esperanza.

¿Qué hacer de especial en este año, entonces? Básicamente, el Papa nos invita a ser misioneros de la esperanza, nos invita, como desde el inicio de su pontificado, a salir a las periferias, afuera de los templos, y predicar con la palabra y con el ejemplo que Cristo viene, pero no con un tono apocalíptico de quien quiere el fin del mundo, sino con un tono escatológico pero cotidiano, que invita a la construcción del Reino de Dios en nuestras propias vidas.

Estamos llamados, pues, a seguir el ejemplo de Jesucristo, y de anunciar con alegría la liberación de los cautivos por las miserias humanas (siendo a veces nosotros mismos cautivos de estas), de anunciar la libertad a los oprimidos por sistemas degradantes de la dignidad (pero también oprimidos por los pecados propios y ajenos), a anunciar la Buena Noticia de que Dios está con nosotros. Seamos, pues, peregrinos de esperanza, aunque sea por este año, en este mundo que tanto la necesita.

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



Coloquio con Dios, mi Padre, y con Cristo, mi hermano

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

Padre, tú me has dado la existencia. Todo lo he recibido de ti: mis padres, mis hermanos, mis amigos, mi comunidad, mi cuerpo, mi libertad, el regalo de haberte conocido. Todo lo bueno que hay en mí me viene de ti.

¡Tú, no te equivocaste conmigo, de ti no viene nada malo! Me has creado para reproducir la imagen de tu Hijo, en este tiempo y lugar. ¿Qué huellas de ti dejaste en mí? ¿Qué rasgos tuyos heredé, mi Dios Padre y Madre? ¿En qué me parezco a ti por haber salido de tus manos?

Quiero seguirte, Jesús de Nazaret. Hazte fuerte en mi fragilidad. Enséñame a descubrir tus presencias, Resucitado: en los hermanos, en el servicio sencillo, en los débiles y los últimos, en mí, cuando voy muriendo a mí para que Tú des vida.

¡Que tu huracán de vida arrase con todas las estructuras de muerte y opresión! ¡Que toda la tierra se incendie con el fuego de la justicia! ¡Que todos los hombres y mujeres sean transformados por la revolución de tu amor liberador! Con tu gracia, lo que Tú quieras, yo quiero.



UN ESPACIO PARA CRECER

Crear en ti mismo: Tres claves para lograrlo

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Marzo trae consigo la frescura de la primavera, una estación que invita al renacimiento y al florecimiento. Es el momento perfecto para reflexionar sobre nuestra capacidad de crecer, superar desafíos y confiar en nosotros mismos. Pero ¿cómo podemos fortalecer esa creencia en nosotros mismos, cuando, en ocasiones, la vida parece oscura o incierta? Te comparto tres claves que pueden ayudarte en este camino:

1. Reconoce tu valor único

Cada persona es un ser único e irrepetible. Reconocer esto es el primer paso para creer en uno mismo. En lugar de enfocarte en tus defectos, dedica tiempo a identificar tus fortalezas, habilidades y aquello que te hace especial. Por ejemplo, lleva un diario donde anotes tus logros, por pequeños que sean. Recordarte tus éxitos te ayudará a mantener una perspectiva positiva sobre quién eres y de lo que eres capaz.

2. Cultiva un diálogo interno positivo

Lo que nos decimos a nosotros mismos influye enormemente en cómo nos percibimos. Si, constantemente, te criticas o dudas de ti, será difícil desarrollar confianza. Cambia ese diálogo interno

y reemplázalo por afirmaciones positivas. Frases como: ***“Tengo todo lo necesario para alcanzar mis metas”*** o ***“Soy capaz”*** pueden transformar tu manera de pensar y de enfrentarte a la vida.

3. Atrévete a actuar, incluso con miedo

La confianza no aparece de la nada; se construye con acciones. Aunque sientas miedo o inseguridad, da pequeños pasos hacia tus objetivos. Cada acción que emprendas te recordará que eres capaz de enfrentar retos y avanzar. Recuerda que el crecimiento personal ocurre fuera de tu zona de confort.

En este tiempo de Cuaresma, te invito a reflexionar sobre estas claves, pidiendo a Dios que te ayude a crecer en confianza en ti mismo y en Su plan para tu vida. Recuerda: creer en uno mismo es un acto de fe en el Creador, que te hizo y que te ama sin medida.

Al hablar del desierto, nuestra imaginación nos traslada a una zona llena de arena, sol y sequedad; una zona donde no hay nada que nos sostenga, que nos aliente a vivir; una zona hostil y peligrosa, donde el silencio, la soledad y la necesidad son la naturaleza propia de ese espacio y es eso lo que nos pone en la realidad que somos y la capacidad que tenemos para afrontar tanta adversidad.

En el tiempo de Cuaresma, que es propio de una profunda revisión personal, debemos buscar cómo hacer de nuestro entorno lo más cercano a un desierto; buscar momentos en donde suprimamos, lo más posible, aquello que estimule nuestros sentidos y distraiga nuestra reflexión personal; buscar un lugar donde podamos entrar en un profundo silencio y soledad, para poder enfrentarnos a la realidad que hemos construido; quitar de nuestra cercanía el ruido, al que el mundo nos ha hecho dependientes: internet, celular, televisión, música, aromas, etc.,

Así, en ese espacio, fuera del control del mundo y de la tentación del maligno, podremos encontrar la verdad de lo que somos y vivimos; el daño que nos hemos provocado; lo corrompido que se encuentra nuestro espíritu, para poder entrar en contacto con lo que le presentamos a Dios, al hacerlo presente, aceptando nuestra culpa y descuido con lo que Él nos ha prodigado.

Este tiempo nos prepara para poder obtener el perdón, la gracia y la restauración, que, por la sangre de Cristo, tenemos, cuando nos confesamos ante el ministro y aceptamos el perdón y la absolución que nos da.

Es, en el caminar por el desierto, donde no podemos esconder nuestra verdad, donde exhibimos la fuerza y realidad que somos, donde encontramos el camino de reconstrucción que nos ofrece la misericordia de Dios, más, también, nos exige la valentía de no ceder ante el desierto y retornar al mundo ávidos de sus promesas.

A photograph of a person wearing a dark hooded garment walking away from the camera on a sand dune. The scene is illuminated by the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon behind a range of distant mountains. The sand dunes in the foreground are marked with soft, rhythmic ripples.

El camino por el desierto

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



SALUD Y BIENESTAR

¿Chocolate para el corazón?

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

El chocolate proviene del cacao, que es una planta con altos niveles de minerales y antioxidantes. El chocolate comercial es claro, por lo general, ya que contiene azúcar, leche, mantequilla y una pequeña porción de cacao. En contraste, el chocolate oscuro tiene más cantidad de cacao y menos azúcar, leche y mantequilla.

Algunas de las propiedades positivas del chocolate oscuro, 70 a 85% cacao, son:

- Eleva los niveles de serotonina, sustancia que se relaciona con el control de las emociones, el estado de ánimo y la regulación del apetito.
- Contiene (flavonoides) que actúan como antioxidantes y como antiinflamatorios de las células.
- Mejora la sensibilidad al uso de la insulina de modo que esta se utiliza mejor por las células.
- Es benéfico para la salud cardiovascular y cerebrovascular.

- Según el USDA United States Department of Agriculture, una barra de 100 gramos de chocolate oscuro, con 70 a 85% cacao, aporta 600 calorías aproximadamente. Por ejemplo, una manzana aporta 60 calorías y una tortilla de maíz 70. Una pieza de chocolate Kiss que pesa entre 4 y 5 gramos, aporta aproximadamente 30 calorías.

De modo que el chocolate tiene fama de hacer engordar a las personas, también de elevar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, así como de producir acné en los adolescentes, entre otras.

Por lo que es importante recordar que ningún alimento es bueno o malo, todos se pueden incluir en la dieta. Siempre se recomienda vigilar la frecuencia y la cantidad de su consumo.

Si recibes chocolates, disfrútalos al máximo y sigue adelante con tu plan de alimentación y ejercicio saludable, sin necesidad de compensar el consumo de chocolates haciendo más ejercicio o dejando de comer algún alimento en su lugar.



PSICOLOGÍA Y VIDA

Compulsiones y Adicciones La Batalla Contra una Mezcla Devastadora

MAURO RAZO

Las compulsiones y adicciones, relacionadas con el alcohol, las drogas y el juego, son problemas serios, que pueden tener un impacto profundo en la vida de los jóvenes adultos. Estas se desarrollan por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.

La presión social, la búsqueda de aceptación, el estrés académico o laboral y la disponibilidad de estas sustancias y actividades contribuyen a la aparición de estos comportamientos. La vulnerabilidad emocional y la falta de habilidades para manejar el estrés también juegan un papel importante.

Las consecuencias son graves y multifacéticas. El abuso de alcohol y drogas puede llevar a problemas de salud serios: enfermedades hepáticas, cardiovasculares y trastornos mentales. La ludopatía puede causar problemas financieros severos, conduciendo a la ruina económica y aumentando el riesgo de comportamientos ilegales para obtener dinero. Además, estas adicciones pueden deteriorar las relaciones familiares y sociales, aislando al individuo y agravando su estado emocional.

Para controlar estas compulsiones, es fundamental adoptar un enfoque integral que

incluya terapia, apoyo social y cambios en el estilo de vida. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser efectiva para tratar adicciones, ayudando a los individuos a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento perjudiciales. Además, el apoyo de familiares y amigos, así como la participación en grupos de apoyo, puede proporcionar el soporte emocional necesario para superar estas adicciones.

Superarlas tiene numerosos beneficios emocionales: una mayor autoestima, mejores relaciones personales y una mayor sensación de control sobre la vida. La recuperación permite reconectar con las pasiones e intereses propios, construir una vida más equilibrada y satisfactoria, y alcanzar un bienestar emocional más estable.

Es crucial mantener un estilo de vida saludable y, en caso de sentirse atrapado en estas adicciones, buscar ayuda. Superarlas es un desafío, pero con el apoyo adecuado, es posible recuperar el control y vivir una vida plena y gratificante. La búsqueda de ayuda no es un signo de debilidad, sino un paso valiente hacia un futuro mejor.

¿Por qué, si Jesús es el hijo de Dios, se necesitaba bautizar? ¿Por qué necesitaba ser bautizado con agua? ¿Por qué no con una tinaja llena de agua? ¿Tenía que ser necesariamente en el río?

El agua está compuesta solamente por dos moléculas de hidrógeno y una molécula de oxígeno (H₂O) y, entre estas moléculas, existen enlaces químicos simples que, al mismo tiempo, son muy difíciles de romper. Esta es la molécula más importante para el planeta y, a su vez, hace que el planeta sea único. Siendo solo dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, Jesús simplemente pudo haberlas tomado del aire, pero prefirió entrar al río, ¿por qué?

Definitivamente, el agua tiene otras propiedades, tiene características

que van más allá de las químicas: el agua nos despierta y aviva los sentidos. Todos hemos sentido, cuando hemos entrado a una poza o río frío, una especial sensación, como que se avivan los sentidos, es una sensación diferente.

El agua purifica, hidrata, limpia, refresca. Y, en la lectura del Evangelio del Bautismo, vemos cómo santifica. Santificar proviene del latín santifico, que quiere decir poner aparte algo o hacerlo limpio, sin mancha. Es dedicar algo a Dios.

Jesús, al bautizarse en el Jordán, está confirmando el elemento santificador del agua. Es, claramente, algo que nos conecta y nos une más a Dios. Si el agua santifica, nos une y conecta a Dios, entonces ¿por qué no la tratamos con esa importancia?

Todos conocemos la problemática del agua e, independientemente de si hay mucha agua o no, de si se puede purificar o no, al ser un elemento sagrado, debemos de protegerla y utilizarla, como utilizaríamos cualquier otro elemento que nos une a Dios. Esto implica no desperdiciarla, no contaminarla, en pocas palabras, redescubrir que el agua es más que H₂O y nos une espiritualmente con el Padre.

¿Por qué Jesús se bautizó en un río y con agua?

SANTIAGO ARANDA

Estas últimas semanas, logré ver dos proyectos cinematográficos que me llamaron la atención, Disclaimer y The Substance. Su narrativa, el fondo y los personajes femeninos me dejaron pensando sobre lo que contamos en este tipo de historias.

La percepción que creamos en la mente de los espectadores es poderosa, porque, en algún punto, termina moldeando también ámbitos y situaciones fuera de la pantalla. Cuestiono su papel para moldear la sensación con la que, como espectadores, nos quedamos al llegar al final. Hay que tejer la idea con un cuidado extraordinario para no tergiversar el propósito original.

Disclaimer pone en evidencia tres ideas, que vale la pena rescatar: la importancia de estar bien informados, el peligro de una sola narrativa y la comprensión hacia la víctima. Con las redes sociales, que nos muestran lo que queremos ver, la importancia de estar bien informados cobra un sentido aún más relevante. La descripción, al crear imágenes sobre los demás, también lo hace sobre nosotros mismos. Como en la serie, somos engañados y, cuando nos damos cuenta, quizás ya es demasiado tarde.

Como escribe Byung-Chul Han: **“Las relaciones se reemplazan por las conexiones; estamos en una fase debilitada de la comunicación, como**

nunca: la comunicación global y de los likes solo consiente a los que son más iguales a uno; lo igual no duele.”

Y, aunque no siempre esas imágenes reflejen una historia cruel y manipuladora, el peligro de una sola narrativa cobra vida porque, si exploráramos esas identidades sociales, familiares y personales, nos daríamos cuenta de que están construidas en base a creencias externas a nosotros.

De ahí la necesidad de comprender de manera adecuada a una víctima y cuidar la sensación con la que las historias nos dejan al terminar de ser contadas. Porque, si no hemos estado en el mismo papel del personaje... qué fácil resulta revictimizar.

Disclaimer me dejó pensando en lo fácil que es creer en la voz que se ha apoderado del micrófono. Pero La sustancia, aunque hay relevancia en la problemática que aborda, me dejó más perturbada por la transformación del personaje que por las causas que la llevaron ahí, sentí que la loca terminó siendo Elisabeth. Ambas historias demuestran que la percepción es un arma poderosa y cuestionarlas es primordial.

ES MOMENTO DE SER JOVEN

La mujer como trama

MARÍA MILO



CONTIGO EN EL
DISEÑO
DE TU ESPACIO

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

70
AÑOS

HELVEX

LA LLAVE DE MÉXICO

síguenos



www.helvex.com.mx



\$6,000.00 M.N.

Todo Incluido

4 días, 3 noches

¡Es un placer!

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

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

Cd. de México (55) 4160 9006

Fax (55) 4160 9139

yadira.garcia@pacifica.com.mx

www.pacifica.com.mx

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



¡Un lugar cerca del cielo!

Reservaciones:

(755) 555 2525 / (755) 555 2510

www.pacifica.com.mx/elfaro