

A CONTRACORRIENTE

CRISTO
RESUCITADO
ES NUESTRA
ESPERANZA

LA SEMANA
SANTA,
¿TE HACE MÁS SANTO?

EL PERDÓN Y
EL SERVICIO



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 226

ABRIL
2025



Hay recuerdos que no podemos permitir que se pierdan.

Digitalizamos tus películas, álbumes y videos.



www.videosparasiempre.com

Servicio a domicilio



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

TODO ESTO TIENE UN COSTO...

Las actividades pastorales y vocacionales

La formación de vocaciones

Asesores laicos a tiempo completo

Los agentes de pastoral juvenil que aportan su esfuerzo y trabajo



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



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

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

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



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



DONA AQUÍ



Todos tus donativos son deducibles de impuestos.



VEN Y SÍGUEME

*Escucha
nuestros podcasts*



Sigue nuestras redes



@RevistaVenYSiguemePedregal



Ven y Sigueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sigueme



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**
"Nunca, nadie ha hablado como este hombre"
P. Sergio García, M.Sp.S. †
- 4** **Vaticano**
Vigilia Pascual
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 5** **El credo**
La Iglesia es apostólica
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**
Confiar en Dios (2)
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 10** **Inyecciones de Fuego**
Te felicito de que todo te salga al revés
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 11** **Mi vida como en el supermercado**
Alejandra Barrera Segura
- 12** **Encuentro personal con Dios**
Amor activo 5
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 13** **Mirar hacia lo alto**
Principios de un misionero
Georgina Arámburu Mejía
- 14** **Vamos a Jugar**
La última cena
Nayelli Díaz
- 15** **Dejando huella**
Cristo resucitado es nuestra esperanza
Gisèle Scarnière
- 16** **Ofréceme y ofrécete**
La Semana Santa ¿te hace más santo?
Tere Rojas Juárez
- 17** **Reflexiones de un millennial católico**
La muerte de un querido amigo...
Eugenio Valle Ruiz
- 18** **A contracorriente**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 19** **Un espacio para crecer**
Primeros Auxilios Emocionales
Tres claves para el bienestar en crisis
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 20** **El perdón y el servicio**
José Ignacio Abarca Franco
- 21** **Salud y Bienestar**
Dieta mediterránea
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 22** **Mi proyecto de vida**
Marycarmen Creuheras
- 23** **La Higuera**
Santiago Aranda
- 24** **Es momento de ser joven**
El regreso de la cultura Bro
María Milo
- 25** **Trabajo en equipo, el fútbol y la vida**
Ricardo Escartín

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
Marycarmen Creuheras
Nayelli Díaz
Ricardo Escartín
P. Sergio García, M.Sp.S. †
María Milo
Guadalupe Moreno
Ana Victoria Padilla Newton
P. Hermenegildo Pérez Badillo, M.Sp.S.
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 signando la fuente.



EDITORIAL

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



Hermanos, parece que la pandemia COVID-19 ha dejado pocos aprendizajes o enseñanzas en la humanidad. Más allá de las continuas noticias de sus mutaciones, las vacunas actualizadas y, por desgracia, las consecuencias en la salud de millones de personas afectadas sin remedio por patologías muy variadas fruto de aquel virus, da la impresión de que aquella tremenda catástrofe ha sido enterrada en el olvido. Da la impresión de que resulta molesto y doloroso recordar aquellos años de pandemia.

En enero de 2023, para la Jornada Mundial de la Paz, Francisco dirigía a los participantes este mensaje: **“Seguramente, después de haber palpado la fragilidad que caracteriza la realidad humana y nuestra existencia personal, podemos decir que la mayor lección que nos deja en herencia el COVID-19 es la conciencia de que todos nos necesitamos; de que nuestro mayor tesoro, aunque también el más frágil, es la fraternidad humana, fundada en nuestra filiación divina común, y de que nadie puede salvarse solo.”** Hoy, sin embargo, el mundo busca con denuedo divisiones y empresas egoístas: guerras, marginación, cierre de fronteras, negación de vacunas, etc.

Francisco afirmaba: **“Por tanto, es urgente que busquemos y promovamos juntos los valores universales que trazan el camino de esta fraternidad humana. También hemos aprendido que la fe depositada en el progreso, la tecnología y los efectos de la globalización no sólo ha sido excesiva, sino que se ha convertido en una intoxicación individualista e idolátrica, comprometiendo la deseada garantía de justicia, armonía y paz”.** Y hoy, abril 2025 que cierra la Cuaresma,

Conmemora la Semana Santa del Señor y su Pascua, ¿vemos Armonía y Paz?

En esta edición de nuestra revista, Gisele Scarniere comparte su anhelo pascual con nosotros: **“Que Jesús resucitado sea la fuerza y la esperanza de nuestra vida y la guía para seguir avanzando en el camino de la fe.”**

Y para refrescar y despertar la memoria cordial de estos días santos, Guadalupe Moreno nos refiere la homilía de Francisco en la Vigilia Pascual 2024: **“Jesús, después de haber asumido nuestra humanidad, bajó a los abismos de la muerte y los atravesó, con el brío de su vida divina, abriendo una brecha infinita de luz para nosotros.”** No sé a ustedes, pero mis días en los meses más duros de la Pandemia me aparecían como esos abismos de muerte... **“Resucitado por el Padre, con la fuerza del Espíritu Santo, abrió una página nueva para la humanidad. A partir de ese momento, de la mano por Jesús, ninguna experiencia de fracaso o de dolor, por más que nos hiera, puede tener la última palabra sobre el sentido y el destino de nuestra vida; si nos aferráramos por el Resucitado, ninguna derrota, sufrimiento, ni muerte podrá detener nuestro camino hacia la plenitud de la vida. Hacia Él”**

Concluyo esta editorial con las palabras conclusivas de Francisco., en su mensaje de la Jornada Mundial por la Paz: **“Sólo la paz que nace del amor fraterno y desinteresado puede ayudarnos a superar las crisis personales, sociales y mundiales”¹.** Un tiempo nuevo para todos hermanos.

¹ **DA CLIC AQUÍ**



POR LOS CAMINO DEL EVANGELIO

“Nunca, nadie ha hablado como este hombre”

P. SERGIO GARCÍA, M.Sp.S. †

Mi Jesús, te saludo con el amor y la confianza que me das, cada día pasado contigo. Eres la mejor compañía. Me siento emocionado y no me canso de decir que te amo y que me encanta estar contigo.

Yo también puedo decir, como aquellos soldados que fueron enviados para apresarte y no pudieron hacerlo, sencillamente porque quedaron impactados por tu palabra, lo que decías y cómo lo decías. Y dijeron: **“nunca, nadie ha hablado como ese hombre”**.

Es con la palabra, mi Señor, que liberas, perdonas, sanas, fortaleces y sigues creando. Dice una antigua afirmación: **“nada se crea, nada se destruye, todo se transforma”**. En la Eucaristía, está ese pedacito de pan sobre el cual se han pronunciado, como memorial tuyo, todo parece igual, ahí estás, místicamente, en el pan y el vino consagrados como misterios de salvación: **“Tomen y coman... tomen y beban...”**.

Seguramente, estos soldados entraron a formar parte de ese humilde grupo de primeros Evangelizadores y cambiaron sus armas por las palabras: **“vayan y prediquen la buena nueva del Evangelio, sanen enfermos, expulsen demonios, bautícenlos, adhiriéndolos a mi persona, y sepan que yo estaré siempre con ustedes”**.

El **“sí”** de María entra a formar parte, en ese grupo único de palabras creadoras que conmueven al universo entero. Dijo María sí... y el Verbo se hizo carne. Tú, mi querido Jesús, empezaste a vivir nuestra condición humana, para no dejarla jamás. Y, dentro de esta realidad, una especie de encarnación nueva y permanente, sin estar limitada en tiempos y espacios.



DA CLIC AQUÍ



VATICANO Vigilia Pascual

RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO

El Papa Francisco nos comenta que las mujeres se dirigían al sepulcro, a la luz del amanecer, paralizadas, su corazón se había quedado a los pies de la cruz; su vista, nublada por las lágrimas derramadas aquel Viernes Santo; inmobilizadas por el dolor, con la sensación de que todo había terminado. El sepulcro, donde había sido depositado el cuerpo de Jesús, había sido sellado con una piedra, que representaba el final de su historia, sepultada en la oscuridad de la muerte.

Él, la vida que vino al mundo, había muerto; Él, que manifestó el amor misericordioso del Padre, no recibió misericordia; Él, que alivió a los pecadores del yugo de la condena, fue condenado a la cruz. El Príncipe de la paz yace en el sepulcro.

Al llegar, vieron que la piedra había sido corrida, el cuerpo de Jesús ya no estaba ahí. ¡Este momento es la Pascua de Cristo, la fuerza de Dios, la victoria de la vida sobre la muerte, el triunfo de la luz sobre las tinieblas, el renacimiento de la esperanza entre los escombros del fracaso! Es el Señor, el Dios de lo imposible.

Jesús, después de haber asumido nuestra humanidad, bajó a los abismos de la muerte y los atravesó, con el brío de su vida divina, abriendo una brecha infinita de luz para nosotros. Resucitado por el Padre, con la fuerza del Espíritu Santo, abrió una página nueva para la humanidad.

A partir de ese momento, de la mano por Jesús, ninguna experiencia de fracaso o de dolor, por más que nos hiera, puede tener la última palabra sobre el sentido y el destino de nuestra vida; si nos aferráramos por el Resucitado, ninguna derrota, sufrimiento, ni muerte podrá detener nuestro camino hacia la plenitud de la vida. Hacia Él, confluyen todas las aguas de nuestra transformación.

Para finalizar, el Papa afirma que Jesús es nuestra Pascua, Él nos hace pasar de la oscuridad a la luz; se ha unido a nosotros para siempre y nos salva de los abismos del pecado y de la muerte, atrayéndonos hacia el ímpetu del perdón y de la vida eterna.

Acojamos a Jesús, Dios de la vida, en nuestras vidas. Ningún escollo podrá sofocar nuestro corazón, ninguna tumba podrá encerrar la alegría de vivir, ningún fracaso podrá llevarnos a la desesperación. Que la fuerza de su resurrección corra las rocas que oprimen nuestra alma. Caminemos con la certeza de que, en el trasfondo oscuro de nuestras expectativas y de nuestra muerte, está ya presente la vida eterna.

Deja que tu corazón estalle de júbilo en esta noche santa. Proclamemos la resurrección de Jesús, que una llama nueva atraviese nuestros corazones. Es la Pascua del Señor, es la fiesta de los vivos, expresó el Papa.

Jesús predicó a miles de personas, pero eligió y preparó, de manera particular, a sus apóstoles (literalmente “**enviados**”), con la misión de extender el Evangelio: **“Quien los recibe a ustedes me recibe a mí”** (Mt. 10:40). A Pedro, le dijo: **“Yo te daré las llaves del Reino de los Cielos: lo que ates en la tierra quedará atado en el Cielo...”** (Mt. 16:19). En Pentecostés, derramó sobre ellos al Espíritu Santo y les dio autoridad para bautizar y perdonar los pecados.

Ellos, a su vez, ungieron a sus sucesores; esta sucesión apostólica se conserva hasta nuestros días. Por esta sucesión, como dice el Catecismo (§824), la Iglesia Católica goza plenamente de los medios para la salvación: los sacramentos. Guiada por el Espíritu Santo, revela con autoridad la verdad sobre Dios y se mantiene unida a Cristo como su Cuerpo Místico.

Así se expresa la constitución Lumen Gentium: **“Esta es la única Iglesia de Cristo, que en el Símbolo confesamos como una, santa, católica y apostólica, y que nuestro Salvador, después**

de su resurrección, encomendó a Pedro, para que la apacentara, confiando a él y a los demás apóstoles su difusión y gobierno, y la erigió perpetuamente como columna y fundamento de la verdad.

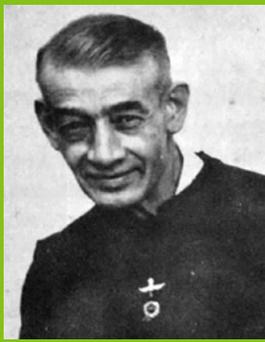
Esta Iglesia, establecida y organizada en este mundo como una sociedad, subsiste en la Iglesia católica, gobernada por el sucesor de Pedro y por los Obispos en comunión con él, si bien fuera de su estructura se encuentren muchos elementos de santidad y verdad que, como bienes propios de la Iglesia de Cristo, impelen hacia la unidad católica.”

Esto último sugiere que, aún si en otras denominaciones cristianas (incluso en otras religiones) existen manifestaciones del único Dios verdadero, solo en la Iglesia Católica se encuentra la plenitud de la verdad y del camino de salvación, que es Jesucristo. Así pues, creemos que la Iglesia es una, santa, católica y apostólica.

EL CREDO

La Iglesia es Apostólica

GABRIEL VILLALOBOS



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

H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

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

CONTINUACIÓN ...

RELACIONES FAMILIARES

Queda aún por mencionar un singular detalle de las relaciones de Alfonso con sus familiares: en la Diócesis de León, fue instruido el Proceso de Beatificación sobre el martirio del Siervo de Dios, Leonardo Pérez.

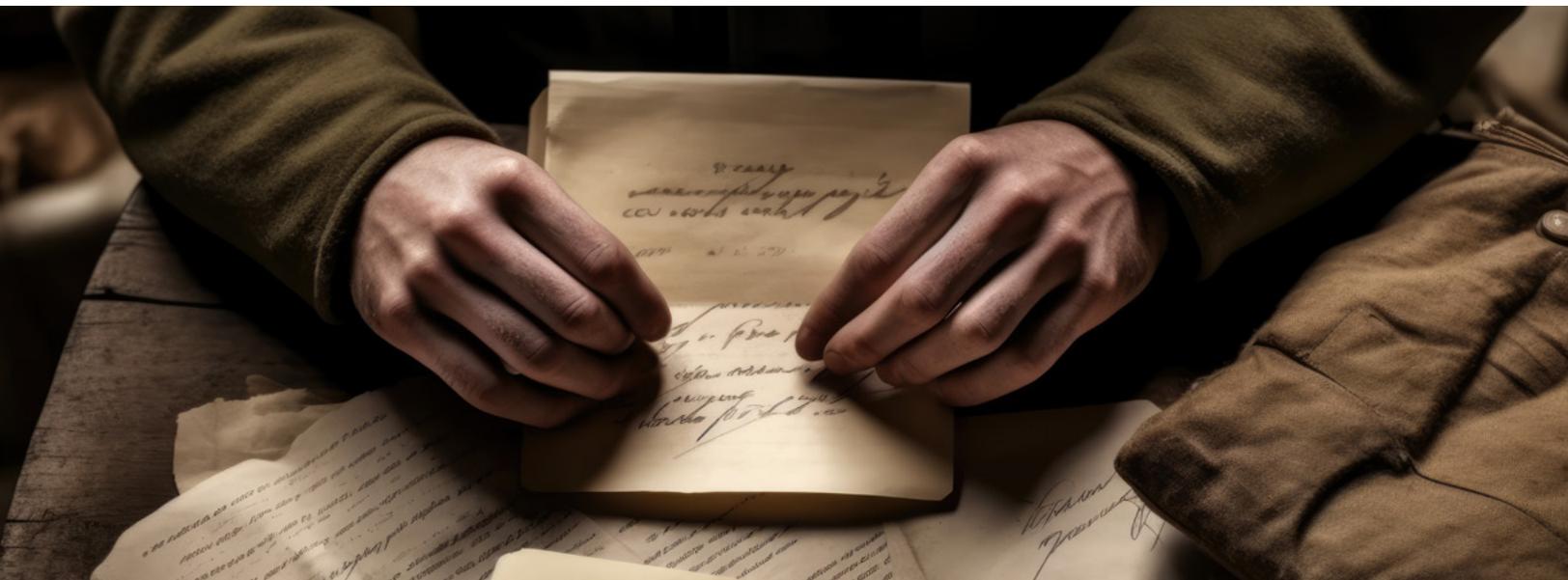
En 1953, el P. José Álvarez Lazo, C.F.M., Postulador de la Causa, invitó a declarar en el Proceso, como testigos, a los tres hermanos sobrevivientes del Siervo de Dios, nuestro hermano, Alfonso, Manuel y Guadalupe.

A su debido tiempo, les envió los «**artículos**» del Proceso para instrucción de los testigos, como estaba mandado hacerlo. Fueron llamados para declarar ante el Tribunal, constituido en la Diócesis de León; primero, Guadalupe y, enseguida, Manuel.

A Alfonso, lo citaron para que se presentara, el 6 de septiembre de 1957, por lo que tuvo que viajar, desde Durango, para su testimonio. Esta fue la última ocasión en que Alfonso habló personalmente con su hermana Guadalupe; sin embargo, su correspondencia epistolar con ella continuó hasta el fin.

Este aspecto, tan interesante, nos presenta al hermano Alfonso, enmarcado con sencillez y realismo en sus relaciones familiares y humanas, nos refleja cómo supo sobrenaturalmente izarlas con rectitud y fidelidad a su vocación religiosa y cómo encontró en la Congregación de Misioneros del Espíritu Santo la comprensión y la ayuda que necesitaban sus familiares.

... CONTINUARÁ



Continuaremos con la confianza en Dios, con las líneas que el Papa Francisco nos invita a meditar en su encíclica Dilexit nos.

El dinero no puede comprar el amor, la amistad, la familia, la confianza. Como son bienes gratuitos, se donan y se reciben como un don gratuito. La confianza es una gracia, un don que Dios ofrece a quien se la pide con humildad. Llevar a cabo muestras de confianza en Dios ayuda a hacerla crecer. Algunos medios para ejercitarla son:

1) Huir del deseo de lo inmediato, de ver los resultados. Esto significa dejar en las manos de Dios los efectos de mis acciones, así como sus frutos. Esto es estar seguros de que Dios me acompaña en el presente y hacerlo todo por amor.

2) Convertir la inquietud y el desasosiego en un acto de confianza, de abandono, de acción de gracias. Recordemos las palabras de santa Teresa: **“nada te turbe, nada te espante, solo Dios basta”.**

3) No aferrarnos a nosotros mismos ni a nuestros criterios humanos, porque Dios puede más, antes y mejor. La oración es el acto de confianza por excelencia. Cuando parezca que debemos actuar, retirarnos y orar.

4) Actitudes que nos llevan a tener confianza: a) la **serenidad**, no se deja sacudir por la primera impresión, no pierde la alegría fácilmente, observa la realidad, sin darle la categoría de definitivo, todo puede cambiar a mejor porque confía, porque sabe que nada escapa al plan de Dios. b) una vida reconciliada con la realidad no está en tensión, está en **paz** con sus

límites, su vida, su realidad. c) la **esperanza** es el sello de la autenticidad de la confianza en Dios, porque Él tiene la última palabra; aunque me parezca que no hay salida, le dejo a Él la solución final.

Para continuar trabajando la confianza en Dios, aquí unas citas de Jesucristo Nuestro Señor, que nos pueden ayudar:

*Los bienes espirituales como un tesoro superior: **“No acumuléis tesoros en la tierra, donde la polilla y el óxido corroen y donde los ladrones socavan y roban. Acumulad tesoros en el cielo. Porque, donde está tu tesoro, allí, estará tu corazón.”**(Mt.6,19-21)

*Confianza en el amor y la providencia de Dios: **“No os inquietéis, pues, diciendo: ‘¿Qué comeremos o qué beberemos o con qué nos vestiremos?’ Ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso. Buscad, primero, el Reino de Dios y su justicia y todas estas cosas se os darán por añadidura.”** (Mateo 6,31-33)

*No preocuparse, sino abandonarse a Dios en paz y esperanza: **“No se turbe vuestro corazón; creed en Dios, creed también en mí.”** (Juan 14,1)

*La paz y serenidad que trae la confianza en Dios: **“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como la da el mundo. No se turbe vuestro corazón, ni se acobarde.”**(Juan 14:27)

*Confianza y esperanza en Dios como consuelo en la tribulación: **“Estas cosas os he hablado, para que en mí tengáis paz. En el mundo, tendréis tribulación, pero tened buen ánimo; yo he vencido al mundo.”**(Juan 16:33)



RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

Confiar en Dios (2)

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

Todas nuestras misas comunitarias se transmiten por nuestra página de Youtube y Facebook "Parroquia Santa Cruz del Pedregal", pero también están abiertas a la presencia de fieles el templo parroquial y en la capilla.

HORARIOS Y SERVICIOS

Oficina parroquial:

De martes a jueves de 9:00 am., a 3:00 pm.;

y de 4:00 pm. a 6:00 pm.

Sábado de 9:00 am., a 3:00 pm.

Tel. (55) 5652-6399

Correo electrónico: mspspedr@prodigy.net.mx

HORARIOS DE MISAS:

Parroquia de la Santa Cruz

Todas las misas son presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Parroquia Santa Cruz Pedregal

Lunes a viernes: 8:00 am., 12:00 pm. y 7:00 pm.

Sábado: 8:00 am., 12:00 pm., 6:00 pm. y 7:00 pm.

Domingo: 8:00 am., 10:00 am., 11:30 am., 1:00 pm.,

2:15 pm., 5:30 pm., 7:00 pm. y 8:15 pm.

Capilla Nuestra Señora de Guadalupe - Aculco

San Jerónimo Aculco, Emiliano Zapata y 19 de Agosto

Presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Martes a sábado 7:00 p.m.

Domingo 9:30 a.m., 1:00 p.m.

Capilla María Auxiliadora Héroes de Padierna

Guerrero 2, Héroes de Padierna

Transmisiones por Facebook y presencial.

Domingo 11:00 am.

Confesiones

Sábado en la tarde y domingo,

durante todas las misas.

Ceremonias

Bautizos, Primeras Comuniones, 15 Años, Bodas,

Misas de Difuntos

Preguntar posibles horarios en la oficina

Bautizos comunitarios

Sábados: 10:00 am.

Otros horarios en la Capilla de Guadalupe:

Preguntar en la oficina

ACTIVIDADES

Informes en oficina parroquial.

Grupos para niños

Catequesis Buen Pastor. Espíritu Santo

Parroquia de la Santa Cruz

Nivel 1, de 3 a 6 años (aula 6); N2, de

6 a 9 (aula 7), y N3, de 9 a 12 (aula 3).

Inicia 25 o 26 de septiembre

Niños a partir de 3 hasta 9 y medio años

Lunes o martes de 4:20 pm a 6:10 pm.

Adolescentes

Éxodo: 12 a 15 años

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

Sábados: de 10:00 am. a 1:30 pm.

Jóvenes

Adoración para jóvenes

Cripta

Último martes de mes 8:00 pm.

Nova

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

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

De 18 a 25 años

Viernes cada 15 días

Informes oficina parroquial

Adultos

Pastoral de adultos Apostolado de la Cruz

Jueves de 10:00 a 13:00

Alianza de Amor para hombres

Martes 8:00 pm. Casa Santa Cruz

Alianza de Amor para mujeres

Jueves 10:00 am. Casa Santa Cruz

Asamblea de Oración

Martes de 10:00 am. a 12:00 pm. Cripta.

Comenzar de Nuevo

Sesiones de Seguimiento

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 4º miércoles de los meses: febrero, abril, junio, septiembre y noviembre.

Cursos de Evangelización (en línea)

Nuevos grupos a partir de agosto todos los jueves de 10:00 am. a 11:30 am.; y de 8:00 pm. a 9:30 pm.

Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:

Matutino:

Comunidad Ruaj

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

Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1

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

Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.

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

Rosario

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes de la Revista Ven y Sígueme:



Abril

4-5	Retiro de confirmandos	19	Sábado Santo: Vigilia Pascual: 9:00 pm.
6	5º Domingo de Cuaresma	17-19	Semana Santa para niños en la Casa Santa Cruz
13	Domingo de Ramos	20	Domingo de Pascua: Misas con horario dominical a partir de las 11:30 am.
	Misiones juveniles	21	Cumpleaños (85)
	Cumpleaños y Onomástico (84)		P. Gonzalo Martínez Benítez
	P. Hermenegildo Pérez Badillo	24	Aniv. 32 ord. sacerdotal
17- 19	Triduo Pascual		P. Hermenegildo Pérez Badillo
17	Jueves Santo: Misa de Institución de Eucaristía y lavatorio de pies 7:00 pm.	27	2º Domingo de Pascua
	Adoración al Santísimo terminando la Misa de 7:00 pm. hasta las 11:00 pm.	28	Aniv. 24 ord. sacerdotal
18	Viernes Santo: Vía Crucis 11:00 am.		P. José María Velasco Rodríguez
	Pasión del Señor 4:00 pm.	28-30	Visita canónica M.Sp.S.
	Pésame a la Virgen: 8:00 pm.		

INYECCIONES DE FUEGO

Te felicito de que todo te salga al revés

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

«Lo felicito de que todo le salga al revés, de que Jesús le desbarate sus planes, de que esté con todo esto dejando la escoria y purificándose. Déjese hacer y deshacer de Dios y de los hombres, y verá que pronto adelanta»¹, le dice Concepción Cabrera al hermano Edmundo Iturbide, M.Sp.S.

A primera vista, esta felicitación parecería un sarcasmo, pero no lo es; se trata, más bien, de la sabiduría de la cruz (cf. 1Co 1,24).

Es normal y sabio hacer planes, conseguir los recursos, encontrar los medios, las estrategias y los colaboradores, y esforzarnos por llevar a cabo esos planes. Pero más importante es lo que pedimos en el padrenuestro: **«hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo»** (Mt 6,10). Aunque con frecuencia oramos con estas palabras, pocas veces las decimos teniendo conciencia de lo que estamos pidiendo. Pedimos lo mismo que Jesús pidió a su Padre en Getsemaní: **«no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres tú»** (Mc 14,36).

Si nuestros planes no corresponden a lo que Jesucristo quiere de nosotros, que él los desbarate. Esto puede ser triste y doloroso para nosotros, puede causarnos frustración y hasta rabia, pero será benéfico: nos ayudará a dejar la escoria, los desechos, el lastre y el pecado, y nos purificará.

Esos planes desbaratados y el sufrimiento que nos causó su destrucción pueden ser una ofrenda agradable a Dios, si los unimos a la cruz de Cristo y los ofrecemos con amor.

Dejémonos hacer de Dios y de los instrumentos de los que Dios quiera servirse para labrarnos; esto nos hará avanzar en la vida espiritual, aunque, de ordinario, nosotros no tengamos clara conciencia de ese avance.

Y para los planes que hagamos en el futuro, antepongamos siempre una cláusula como estas: **«Dios mediante», «Primeramente Dios», «si el Señor quiere»** (St 4,15).

¹ C. Cabrera, Cartas al padre Félix y a los Misioneros del Espíritu Santo, Cimiento, México 1989, 171 (Al hermano Edmundo Iturbide, 5 octubre 1921).

Me detuve en el supermercado, para comprar un bote de aceitunas que necesitaba para preparar una rica ensalada. Esa parada, que me iba a tomar quince minutos, se convirtió en más de una hora. Tomé un carrito y recorrí los pasillos en busca de aquel fruto del olivo. Me detuve en varias ocasiones, fui “víctima” de las ofertas, así, eché dentro todo aquello que me pareció una buena oportunidad. Una vez satisfecha, me formé en la caja para pagar.

—¿Encontró todo lo que buscaba?, me preguntó amablemente la cajera.

—Sí, gracias, en principio, no buscaba nada de esto, pero ya ve como es una, le respondí, mientras colocaba los artículos de la canastilla en la banda.

—Son \$427.00, dijo.

—Puff, cómo ha subido todo de precio, ¿verdad?, le comenté en un tono de queja. Pagué la cuenta, le di propina al señor que, amablemente, los colocó dentro de una bolsa, me subí a mi auto y me fui.

Mientras iba manejando de camino a mi casa, caí en cuenta de la hora. Ya se me había hecho tarde para llegar a preparar la comida y la ensalada que...

—¡Ay no, se me olvidó comprar las aceitunas, ¡qué barbaridad!, me dije.

—¡Claro, por andar comprando otras cosas!, me repetí en voz alta.

—Bueno, pero le pongo los crutones que compré, no es el fin del mundo, pensé, intentando justificar mi distracción.

No es la primera vez que me sucede algo así. Si bien es cierto que no siempre se me olvida de comprar lo que se requiere, porque hago la lista, muchas veces, adquiero cosas de más.

¿Encontró todo lo que buscaba? La frase se grabó en mi mente para escribir esta reflexión. Haciendo una analogía sobre esta cita con mi vida diaria, concluí, haciéndome las siguientes preguntas:

¿Cuántas veces busco cosas que no llegan a mi vida, pero ocurren otras que no espero? ¿Cuántas veces me compro creencias, ideas que, así como en mi visita al supermercado, no necesito, pero, aun así, las deposito en mi carrito? Muchas de ellas, como en el caso de los crutones, me ayudan a encontrar una solución, pero, otras más, las adquiero por inercia. ¿Será que es momento de hacer la lista del super de mi vida, colocando dentro solo lo que me hace falta y dejando fuera lo que no? ¿Será que tengo que agradecer, como esas ofertas que encuentro, los beneficios que recibo a cambio?

Hoy, me comprometo a hacer ambas listas, prestar atención y, por qué no, a disfrutar también de las buenas ofertas que se ponen a mi disposición.

Uy, por cierto, no tengo café, ¡voy corriendo a comprar un bote!



Mi vida como en el supermercado

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Sigamos explorando la espiritualidad de Conchita Cabrera de Armida, enfocándonos en el Amor Activo, un punto clave en su camino de fe. Este amor, que nace del amor de Jesús, nos invita a dar sin límites y a buscar el bien de los demás.

El Amor Activo es como un camino que necesita ser recorrido con determinación y constancia. ¿Qué otras virtudes son esenciales para avanzar en este viaje hacia nuestro interior? Hasta ahora, hemos revisado el amor, la pobreza, la humildad. En esta ocasión, analizaremos **la penitencia**.

La penitencia, desde la Espiritualidad de la Cruz, es un camino de transformación personal y espiritual, que busca la unión con Cristo, a través de la aceptación y ofrenda de los sufrimientos y dificultades de la vida. Se centra en la cruz de Jesús, modelo supremo de amor y sacrificio, donde Él voluntariamente se entregó para la redención de la humanidad. Analicemos los elementos clave de la penitencia:

Aceptación de la cruz: Implica abrazar las cruces de la vida, ya sean enfermedades, dificultades, pérdidas o cualquier otro tipo de sufrimiento, uniéndolas a la cruz de Cristo. No se trata de buscar el sufrimiento por sí mismo, sino de aceptarlo como parte de la vida y ofrecerlo a Dios como un acto de amor y reparación.

Expiación: Se entiende como la reparación por los pecados cometidos, tanto propios como los del mundo. Al unir los sufrimientos a la cruz de Cristo se participa en su obra redentora y se contribuye a la expiación de los pecados.

Unión con Cristo: La penitencia, desde esta perspectiva, busca una unión más profunda con Cristo, a través de la identificación con su sacrificio en la cruz. Al aceptar y ofrecer los sufrimientos, se configura a Cristo y se participa en su obra de salvación.

Transformación personal: La penitencia no se limita a un acto externo, sino que implica una transformación interior. Al abrazar la cruz, se aprende a amar como Cristo amó, a perdonar, a ser humilde y a poner la voluntad de Dios por encima de la propia.

Esta visión de la penitencia no implica buscar el sufrimiento por sí mismo o considerarlo como algo bueno. El sufrimiento es una realidad humana y, desde la Espiritualidad de la Cruz, se invita a darle un sentido redentor, uniéndolo al sacrificio de Cristo. ¿Cómo cambiaría nuestra vida si emprendiéramos este viaje de amor con tanta entrega?

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

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

Amor activo 5

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE



MIRAR HACIA LO ALTO

Principios de un misionero

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Queridos lectores, ya es común que, en la Semana Santa, familias enteras dediquen su tiempo para, en lugar de ir de vacaciones, ir de misiones, destinando esos días al servicio del Señor. Eso debe ser una gran alegría para los corazones de Jesús y de María.

Para poder ser embajadores de Dios, debemos prepararnos. Hay que llevar a nuestros hermanos al amor del Evangelio, que es Jesús. Estaríamos de acuerdo en que, para entregar a otros la Buena Nueva, debemos prepararnos leyendo los Evangelios.

Podemos decir que hay cuatro principios, para la Evangelización del Misionero.

1. El Encuentro. Jn.4,1-9

Jesús propició un gran encuentro con la Samaritana. Jesús va al pozo, para tocar la realidad que tiene y conectar con ella y, poco a poco, desde su verdad, la va llevando a una conversión radical.

2. Proponer Buenas Noticias. Jn.4,10-15

Jesús va sembrando la esperanza en su corazón. Que lo que digas en la misión sean palabras de vida y esperanza; que a la persona le llegue la gran noticia de Jesús: **“Él te ama y, en Él, no tendrás sed”**. La Samaritana se dirige resaltando lo malo. Jesús la orienta en tono de esperanza,

generando, en ella, sed de una nueva vida. Ojalá que se queden con el mensaje de: **«Dios te ama, tiene un plan maravilloso en tu vida y tiene una solución para ese problema que tienes»**.

3. La Evangelización Centrada en Cristo. Jn.4,16-20

Hay que propiciar un encuentro personal con Cristo, para que comprendan que, Jesús, todo lo puede cambiar. Él, la hace reflexionar sobre su propia vida. Y, en otro texto, (Jn.8,6), en el que quieren apedrear a una mujer pecadora, Jesús escribe en la arena y borra la palabra, como signo de que Él puede perdonar los pecados, **«Jesús hace nuevas las cosas, no borra tu historia, pero quiere transformar tu vida»**.

4. Invitar al Acompañamiento. Jn.4,27-29

¿Cómo sabemos que hemos cumplido nuestra misión Evangelizadora? Cuando la persona dice: **“yo quiero lo que quiere Jesús para mí”**. No es caminar delante, ni encima de la gente, no tenemos derecho a juzgar sus vidas, sino a caminar juntos al ritmo de Jesús. El acompañamiento es saber escuchar.

Que el Espíritu Santo sople fuerte sobre cada uno de los misioneros, para que su Palabra llegue hasta los confines de la Tierra, amén.

La Última Cena

La última cena fue el último momento que Jesús compartió con sus amigos, los 12 discípulos. Enseñándoles a amarse unos a otros.

¿Te sabes los nombres de los 12 discípulos?
Completa los nombres colocándo la letra faltante:



J _ _ N

P _ D _ _

AN _ _ _ _

M _ T _ _

B _ RT _ _ _ M _ _

J _ _ A _

S _ _ _ I _ _ O

T _ D _ _

T _ M _ _

S _ _ _ N

F _ _ I _ _

S _ _ T _ A _ _

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz



La Semana Santa nos invita a reflexionar, a caminar al lado de Jesús, a acompañarlo en su pasión y muerte y reactivar nuestra esperanza y fe con su resurrección.

En palabras del Papa Francisco: **“La fe nace de la resurrección y aceptar que Cristo ha muerto, murió crucificado, no es un acto de fe. Sin embargo, creer que ha resucitado sí lo es”**.

“El cristianismo nace de aquí. No es una ideología, no es un sistema filosófico, sino un camino de fe que parte de un acontecimiento, testimoniado por los primeros apóstoles de Jesús”.

Cristo resucitado es nuestra esperanza, la esperanza de un mundo que, por momentos, parece estar quebrado, en medio de guerras, egoísmo y falta de empatía. Pero, ante todos los acontecimientos, **“debemos mantener encendida la llama de la esperanza que nos ha sido dada”**.

Tal vez, nosotros no siempre buscamos a Dios, pero Dios siempre nos está buscando.

En este Jubileo 2025, Peregrinos de Esperanza, el Papa Francisco nos exhorta a que nos hagamos peregrinos en busca de la verdad, soñadores incansables, mujeres y hombres que se dejan inquietar por el sueño de Dios; el sueño de un mundo nuevo, donde reinan la paz y la justicia.

La virtud cristiana de la esperanza es incompatible con la pereza y exige a todos **«hacerse peregrinos en busca de la verdad»**.

El Santo Padre subrayó que todos tenemos el don y la tarea de llevar esperanza, allí, donde se ha perdido, donde la vida está herida.

Que Jesús resucitado sea la fuerza y la esperanza de nuestra vida y la guía para seguir avanzando en el camino de la fe.

DEJANDO HUELLA

Cristo resucitado es nuestra esperanza

GISÈLE SCARNIÈRE

La Semana Mayor, Días Santos, la Semana de la Pasión, y la Semana Santa como la mayoría la llamamos es el tiempo más fuerte dentro del calendario litúrgico de la Iglesia Católica

Sabemos que la fecha cambia en función de la luna llena que ocurre después del equinoccio de primavera, de tal manera que este año el Domingo de Ramos que da inicio a esta Semana es el 13 de abril y culmina el Domingo de Resurrección el día 20.

La Semana Santa contempla los hechos que cambiaron al mundo y que son esenciales para nuestra fe, incluida la institución de la Eucaristía, la Pasión de Jesús y su Resurrección de entre los muertos. Es tan importante que las labores escolares y en muchas empresas se pausan.

La finalidad de este receso es que los fieles podamos vivir estos días santamente, asistiendo a los oficios que se celebran en las parroquias y reflexionando acerca de estos sucesos.

La Beata Concepción Cabrera de Armida le preguntó a Jesús: ¿Qué haré para ser santa? y escuchó: No te apartes de mi presencia y cumple en todas partes mi divina voluntad.

El llamado a la santidad es permanente, está en nosotros hacerlo el anhelo de nuestro corazón. Estos días son idóneos para avanzar en nuestro camino de santidad, acercándonos cada vez más al Misterio que celebramos, además, contamos con 40 días: la Pascua, para reflexionar y concretizar lo vivido.

Al término de estos días podemos preguntarnos: ¿la Semana Santa me ha hecho más santo? La respuesta se irá revelando en la medida que nuestros pensamientos, palabras, pero sobre todo nuestros actos se vayan alineando con la voluntad de Dios. Roguemos al Espíritu Santo que nos haga santos y sigamos el ejemplo de María Santísima que en todo buscaba hacer la voluntad del Señor.

OFRÉCEME Y OFRÉCETE
La Semana
Santa
¿te hace
más santo?

TERE ROJAS JUÁREZ

DA CLIC AQUÍ

WWW

Desde que yo estaba más o menos por ahí de cuarto de primaria, empecé a ir de misiones en Semana Santa; primero, con mi familia y, luego, con un grupo de jóvenes que iba a la sierra de Puebla. Desde ese momento, me acuerdo de que el Viernes Santo era, especialmente para mí, un día de luto, que vivía, incluso, con tristeza.

Puede que, al principio, haya sido derivado de un pensamiento muy religioso, reflexionando sobre la muerte de Dios, visto, incluso, desde un punto filosófico con la carga de esa frase.

De unos años para acá, el Viernes Santo ha adquirido para mí otro significado. Si bien sigue siendo un día de tristeza y luto, revestido de reflexiones religiosas, últimamente, he empezado a ver la muerte de Jesús como la muerte de un amigo cercano.

Y es que, sí es cierto que Jesús se hizo semejante a nosotros en todo (menos en el pecado). Eso significa que su muerte es un acontecimiento humano, que toca nuestras fibras sensibles, pues también enfrentamos a la muerte en nuestra historia. Cristo Jesús, en su empatía, quiso acompañarnos en nuestras muertes cotidianas, en nuestros miedos, angustias y pérdidas.

Quiso que viéramos, en su pasión, nuestras pasiones: el dolor de perder a un familiar o a un querido amigo; la angustia de ver a un ser querido enfermo y luchando por su vida; la indignación por quienes son afectados por la violencia en el país, haciéndolas víctimas de

robos, asaltos, extorsiones, discriminación en la escuela o en el trabajo, o incluso de violencia física, psicológica y sexual. Jesús se abaja hacia nuestros dolores, y quiere que lo veamos, también, como un querido amigo que nos acompaña... como un querido amigo que sufre y muere.

Pero esta visión de las cosas trae consigo la esperanza de la Resurrección. Si este querido amigo, que es Jesús, venció a la muerte y regresó a la vida de un modo victorioso, podemos estar confiados en que, junto a Él, también nosotros saldremos de nuestras dificultades y problemas de forma victoriosa, ya sea en esta vida o en la siguiente. La esperanza que trae la Resurrección de Cristo, si se vive desde la cercanía de la amistad, se siente como una verdadera alegría cercana y no como un dogma lejano. Que ese sea nuestro motor, en este mes de Semana Santa.

¡Ánimo firme! ¡Que viva la Cruz!

PD: Esta Semana Santa y todo este mes, tengamos presente en nuestras oraciones una petición por la unidad de los cristianos. Este año, por coincidencia, la Pascua que celebramos los católicos y nuestros hermanos ortodoxos cae el mismo día, 20 de abril de 2025. Que sea una oportunidad para pedir, a Nuestro Señor Resucitado, la gracia de volver a ser un solo rebaño, bajo un solo pastor, unidos por un solo bautismo).

**REFLEXIONES DE UN
MILLENNIAL CATÓLICO**

La muerte de un querido amigo...

EUGENIO VALLE RUIZ

A contracorriente

P. BERNARDO SADA, M.SP.S.

A contracorriente quisiera ir, Señor,
y señalar contigo que otro mundo es posible.

A contracorriente, para inquietar, para provocar y sembrar
la subversión del individuo que opta por ser comunidad,
la rebeldía de la sonrisa honesta y la amabilidad con los extraños,
la valentía de ser vulnerable y de no buscar peldaños,
la locura de abajarse, en vez de subir en la escala social,
la osadía de confiar que Tú, en mí, eres manantial,
la insensatez del encuentro, la escucha y la cercanía,
la herejía de defender que la persona nunca es mercancía,
la necedad de enfrentar mis demonios en la soledad y el silencio,
la locura de meterse en la realidad, habiendo tanto entretenimiento,
el desatino de compartir lo que siempre se ha acumulado,
el desconcierto de ser humano, en un mundo deshumanizado.

A contracorriente, pero ¡qué difícil es mantenerse en el intento!
Hoy, te doy todo y, mañana, ya estoy en todo cediendo de nuevo.
Que vengan las resistencias que contra ti se alzaron,
pero acércame tu gracia, dame fuerte tu mano,
que si llevo dentro tu fuego, si recreas cada día mi presente,
seré tu humilde y feliz testigo, viviendo a contracorriente.

Si alguna vez te has sentido en crisis, sabes que, en esos momentos, el impacto emocional puede ser tan intenso como el físico. Al igual que los primeros auxilios médicos, los Primeros Auxilios Emocionales (PAE) buscan estabilizar, contener y ofrecer apoyo inmediato a una persona en estado de sufrimiento emocional.

Te comparto tres pilares fundamentales de esta práctica:

1. Escucha activa y presencia: Es aquella que se da sin juicios ni interrupciones. La persona en crisis necesita sentirse comprendida y validada. Es clave mantener el contacto visual, asentir con la cabeza y utilizar frases como “Te escucho” o “Entiendo que esto es difícil para ti”. El estar genuinamente presente transmite seguridad y confianza, facilitando la apertura emocional y reduciendo la sensación de aislamiento.

2. Regulación emocional y contención: El objetivo es ayudar a la persona a recuperar cierta estabilidad emocional. Respiraciones profundas, anclaje en el

presente (como notar lo que hay alrededor o describir sensaciones físicas) y validar las emociones, sin minimizar el dolor, son estrategias efectivas. No se trata de resolver el problema de inmediato, sino de acompañar y ofrecer un espacio seguro, para que la persona pueda expresar sus emociones.

3. Orientación y apoyo práctico: Finalmente, los PAE incluyen ofrecer opciones concretas, para el siguiente paso. Puede ser contactar a un ser querido, buscar ayuda profesional o simplemente descansar. Lo importante es no imponer soluciones, sino sugerir y acompañar, de acuerdo con lo que necesite la persona. La idea es que reconozca su poder, para que pueda recuperar el control sobre su bienestar.

Los Primeros Auxilios Emocionales no requieren ser expertos en salud mental, sino estar dispuestos a brindar apoyo humano, con empatía y respeto. Y, sin duda, en tiempos de crisis, un gesto de comprensión puede marcar la diferencia en la vida de alguien...

UN ESPACIO PARA CRECER

Primeros Auxilios Emocionales

Tres claves para el bienestar en crisis

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ





El perdón y el servicio

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

Al hablar de amor, debemos entrar en la profundidad de los signos con los que se hace presente la realidad del amor, voltear a contemplar a Cristo, viendo cómo expresaba esta realidad, que tantas veces les hizo ver a sus discípulos y apóstoles como la forma central del comportamiento de los hijos de Dios.

En el Evangelio de San Juan, Cristo les da un mandamiento único y novedoso, al decirles: **“un mandamiento nuevo les doy: que se amen los unos a los otros como Yo los he amado, que se amen mutuamente.”** (Jn 13,34)

Mas la pregunta clave del amor es ¿cómo debemos amarnos? Porque el amor se ve de maneras distintas y se entiende de formas muy diferentes. El amor, como mandamiento nuevo, trae otra frase de Jesús como la forma principal de comportamiento: **“Y tratad a los hombres como queréis que ellos os traten”** (Lc 6:31).

¿Cómo podemos amarlos? El amor es el vernos reflejados en el otro, esto nos hace cuestionar nuestras actitudes y corregirlas, pues así estamos mostrando la forma en que nos gusta ser tratados. Si se comete en nuestra contra un error o un daño consciente, seguramente pensaríamos qué haríamos si nosotros

estuviéramos en esa situación. ¿Acaso no pediríamos disculpas y suplicaríamos el perdón?

De esta manera, esperamos que la misericordia de la persona que dañamos y ofendimos alcance para perdonarnos; de la misma manera que la nuestra va a alcanzar para perdonar a aquel que nos ha dañado y ofendido, tal como lo ofrecemos en el Padrenuestro, como signo del perdón que le pedimos a Dios.

Otro signo del amor es prestar atención a las necesidades de los demás, el ser sensibles y cercanos ante estas situaciones y acudir a servirles, de la misma manera en que desearíamos que nos apoyaran, con atención, cordialidad y empatía, de forma gratuita y desinteresada, para que esto pueda ser un signo de la presencia de Dios en nuestras vidas.

Con perdón y servicio, se ama en la profundidad de nuestro ser, tal como nos dio testimonio Jesús del amor que Dios nos tiene, con ese perdón incondicional y esa atención a nuestras necesidades, sirviendo siempre en forma atenta, confiable y gratuita.



SALUD Y BIENESTAR

Dieta mediterránea

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

La dieta mediterránea consiste en un plan de alimentación saludable, a largo plazo, que proporciona muchos beneficios cardiovasculares. Es una dieta basada, principalmente, en alimentos de origen vegetal y en menor cantidad de alimentos de origen animal.

Los ingredientes principales de esta dieta son las verduras (espinaca, jitomate, zanahoria, calabacita), frutas (kiwi, mandarina, toronja, manzana), semillas (nuez, almendra, pistache, piñón), cereales integrales (trigo, arroz, avena, quinoa), especias (mostaza, canela, yerbabuena, pimienta), frutos secos (dátiles, orejones de chabacano, manzana o pera, pasitas), leguminosas (frijoles, garbanzo, chícharos, habas). Cantidad moderada de aves, huevos, lácteos con bajo contenido de grasa, pescados y mariscos. El uso de aceite de oliva y aguacate, como aderezo para ensaladas y para acompañar platillos típicos de esta dieta, como el pescado a las finas hierbas y la ensalada mediterránea con aceite de oliva y aguacate.

Es un estilo de vida saludable que incluye, además, el consumo de abundante agua, así como la práctica de actividad física diaria.

La dieta mediterránea favorece la disminución del colesterol malo y el mantenimiento de la presión arterial en parámetros normales.

Es muy importante el descanso y el sueño de 8 horas diarias, para prevenir eventos cardiovasculares.

Alimentos y bebidas que se recomienda evitar:

- Alimentos procesados y ultra procesados (cereal de caja azucarado, sopa instantánea tipo Ramen, refrescos, golosinas y botanas comerciales).
- Azúcar y sus derivados (postres, pasteles, donas, galletas con relleno cremoso).
- Sal y embutidos ricos en sodio (salami, chorizo, tocino).
- Grasas saturadas, provenientes de cortes de carne con grasa visible (arrachera, T bone, sirloin, entre otros).
- Limitar el consumo de vino a una copa, para las mujeres, y dos copas, para los hombres, para acompañar las comidas, si así se desea.

Se recomienda que dos terceras partes del plato provengan de alimentos de origen vegetal y una tercera parte de alimentos de origen animal.



Mi proyecto de vida

MARYCARMEN CREUHERAS

A menudo, hablamos sobre la importancia de ser felices y de alcanzar nuestras metas, pero este discurso puede llenarnos de confusión y desasosiego, ya que, muchas veces, no sabemos realmente qué es lo que deseamos o buscamos en la vida. Nos dejamos arrastrar por las expectativas externas, las presiones sociales o las comparaciones con los demás, lo que nos lleva a una sensación de vacío, por no estar logrando lo que realmente queremos.

Nos hemos preguntado, ¿por qué hay personas que parecen tener más éxito que otras? ¿Qué hace que algunas personas puedan desarrollarse plenamente, alcanzando logros significativos en su vida?

La clave de todo esto reside en la autoconciencia y la automotivación. Motores poderosos que nos impulsan a seguir adelante, siendo necesario que sepamos hacia dónde nos dirigimos, qué queremos lograr y qué pasos debemos seguir.

Lo primero que podemos hacer es detenernos a pensar en estas preguntas fundamentales:

¿Quién soy? ¿Conozco mis capacidades, talentos y limitaciones? Tómame un momento

para escribir, en una hoja de papel, todo lo que sabes hacer, y no te limites solo a tus habilidades técnicas, sino también a tus habilidades interpersonales, emocionales y de liderazgo. Luego, elige tres habilidades en las que consideres que puedes mejorar.

¿De dónde vengo? Esta pregunta está relacionada con el autoconocimiento. ¿Conozco mis raíces? ¿Sé de dónde provengo, cuáles son mis valores y las creencias que me han sido transmitidas? El conocimiento de nuestra historia personal y familiar nos ayuda a comprender mejor quiénes somos en el presente y a encontrar una base sólida para el futuro.

¿A dónde voy? Esta es, quizás, una de las preguntas más difíciles de responder, pero también la más crucial. ¿Tengo metas y sueños? Si no tienes respuestas claras, no te preocupes, es un proceso. Lo importante es que te des el espacio para reflexionar sobre lo que verdaderamente deseas lograr.

Cuando nos responsabilizamos de nuestra vida, aprendemos a respetarnos a nosotros mismos y a los demás de una manera más sencilla y natural.

En el Evangelio sobre la parábola de la higuera que no da fruto, Jesús aclara que Dios no castiga, que la gente no muere por ser pecadora, que los que se salvan de alguna tragedia no se salvan por ser santos o no ser pecadores. La tragedia no es un castigo de Dios hacia alguien que se ha portado mal.

La segunda parte del Evangelio nos explica cómo una higuera gasta los recursos del dueño del predio y los recursos de la tierra misma al no dar fruto. La higuera está plantada para dar fruto, su rol es el de perpetuar la vida, a través del alimento en forma de fruto y garantizar su reproducción con sus semillas. Pareciera que, en los Evangelios, en las leyes judías (Deu 30:19) y en la naturaleza, se le da prioridad a lo que promueve la vida.

Dios creó lo que propicia vida y vio que era bueno y se complació. Pero ¿cómo se traduce ese rol para el ser humano? Nos podemos guiar con lo que dice el padre Pierre Teilhard de Chardin, que el ser humano es en donde el Universo cobra conciencia de sí mismo. Nuestra esencia es volvernos conscientes de lo que somos. Esta conciencia nos llevará, como concluye Thomas Berry, a relaciones de mutuo beneficio entre todos los seres que habitan el planeta.

Cuando no desarrollamos esta esencia, se puede decir que estamos desperdiciando nuestros recursos y nuestro potencial. En la parábola, existe un intercesor que no deja que la corten pues, en esencia, la higuera es buena y puede dar fruto, solo que necesita de abono y agua.

En el mundo, el abono y el agua vienen de diferentes maneras. Hay abono en forma de amanecer en la playa, en forma de hijos, en el reconocimiento, etc. Inclusive uno mismo puede ser abono y agua para los demás y los demás para uno mismo. El intercesor es Jesús, que está dispuesto a dar la vida por nosotros, para que nosotros tengamos vida y la tengamos en abundancia.

La dinámica de la vida nos dice que, si no tenemos relaciones de mutuo beneficio que fomenten la vida, no subsistiremos como especie. Busquemos ser abono y agua para los demás, incluyendo vida no-humana, para cumplir lo que nuestro creador nos ha encomendado: ser mayordomos de la Creación.



La Higuera

SANTIAGO ARANDA



ES MOMENTO DE SER JOVEN

El regreso de la cultura Bro

MARÍA MILO

A finales de los 90 y principios de los 2000, era común ver anuncios del Super Bowl con mujeres hiper-sexualizadas. Sin embargo, con el tiempo, estos anuncios disminuyeron y, en 2017, Carl's Jr. abandonó estas campañas, argumentando que distraían de sus productos.

Pero este año, como parte de su estrategia, regresaron a la narrativa del bro culture, como herramienta apelativa, mostrando mujeres en poca ropa mientras promovían sus hamburguesas.

De acuerdo con The Wall Street Journal, Tim Calkins, subdirector del departamento de marketing en la Kellogg School of Management, afirmó que, **"con la nueva administración, lo que se considera una conducta aceptable está cambiando; ese anuncio no se habría transmitido hace algunos años"**, cuando hubo un cambio cultural hacia la defensa de la igualdad de género.

¿Y por qué esto importa? Porque, así como el contenido del entretenimiento se ha visto influenciado por contextos políticos, los ambientes sociales y laborales, a su vez, se ven afectados por los mensajes mediáticos que consumimos.

En la cultura bro, las normas y los estándares apoyan, refuerzan y promueven la superioridad masculina y la represión femenina. Valoran el éxito más que el respeto hacia los demás y, como consecuencia, afectan la retención de empleados, la productividad, el crecimiento y la ruptura de los techos de cristal.

De acuerdo con un estudio de Harvard Business, las empresas se ven envueltas en liderazgos tóxicos, debido a lo que llaman la **"cultura de concurso de masculinidad"**, donde la necesidad de demostrar hombría crea ambientes laborales con actitudes agresivas, competencias sin sentido, prohibición de expresar dudas y acosos sexuales, tanto a mujeres como a hombres.

Bajo estas condiciones, las mujeres deben jugar el juego para mantener sus posiciones o fungir como apoyo para los hombres que ganaron.

Cuando esta cultura se convierte en la manera de trabajar en la empresa, tanto el negocio como sus integrantes se ven afectados, como ocurrió con Uber, hace unos años. No se trata de mejorar el ambiente únicamente para las mujeres o minorías, sino para todos.



Trabajo en equipo, el fútbol y la vida

RICARDO ESCARTÍN

Hace poco, leí un libro titulado **“Liderazgo Guardiola”**, en donde hablan sobre muchos temas que rodean la vida y obra del español Pep Guardiola, considerado, por muchos, como el mejor técnico de fútbol de todos los tiempos.

Entre tantos temas, que los autores Cubeiro y Gallardo tocan en sus páginas, uno trata sobre la importancia del trabajo en equipo, siendo este un valor fundamental en la filosofía de Guardiola y que uno, como lector, puede replicar en otros rubros, en donde nos desenvolvemos: el hogar, la escuela, las organizaciones, la calle, etc.

El fútbol es un deporte de colaboración, cuyos clubes buscan, mediante once jugadores en el campo y un modelo de juego definido; la consecución de objetivos a corto, mediano y largo plazo que les dejarán resultados positivos.

Dentro del modelo de juego, entra, la colaboración entre los once jugadores. En el libro, los autores nos indican que Guardiola reconoce que los resultados positivos no podrían obtenerse mediante individualidades de los futbolistas: todos, sin excepción, tienen que aportar en la construcción del juego, con el fin de obtener los mejores resultados.

Al aplicarlo en la vida, podemos evitar muchos riesgos relacionados a la inestabilidad de las organizaciones y de sus equipos, logrando, así, un ambiente social abierto y tranquilo y, con ello, llegar de manera más rápida a las metas trazadas. Todo mediante la participación, la organización, la aplicación de conocimientos, habilidades y colaboración.

Recomiendo este libro para comprender que cualquier tipo de organización requiere priorizar la aplicación exitosa del trabajo en equipo, con el fin de lograr muchísimos beneficios, evitar riesgos y conseguir objetivos.



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.

¡Es un placer!

Todo Incluido

4 días, 3 noches

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