

# LA TRANSFIGURACIÓN

EL AMOR SE HACE  
PRESENTE AL  
**SERVIR**

ORAR,  
ORAR,  
ORAR

JESÚS,  
¿TÚ TAMBIÉN LLORASTE?



**VEN Y  
SÍGUEME**

Parroquia de la  
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 230

**AGOSTO  
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 Sigueme", lamentamos profundamente el fallecimiento de

## Roberto Servitje Sendra

quién partió a Casa del Padre el día 17 de julio.

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a sus seres queridos y a todos los miembros de la Fundación Sertull.

Ciudad de México,  
julio 2025.

## Ven y Sigueme

# 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](mailto:promotoresvoluntarios@gmail.com)

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



Si quieras 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.



# VEN Y SIGUIME

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

- 2 Editorial**  
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3 Vaticano**  
**Jornada mundial de oración por el cuidado de la creación**  
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 4 La Transfiguración**  
**Verlo como es**  
Santiago Aranda
- 5 Por los caminos del evangelio**  
**Orar, orar, orar**  
P. Sergio García, M.Sp.S.
- 6 Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz**  
**H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.**  
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7 Respuestas de amor a Dios**  
**La Imperfección Humana como requisito para la Gracia Divina**  
Ana Victoria Padilla Newton
- 8 Psicología y vida**  
**Hacer lo correcto: La verdadera medida de tu grandeza**  
Mauro Razo
- 9 Santa Cruz del Pedregal**  
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 11 Inyecciones de Fuego**  
**El crecimiento de la esperanza**  
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 12 Onceavo mandamiento**  
Alejandra Barrera Segura
- 13 Intimidad**  
Marisa del Collado
- 14 Encuentro personal con Dios**  
**Amor activo 8**  
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 15 Mirar hacia lo alto**  
**La transfiguración del Señor: Una luz que transforma nuestro camino**  
Georgina Arámburu Mejía
- 16 Vamos a Jugar**  
**La transfiguración del Señor**  
Nayelli Díaz
- 17 Ofrécelme y ofrécelte**  
**La realeza de la Virgen María**  
Tere Rojas Juárez
- 18 Reflexiones de un millennial católico**  
**Sobre todo... amar**  
Eugenio Valle Ruiz
- 19 No ser espectadores, sino participantes**  
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 20 Un espacio para crecer**  
**Síndrome del impostor:**  
**Cuando dudas de ti... aunque no debería**  
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 21 Es el amor se hace presente al servir**  
José Ignacio Abarca Franco
- 22 Salud y Bienestar**  
**Un lunch saludable para el regreso a clases**  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 23 Formando Familias**  
**La autoridad con los hijos**  
**equilibrio entre firmeza y amor**  
Marycarmen Creuheras
- 24 La caridad: El gran valor en el deporte. Dejando Huella.**  
Ricardo Escartín Mondragón
- 25 El Camino de Santiago, reto físico o inclinación religiosa**  
Venustiano Carranza Peniche

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



UNA REVISTA DE



## COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco  
Georgina Arámburu Mejía  
Santiago Aranda  
Ángeles Cadena  
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.  
Venustiano Carranza Peniche  
Marisa del Collado  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle  
Alejandra Barrera Segura  
Marycarmen Creuheras  
Nayelli Díaz  
Ricardo Escartín Mondragón  
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  
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 Hernández

**CORRECTORA DE ESTILO**  
María Antonieta Ochoa Gurza

**OFICINA PARROQUIAL** 55 · 5652 · 6591    **PROMOTORES VOLUNTARIOS** 55 · 5652 · 6399

# iSUSCRÍBETE!

**DONATIVO \$350.00 ANUALES**  
**TU DONATIVO COLABORA PARA LA DIFUSIÓN**  
**DE ESTA REVISTA**

**PROMOTORES VOLUNTARIOS@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.S.P.S.  
PÁRROCO DE LA SANTA CRUZ DEL PEDREGAL

## MEMORIA DE LOS SANTOS MARTA, MARÍA Y LÁZARO.

Llegados a la inflexión del 2025, nos descubrimos testigos de importantes cambios dentro de la Iglesia y la situación geopolítica nacional e internacional. La convivencia que Jesús tuviera con estos 3 hermanos de Betania, tan queridos y cercanos a Él, refleja la apertura y aprecio que el Salvador tiene para con la variopinta realidad humana: la afectividad y piedad de María, el pragmatismo de Marta y la amistad profunda de Lázaro, hoy las contrasto con la de los ingentes líderes mundiales más cercanos a nuestra realidad mexicana: Donald Trump en USA, Claudia Sheinbaum nuestra presidenta y el papa León XIV al frente de la Iglesia Católica.

Ha sido sí, un primer semestre de líderes iniciando sus mandatos. Demuestran temperamentos y actitudes diversas y, con todo, determinantes para México. Discurren bajo la mirada de Dios y son sujetos de la Historia que el Espíritu Santo impulsa conforme a la Divina Voluntad, sea que la secunden o se contrapongan.

María Virgen, nuestra madre nacida inmaculada y después de su muerte asunta al cielo, nos enseñe para vivir en la confianza y el servicio a la Voluntad de Dios, en medio de los devenires humanos como hiciera con Herodes, la anunciaciόn del arcángel Gabriel y las transiciones políticas entre César Augusto y sus sucesores. Dios, bendito sea, teje Su Historia Santa con entramados humanos. Transfiguración de la ordinaria humanidad en la gloriosa divinidad de Cristo.

En nuestro ejemplar de agosto, Georgina Aramburu medita sobre esa deslumbrante transfiguración y la luz que arroja sobre nosotros.

Por su parte, sobre esos claroscuros que el entorno impone a nuestra interioridad, la Dra. Sonia Villaseñor nos invita a mirar bajo la óptica de la revelación mística de Jesús a la beata Concepción Cabrera: **"La fe es lo que sostiene al alma en la sequedad; es la fuerza que hace que mi amor sea obedecido, sin verme, sin sentirme. Es la fe la que me da gloria, cuando el alma camina a ciegas, por puro amor."**

Vivir inmersos en esa doble vertiente mundana y divina, nos hallamos interpelados por Jesús, tal como refiere el P. Bernardo Sada M.S.P.S.: **"¡Zaqueo, baja pronto, porque hoy debo hospedarme en tu casa!"**. Así, el espectador se convirtió en participante (...) La Iglesia está llamada a ser un espacio de colaboración, donde cada persona viva un encuentro real. Difícilmente será la Iglesia de Jesús, si la mayoría se queda como espectadora: asistentes pasivos a ceremonias o receptores de costumbres. Ser Pueblo sacerdotal implica construir comunidades...

Resuena por su parte Ana Victoria Padilla, y reconoce que **"La imperfección humana, lejos de ser un obstáculo insuperable, se convierte en el mismo terreno, sobre el cual la gracia de Dios se manifiesta de manera más palpable y transformadora"**

**"Orar, en tiempo de persecución, en circunstancias al límite, es llevar al extremo la riqueza de la oración, como lo hiciste Tú, mi Jesús, en situación extrema, desde la cruz: (...) Somos lo que oramos"** reflexiona por su parte el P. Sergio García M.S.P.S.

El Misterio de la Encarnación nos interpela al reconocimiento de Dios en nuestra humanidad.



VATICANO

# Jornada mundial de oración por el cuidado de la creación

RECOLPILACIÓN:  
GUADALUPE MORENO

**E**l Papa León XIV nos comparte que el tema de la Jornada Mundial de Oración es "Semillas de paz y esperanza" y se llevará a cabo, del 1 de septiembre al 4 de abril. Este año, es el décimo aniversario de su institución y de la publicación de la encíclica Laudato si', y que coincide en pleno con el Jubileo de "**peregrinos de esperanza**", adquiriendo un significado especial.

Jesús utilizó la imagen de la semilla, para hablarnos del Reino de Dios y, en la víspera de la Pasión, se comparó con el grano de trigo, que debe morir para dar fruto (cf. Jn 12,24). La semilla se entrega a la tierra y, allí, con la fuerza impetuosa de su don, brota la vida, incluso en los lugares más insospechados, generando frutos.

León XIV expresa que, en Cristo, somos "**semillas de paz y esperanza**". El Espíritu de Dios es capaz de transformar el desierto, árido y reseco, en un jardín de descanso y serenidad; y el vergel parecerá un bosque. En el desierto, habitará el derecho, en el vergel la justicia.

En diversas partes del mundo, la tierra se está deteriorando; la injusticia, la violación del derecho internacional y de los pueblos, las desigualdades y la codicia, producen deforestación, contaminación y pérdida de biodiversidad, aumentando la intensidad y la

frecuencia los fenómenos naturales, causados por el cambio climático; y los efectos, a mediano y largo plazo, de la devastación humana y ecológica provocada por los conflictos armados, será terrible.

Destruir la naturaleza, pisotear la justicia y la paz, afecta, sobre todo, a los más pobres, marginados y excluidos. La naturaleza se convierte en un instrumento de intercambio, para obtener ventajas económicas o políticas. La creación se transforma en un campo de batalla, por el control de los recursos vitales.

Esto no es lo que Dios tenía en mente, cuando confió la Tierra al hombre. Los textos bíblicos nos invitan a "**labrar y cuidar**" el jardín del mundo (cf. Gn 2,15), protegerlo, custodiarlo, preservarlo, una relación de reciprocidad responsable, entre el ser humano y la naturaleza (ibíd., 67). A veces, se necesitan años para que el árbol dé sus primeros frutos, involucremos al ecosistema en la continuidad, la fidelidad, la colaboración y el amor.

Que la encíclica Laudato si' siga inspirándonos y que la ecología sea elegida y compartida como camino a seguir. Así, se multiplicarán las semillas de esperanza, que debemos "**cuidar y cultivar**", finalizó el Papa.

El 6 de agosto celebramos la **Transfiguración de Jesús**. Después de subir a un monte Dios les reveló algo a los discípulos más cercanos. Se habla de un monte alto, de un resplandor y de discípulos atónitos. ¿Pero fue que Jesús cambió o que la mirada de los discípulos se abrió?

A veces creemos que el milagro sucedió en Jesús, como si por un momento hubiera cambiado de forma. Pero en realidad, el verdadero prodigo ocurrió en quienes lo miraron.

Jesús no se disfrazó de gloria, siempre la tuvo – es hijo amado. Cristo es luz de Luz, desde siempre y para siempre. Lo que cambió en aquel monte fue la mirada de Pedro, Santiago y Juan. Por un instante, sus ojos se abrieron para ver lo que ya estaba ahí: la plenitud de Dios entre nosotros.

El milagro de la Transfiguración es la gracia de poder ver lo sagrado en lo que parece ordinario. Es entender que, en la penumbra de la rutina, hay un fulgor escondido. Que el mismo Cristo que sube al Tabor, baja después a caminar, a compartir pan, polvo y cansancio. Y que, aun ahí, sigue siendo el Resplandeciente.

Hoy también, podemos pedir esa vista nueva. No para huir de la tierra buscando cielos lejanos, sino para ver el amor de Dios derramado en la tierra: en un rostro, en un abrazo, en un atardecer que incendia la tarde.

Quizá la Transfiguración nos enseña que la fe es, sobre todo, una forma de mirar; de abrir los ojos cuando quisiéramos cerrarlos; de ver la gloria escondida en la herida, la promesa viva en medio de la duda. Ver con ojos de fe es dejarnos iluminar por esa voz que dice: este es mi Hijo amado, escúchenlo.

Que este verano subamos también nosotros al monte Tabor para poder ver de forma diferente. Que ahí seamos testigos de su luz. Porque Jesús no cambia: es nuestra mirada la que necesita transfigurarse.

¿Cuál es tu monte Tabor?



# La Transfiguración

## Verlo como es

---

SANTIAGO ARANDA

**O**rar, en tiempo de persecución, en circunstancias al límite, es llevar al extremo la riqueza de la oración, como lo hiciste Tú, mi Jesús, en situación extrema, desde la cruz: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen; Dios mío, Dios mío ¿por qué me has abandonado? Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu; Padre, todo está cumplido.

Tu oración, mi Jesús, desde lo alto de la cruz, hizo crecer tu confianza y tu fortaleza, tu paz interior y tu armonía total, tu abandono en las manos de tu Padre del cielo y la fortaleza en tu misión. Oración de intercesión, reclamo, confianza total...

Nuestro mundo, tu mundo, Jesús, vive situaciones al límite, está tocando fondo la identidad de cada persona, el contexto familiar, las instituciones religiosas y civiles, persecuciones, etc. y solo la oración puede poner todo en su lugar.

Somos lo que oramos, mientras más avanza por la vida, más breve es mi oración: "**Jesús, te amo; Jesús, me amas**". Las fuerzas no me dan para más, tu Espíritu me lleva a la sencilla repetición de tu nombre y de nuestro amor. No sé cómo he llegado hasta este momento de mi vida, no estoy seguro de haber realizado siempre tu querer, si, por el contrario, me he dejado llevar por la rutina y la costumbre...

Te confieso, mi Jesús, que no me preocupa mucho: me invitaste un día a caminar contigo, experimenté tu brazo y tu abrazo en mis hombros y no me has soltado, aunque no siempre he seguido tus caminos.

He buscado, en mis momentos de oración, una explicación que valga en este tiempo de persecución. Tú callas, yo me adentro en tu silencio y, así, sigo orando, sabiendo que todo entra en tu proyecto de vida, que nada se pierde, que vuelves a incendiar mi corazón en la hoguera de tu amor. Miles de preguntas quedarán sin respuesta, pero, eso sí, con una paz que sólo puede venir de tu Espíritu y de la seguridad de vivir bajo la mirada amorosa del Padre.

Muchos hermanos nuestros sufren persecución, por confesar que son discípulos tuyos, cárcel, muerte les espera; destrucción de tus sagradas imágenes, pero, sobre todo, quienes son perseguidos son aquellos que llaman a tu ministerio sacerdotal.

Nuestra oración, ahora, es de intercesión por todos esos hermanos perseguidos por ser discípulos tuyos y estás fecundando la tierra con fortaleza de fidelidad y santidad. Jesús, escucha nuestra súplica por todos ellos.



**POR LOS CAMINOS  
DEL EVANGELIO**

## **Orar, orar, orar**

---

**P. SERGIO GARCÍA, M.S.P.S.**

## ENFERMEDADES Y SANTA MUERTE: 6 DE FEBRERO DE 1965.

El P. Alfonso también recuerda estos sucesos: «**Fue, en el año del 46, cuando tuvo aquellas operaciones. A partir de ahí, empezó paulatinamente a estar mal de salud, hasta el año en que vieron que realmente ya no podía y lo quitaron de la casa de estudios y lo mandaron a una casa de ministerio. Lo mandaron para que descansara, pero se ve claramente que la vida de hermano coadjutor en una Iglesia no es ningún descanso, la verdad. Yo veo que ahí resplandece la paciencia del hermano. Que la enfermedad fue un factor de crecimiento en su vida espiritual.**

Un buen día, fue el P. José Guzmán a celebrar; más tarde, expresó así sus recuerdos: «**Como signo de abnegación y olvido propio, citaré lo que me aconteció con él, pocos días antes de su muerte. Sabiendo él que yo**

**tenía algunos conocimientos de medicina, me dijo: 'Padre, quisiera que usted me diera un consejo, a ver qué hago, porque tengo unas llaguitas en las piernas que me duelen un poco'. Fuimos a su recámara y, cuando se levantó un poco el pantalón, me quedé espantado al ver aquellas llagas, que eran horribles várices casi gangrenadas; en tales condiciones, seguía él heroicamente el reglamento religioso y prestaba sus servicios como sacristán, sin quejarse y sin pedir para sí mismo consideración alguna».**

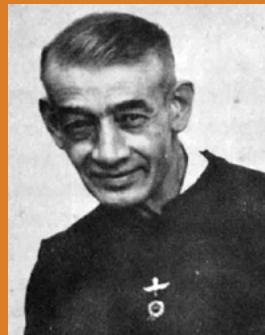
Seguramente, el P. José Guzmán habló en esa ocasión con el P. Luis Cervantes. El hecho es que, a los cuantos días, lo llevaron al Noviciado; luego, pensaron que estaría mejor en el Hospital Francés, en donde los doctores comprobaron la gravedad del caso. Cuando el P. Cervantes le comunicó la decisión, el hermano Alfonso le dijo: «**No, por favor, no. Yo quiero morir aquí en la Comunidad, no quiero ir.**



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

**H. Alfonso  
Pérez Larios, M.Sp.S.**

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



**S**abemos que el cristianismo afirma que la perfección absoluta no es una condición para recibir la gracia de Dios. La encarnación de Jesucristo, quien, siendo Dios, también asumió la naturaleza humana, con todas sus limitaciones inherentes, nos enseña, de manera elevada, este principio.

La imperfección humana, lejos de ser un obstáculo insuperable, se convierte en el mismo terreno, sobre el cual la gracia de Dios se manifiesta de manera más palpable y transformadora; basta con leer la Biblia, para darnos cuenta de que hay muchos ejemplos de figuras imperfectas, desde Abraham, hasta David y San Pedro, que fueron elegidos por Dios para llevar a cabo propósitos divinos, a pesar de sus evidentes fallas y debilidades.

Estas figuras bíblicas no solo demuestran la paciencia y la misericordia de Dios, sino que, también, subrayan la idea de que la verdadera fortaleza reside no en la perfección personal, sino en la dependencia humilde de la gracia divina. En este sentido, la imperfección humana se convierte en una ventaja paradójica, ya que crea el espacio necesario, para que la gracia divina entre en acción y transforme nuestras vidas.

La Revelación de la Biblia no se concibe como un fin en sí mismo, sino como un medio, por medio del cual, Dios nos revela quién es Él y

para mostrar que los humanos necesitamos la gracia, lo que se manifiesta plenamente en la persona y la obra de Jesucristo Nuestro Señor. En este sentido, la imperfección humana se convierte en una ventaja paradójica, ya que crea el espacio necesario, para que la gracia divina entre en acción y transforme nuestras vidas.

Algunos podrían argumentar que la ley divina, como expresión de la voluntad perfecta de Dios, debería ser reservada para aquellos que son capaces de cumplirla a la perfección. La misión encomendada a los seres humanos en la Biblia implica la responsabilidad de actuar como testimonio de fe en Dios en el mundo, buscando la justicia, la paz y la reconciliación. Esta misión no está reservada para una élite espiritual, sino que es un llamado universal, a todos los creyentes, independientemente de su nivel de perfección o santidad personal.

La imperfección humana, en lugar de ser una barrera para la participación en esta misión, puede convertirse en una fuente de humildad, compasión y empatía hacia los demás. La comprensión de que todos somos pecadores, necesitados de la gracia divina, nos impulsa a ser más tolerantes y comprensivos con las faltas de los demás y a trabajar juntos, para construir un mundo más justo y equitativo.

# **RESPUESTAS DE AMOR A DIOS**

# **La Imperfección Humana como requisito para la Gracia Divina**

---

**ANA VICTORIA PADILLA NEWTON**



PSICOLOGÍA Y VIDA

# Hacer lo correcto: La verdadera medida de tu grandeza

MAURO RAZO

En la sociedad actual, donde la velocidad de la vida y la influencia de las redes sociales son omnipresentes, actuar de manera ética y moral es más importante que nunca. Las decisiones que tomamos definen no solo nuestro carácter, sino también el tipo de sociedad en la que vivimos. La integridad se convierte en un faro que nos guía, recordándonos que hacer lo correcto es esencial para nuestro bienestar y el de los demás.

Actuar de manera no ética o inmoral puede tener efectos devastadores en nuestra salud mental. Aquellos que eligen el camino fácil, que mienten o engañan, a menudo experimentan sentimientos de culpa, ansiedad y estrés. Esta carga emocional puede llevar a la depresión y a una desconexión con los demás, afectando no solo a la persona involucrada, sino también a su entorno.

El impacto de no actuar con ética y moralidad se extiende más allá de lo personal. En una sociedad donde prevalece la corrupción y la falta de valores, se generan conductas nocivas que afectan a todos. La insensibilidad y la falta de respeto se vuelven comunes, y la comunidad se fragmenta. Esto puede resultar en un ambiente hostil, donde la violencia y la injusticia se convierten en la norma, creando un ciclo vicioso que perpetúa la desconfianza y el sufrimiento.

Por otro lado, actuar de manera ética y moral no solo beneficia a quienes nos rodean, sino que, también, nos enriquece a nosotros mismos. Las personas que eligen

hacer lo correcto suelen experimentar una profunda satisfacción y alegría. Se liberan hormonas, como la serotonina y la dopamina, creando un sentido de bienestar, que mejora nuestra salud mental y emocional. Además, cultivar relaciones basadas en la confianza y el respeto fortalece nuestros lazos sociales, lo que, a su vez, nos brinda un apoyo emocional invaluable.

Por eso, es crucial que cada uno de nosotros tome la decisión de actuar con integridad. Todos lo entendemos, y lo demuestran las palabras de Mahatma Gandhi: **"Tu responsabilidad es hacer lo correcto; el resultado, déjalo en las manos de Dios".**

Hacer lo correcto no solo es un acto de valentía, sino también un paso hacia un futuro más justo para todos. La integridad es el camino hacia la grandeza.

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

## HORARIOS Y SERVICIOS

Oficina parroquial:

De martes a jueves de 9:00 am., a 3:00 pm.;  
y de 4:00 pm. a 6:00 pm.

Sábado de 9:00 am., a 3:00 pm.

Tel. (55) 5652-6399

Correo electrónico: mspspedr@prodigy.net.mx

## HORARIOS DE MISAS:

### Parroquia de la Santa Cruz

Todas las misas son presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube.

### Parroquia Santa Cruz Pedregal

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

Domingo: 8:00 am., 10:00 am., 11:30 am., 1:00 pm.,  
2:15 pm., 5:30 pm., 7:00 pm. y 8:15 pm.

### Capilla Nuestra Señora de Guadalupe - Aculco

San Jerónimo Aculco, Emiliano Zapata y 19 de Agosto  
Presenciales

Transmisiones por Facebook y YouTube:

Martes a sábado 7:00 p.m.

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

### Capilla María Auxiliadora Héroes de Padierna

Guerrero 2, Héroes de Padierna

Transmisiones por Facebook y presencial.

Domingo 11:00 am.

## Confesiones

Sábado en la tarde y domingo,  
durante todas las misas.

## Ceremonias

Bautizos, Primeras Comuniones, 15 Años, Bodas,  
Misas de Difuntos

Preguntar posibles horarios en la oficina

## Bautizos comunitarios

Sábados: 10:00 am.

## Otros horarios en la Capilla de Guadalupe:

Preguntar en la oficina

## ACTIVIDADES

Informes en oficina parroquial.

### Grupos para niños

#### **Catequesis Buen Pastor. Espíritu Santo**

Parroquia de la Santa Cruz

Nivel 1, de 3 a 6 años (aula 6); N2, de  
6 a 9 (aula 7), y N3, de 9 a 12 (aula 3).

Inicia 25 o 26 de septiembre

Niños a partir de 3 hasta 9 y medio años

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

### Adolescentes

Éxodo: 12 a 15 años

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

Sábados: de 10:00 am. a 1:30 pm.

### Jóvenes

#### **Adoración para jóvenes**

#### **Cripta**

Último martes de mes 8:00 pm.

### **Nova**

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

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

De 18 a 25 años

Viernes cada 15 días

Informes oficina parroquial

### Adultos

#### **Pastoral de adultos Apostolado de la Cruz**

Jueves de 10:00 a 13:00

### **Alianza de Amor para hombres**

Martes 8:00 pm. Casa Santa Cruz

### **Alianza de Amor para mujeres**

Jueves 10:00 am. Casa Santa Cruz

### **Asamblea de Oración**

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

### **Comenzar de Nuevo**

Sesiones de Profundización

Miércoles 7:30 a 9:30 pm. Aula 5.

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 20 y 40 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:

# Agosto

- |       |   |
|-------|---|
| 2     | Panel "Diálogo en torno a las nuevas generaciones y la vivencia de la Fe" |
| 3     | 18º Domingo Ordinario   |
| 6     | La Transfiguración del Señor  |
| 7     | Aniv. 48 prof. religiosa P. Fernando Artigas Sabatés                      |
| 8     | Aniv. 54 prof. religiosa P. José Arturo Padilla Navarro                   |
|       | Aniv. 21 prof. religiosa P. Giancarlo Tomao Gordón                        |
| 10    | 19º Domingo Ordinario   |
| 15    | La Asunción de la Santísima Virgen María                                  |
| 17    | 20º Domingo Ordinario   |
|       | Aniv. 34 prof. religiosa P. José María Velasco Rodríguez                  |
| 23-24 | Colecta mensual Vicentinas  |
| 24    | 21º Domingo Ordinario   |
| 29-31 | Curso Prematrimonial  |
| 31    | 22º Domingo Ordinario   |



**INYECCIONES DE FUEGO**

# **El crecimiento de la esperanza**

**P. FERNANDO TORRE, M.S.P.S.**

**S**eñor: no te veo, no te siento, no te oigo, pero creo que estarás cerca de quien sufre por Ti. Yo en Ti tengo puesta toda mi esperanza.

**“¿Por qué estás triste, alma mía? Espera en Dios”**<sup>1</sup>; y espero contra toda esperanza, y creo a obscuras, espinándome y desangrándome; y amo clavada en la cruz y desamparada<sup>2</sup>.

En estas palabras de la beata Concepción Cabrera encontramos las virtudes teologales: **«espero... creo... amo...»**. Siempre van juntas; donde se hace presente una, allí están las otras dos (1Co 13,13). Sin estas virtudes, nuestra espiritualidad no tendría a Dios como eje y meta.

La esperanza –junto con la fe y la caridad– es un regalo que el Espíritu Santo nos dio el día de nuestro bautismo. Pero, para que crezca, hemos de ejercitárla. Este ejercicio va en sentido contrario a nuestra tendencia natural, que es querer tener seguridades y certezas, evitar sorpresas y riesgos. Por eso, no es extraño que esta laica, mística y apóstol diga: **«espero contra toda esperanza»** (cf. Rm 4,18).

El ejercicio de la esperanza, más que de nosotros, depende del Espíritu Santo. Nosotros

nos ejercitamos en aquello que conocemos y elegimos; el Espíritu Santo nos ejerce en aquello que hará que se desarrolle y se fortalezca nuestra esperanza. Nos pondrá en circunstancias o situaciones en las que hemos de ejercitar la esperanza más allá de lo previsto y de una manera superior a nuestras fuerzas. O nos pedirá misiones o tareas para las que nos sentimos incapaces, sin la experiencia y los conocimientos suficientes.

Nuestra esperanza también se pone a prueba –y, por lo mismo, se desarrolla– cuando otras personas nos dicen que vamos al fracaso, cuando nos critican o se burlan de nosotros.

Más difícil aún se vuelve el ejercicio de la esperanza cuando los cuestionamientos surgen de nuestro interior: **“Me he esforzado mucho y nada he avanzado”, “Ha pasado mucho tiempo y no he visto resultados; ¿para qué seguir?”**.

El ejercicio de la esperanza es difícil y sacrificado; exige constancia y perseverancia.

<sup>1</sup> Sal 42,5.

<sup>2</sup> CC 29,332: 16 abril 1908.

# Onceavo mandamiento

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

En un mundo, donde la perfección y la exigencia parecen ser la norma, es fácil olvidarnos de ser amables con nosotros mismos. Nos criticamos por nuestros errores, nos juzgamos por nuestras debilidades y nos exigimos ser mejores cada día.

En esta ocasión, me gustaría compartir este principio, que quiero integrar a mi vida diaria; algo así como un onceavo mandamiento: **"Sé amable contigo mismo"**.

Más que un simple consejo, una forma de vida, que nos permitirá tratarnos con empatía, perdonar nuestros errores y celebrar nuestros logros.

El onceavo mandamiento es, en esencia, el recordatorio de que tenemos la capacidad de crear nuestros propios preceptos, aquellos que nos ayuden a vivir de manera más auténtica y plena.

¿Cuál es el valor personal que guía en tu vida?

¿Cuál es tu onceavo mandamiento?

Un concepto que se refiere a un principio o norma personal, una regla de vida o un valor o una creencia que guía nuestras acciones y decisiones.





# Intimidad

---

MARISA DEL COLLADO

---

A lo largo de los años, iba descubriendo que ese deseo de algo más, esa insatisfacción, ese no quedar saciada del todo, cuando experimentaba estar ante proyectos y relaciones, se llamaba búsqueda de intimidad. En ese entonces, revisaba lo que me faltaba y les faltaba a los demás, haciendo, con imaginación, planes para mí y para ellos, con técnicas en el desarrollo humano y la psicología.

No relacionaba esta búsqueda de intimidad con el campo de mi fe. Sin embargo, hace poco, tuve uno de esos días de amor no correspondido. Toda la organización de ese día fue para poder estar con alguien que asumí me necesitaba, pero que no supo o pudo corresponder a ese significado amoroso que, para mí, era acompañarla.

Sentir el rechazo de alguien a quien amas es muy difícil. Cuando al amor entregado se le marca un freno, se viven momentos muy intensos y algo en el corazón se quiebra. En esa desnudez del corazón fue que encontré la intimidad con Jesús.

Desde hace muchos años, el coche que tengo suele ser mi lugar seguro donde puedo orar, bajar tensión, cantar. Ese día tocó llorar, mientras sentía una fuerte sensación helada en mi cuerpo.

Llorando, le hice una pregunta muy seria a Jesús: ¿tú lloraste? Para mí, era como salir de mí, para ver un llorar distinto al mío. Era pedirle que me permitiera sentir y ver Su llanto en el alma y en lo externo; cómo Su corazón latía, aún quebrado con las muestras de rechazo de los hombres. Una pregunta que pedía, como un permiso para estar ahí en su llanto desconsolado.

Mi llanto comenzó a ser más fuerte, a causa de algo que yo denominaría transferencia de llanto, mi dolor pasó a segundo plano, ya que pude captar algo de ese Su llorar. Fue un tiempo sin tiempo en el que nos tuvimos, quizás una ráfaga de tiempo, pero fue muy, muy honda y sentí que lo acompañaba, como Él a mí.

Dios nos regala la oportunidad de sentir ese llanto de Jesús en el escenario de Su pasión. Jesús, para mí, es esa intimidad que sacia, Aquel al que he estado buscando. El dolor nos unió. Aquel día, sentí el mayor consuelo, Su corazón y el mío estuvieron unidos. Hoy, es una certeza que no debo buscar en otro lado, ni exigirle a ninguna de las personas que amo y a ninguno de mis proyectos, una intimidad o una saciedad perfecta. Esa, solo Dios me la dará.

# Amor activo 8

[WWW](#)


DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

## **La virtud de la fe: luz del alma y confianza en el amor.**

Cada mes, nos detenemos a contemplar una de las virtudes, que nuestro Señor Jesucristo le confió amorosamente a Concepción Cabrera de Armida, como parte de su misión espiritual, y que ella —con corazón dócil y encendido por el Espíritu Santo— nos dejó plasmadas en su diario y en su obra Amor Activo. Este mes, la mirada se posa sobre la **virtud de la fe**, esa llama que permite ver más allá de lo visible y confiar más allá de lo comprensible.

La fe, nos dice Jesús a través de Conchita, es una virtud teologal, que une al alma con el Corazón de Dios. No es solo creer en verdades reveladas, sino abandonarse confiada y amorosamente en la Voluntad Divina, aún en medio de la oscuridad, el dolor o la incertidumbre. Después de haber recibido la Sagrada Comunión, Conchita escribió que Jesús le decía:

**"La fe es lo que sostiene al alma en la sequedad; es la fuerza que hace que mi amor sea obedecido, sin verme, sin sentirme. Es la fe la que me da gloria, cuando el alma camina a ciegas, por puro amor."**

Esta fe activa no se encierra en lo íntimo: mueve, transforma y purifica. El alma que vive de la fe, incluso cuando no siente consuelo, mantiene sus ojos puestos en Cristo, sabiendo que Él guía cada paso, aunque parezca silencioso o lejano.

Jesús también le insiste a Conchita que la fe verdadera no se vive a medias: debe ser firme, generosa, sin cálculo. Una fe tibia o débil no glorifica al Padre; en cambio, una fe valiente y persistente hace florecer frutos de redención, aún desde las tribulaciones.

Como lo indica Conchita, esta virtud requiere oración constante, humildad profunda y una entrega confiada. Es un don que se pide con insistencia, como los apóstoles: **"Señor, aumenta nuestra fe."**

Pidamos, hoy, al Espíritu Santo que esta virtud teologal —plantada en nosotros desde el Bautismo— se avive, se fortalezca y nos lleve a vivir, no desde lo que vemos, sino desde lo que esperamos con corazón fiel.

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

A photograph of a woman with short brown hair, wearing a patterned top. She is shown from the chest up, with her hands clasped together in a prayerful gesture. Sunlight streams through her hair from behind, creating a bright, glowing effect. The background is blurred green foliage.

MIRAR HACIA LO ALTO

# La transfiguración del Señor: una luz que transforma nuestro camino

---

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

**A**migos lectores, el 6 de agosto, celebramos la Transfiguración del Señor, conmemoración del momento en que Jesús se transfigura, en el monte Tabor, mostrando su gloria a Pedro, Santiago y Juan, para fortalecerlos y que no se escandalicen cuando vean a Jesús sufrir y morir en la cruz.

La transfiguración ocurre poco, antes de que Jesús inicie su camino hacia Jerusalén, donde sufrirá su pasión y muerte. Aparecen Moisés y Elías, representando la ley y los profetas; es decir, son figura de que el antiguo testamento anuncia al Mesías. Esto muestra que, en Jesús, se cumple toda la historia de la salvación.

Y la voz de Dios se escucha, diciendo: “**Este es mi Hijo amado, en quien me complazco, escuchadle**” (Mt.17,5), afirmando que Jesús es el Hijo de Dios y que los discípulos y todos los creyentes estamos llamados a escuchar y seguir sus enseñanzas.

Los discípulos contemplaron una luz que no era de este mundo, sino una luz que brota del mismo corazón de Dios y que tiene el poder de transformar la mirada, el corazón y el camino de quién la admira. Esa luz, que envolvió a Jesús en el monte Tabor, es la misma que hoy quiere iluminar nuestras oscuridades: nuestras dudas, miedos y sufrimientos.

La transfiguración nos recuerda que, aunque la vida esté marcada por dificultades, cansancio y momentos de Cruz,

la gloria de Dios nos espera al final. Es el resplandor que anticipa nuestra resurrección. Y la invitación es clara: dejarnos transformar por la luz de Cristo, escuchar su voz, confiar en su Palabra, caminar con esperanza y ser fieles cuando la vida nos ofrezca caminos inciertos.

La gloria divina debe convertirse, para nosotros, en una experiencia cotidiana de luz, que transforme nuestra alma y nos lleve a vivir con Cristo, crucificado y glorioso, en cada momento.

Que el Espíritu Santo nos ayude a reconocer la presencia de Jesús en nuestra vida diaria; que nos conceda la gracia de escucharlo con atención y seguirlo con valentía, especialmente en los momentos de dolor, dificultad y crisis. Que la luz de su transfiguración ilumine nuestro camino, fortalezca nuestra fe y nos llene de esperanza para llegar, un día, a la vida eterna. Amén.

# La Transfiguración del Señor



Mientras Jesús oraba en un monte con sus discípulos su rostro y vestiduras se volvieron resplandecientes. De pronto, apareció una nube y se posó sobre ellos. Y de la nube salió una voz, que dijo:

Descubre el mensaje que escucharon siguiendo las líneas.



RESPUESTA: Éste es mi Hijo amado: escúchennlo

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz



OFRÉCEME Y OFRÉCETE

# La realeza de la Virgen María

---

TERE ROJAS JUÁREZ

**E**n este mes, celebramos dos fiestas muy bellas de la Virgen María: la Asunción, el día 15, y María Reina, el día 22.

La primera es un dogma proclamado por el Papa Pío XII. La segunda, fue instituida por este mismo Papa, primero, para el 31 de mayo; posteriormente, se pasó al 22 de agosto, octavo día de la Asunción.

En esta ocasión, nos referiremos a la segunda fiesta, que se centra en el reconocimiento a la dignidad real de la Virgen. Esta dignidad la encontramos, tanto en los textos litúrgicos, como en la tradición popular.

La beata Concepción Cabrera de Armida escribió acerca de ese lugar, a dónde fue asunta la Virgen: está más alta, sobre todas las criaturas angélicas, y muy por encima de ellas, en un trono que, aunque menos elevado, se levantó junto al de su Divino Hijo Jesús.

Nosotros, los católicos, solo adoramos a Dios (latría), adorar algo o alguien, fuera de Dios, es idolatría. Al culto, que no es adoración sino reverencia, que se da a la Santísima Virgen María, como suprema intercesora y Madre de Jesús, lo conocemos como Hiperdulía;

mientras que Dulía es la veneración que se tributa a los ángeles y santos. El acto de respeto y veneración, que le damos a San José como padre adoptivo de Jesús, lo llamamos Protodulía.

María ha sido elevada a los cielos y coronada de estrellas por su Hijo, es Reina del cielo y de la tierra; a ella, podemos acudir en todo momento, porque, más que Reina, es nuestra madre y, donde está la Madre, está el Hijo.

Ayudémonos de la escritura poética de Conchita para pedir su auxilio y protección:

Reina de nuestros corazones, Azucena Celestial; guarda a tus pobres y pequeños hijos, envuélvelos en tu pureza, hasta trasplantarlos al jardín de los Cielos en que, con los brazos abiertos, nos estás esperando

**REFLEXIONES DE UN  
MILLENNIAL CATÓLICO**

# Sobre todo... amar

EUGENIO VALLE RUIZ



• ¿Qué es el catolicismo? Esta pregunta puede sonar un poco absurda, tomando en cuenta el ambiente en el que nos movemos, que puede ser cercano a la Iglesia. Sin embargo, creo que es una pregunta muy pertinente, interesante y, sobre todo, profunda, a la cual posiblemente no tengamos una respuesta tan firme en un primer momento.

Definitivamente, podemos afirmar que el catolicismo es una religión, con todo lo que eso implica; con sus ritos, moral y creencias, con su clero y con sus textos sagrados. Pero esto no la diferencia tal cual de otras religiones; todas tienen ritos, clero, más o menos establecido, moral, creencias... ¿Entonces qué distingue al catolicismo de otras religiones? ¿Por qué no ser judíos o musulmanes? ¿Hindúes o budistas?

De mi parte, creo que la única respuesta que tengo a estas preguntas es que el catolicismo representa, para mí, la forma perfecta del amor. El cristianismo, en general, y el catolicismo como Iglesia, nace de una entrega suprema de

amor, la de un Dios que se revela como Creador (Padre), como Hermano (Hijo) y como Amigo (Espíritu Santo), pero que siempre su actuar está motivado por el Amor, en Él y en su creación.

Este mismo amor es el mandamiento que Jesús dejó como enseñanza, cuando se encarnó y se hizo como uno de nosotros, semejante a nosotros en todo, menos en el pecado, para empatizar con nuestras alegrías y tristezas, con nuestros dolores y cansancio, pero también con nuestras ilusiones y deseos. Este es el ejemplo que vino a dejarnos para seguirlo, esta es la forma divina del Amor.

Entonces, ¿qué es el catolicismo? Es la prueba de amor de Dios al mundo y el llamado que Él nos hace para salir de nosotros mismos y ser con nuestro prójimo. Al final de cuentas, el modo de Jesús es muchas cosas y consiste en muchas acciones, pero sobre todo... Es amor.

¡Ánimo firme! ¡Que viva la Cruz que ama!

**S**eguramente, conoces a Zaqueo, el hombre que se subió a un árbol, para ver a Jesús pasar por Jericó (Lc 19,1-10). Si todo hubiera quedado en eso, en verlo pasar, no sabríamos nada de él. Conocemos su historia, porque vivió un encuentro que le cambió la vida. Así ocurre con la vocación: toda historia vocacional implica pasar de ser espectadores a participantes.

Cuando inicié mi vocación como Misionero del Espíritu Santo, era un adolescente de 17 años. Había oído hablar de Jesús, había recibido catequesis y sacramentos, asistía a misa y estudiaba en un colegio católico. Pero, mucho de esto, lo vivía como espectador, como Zaqueo, mirando desde el árbol. ¿Qué sentía entonces? ¿Curiosidad, inquietud, admiración, miedo?

Pero aquel día, Jesús no pasó de largo. Se detuvo, lo miró, lo llamó por su nombre y le propuso algo sorprendente: “**¡Zaqueo, baja pronto, porque hoy debo hospedarme en tu casa!**”. Así, el espectador se convirtió en participante. Para mí, ese cambio sucedió, en una semana de misiones con los Misioneros del Espíritu Santo, en San Miguel Teotongo, Ciudad de México. Fuera de casa y del colegio, conocí al Dios de mis padres, de una manera distinta. No fue catequesis, fue encuentro.

No fue mirar desde lejos, fue experimentar. Caminar por las calles, visitar hogares, escuchar historias, reír y llorar, comer juntos, orar, trabajar y terminar el día cansado pero feliz. Todo esto me llevó a sentir que Dios me miraba con amor. Después de esa semana, mi vida no fue la misma. Mi historia había dado un giro; sin saberlo, me estaba enamorando de Jesús.

Nuestro Dios se ha encarnado. Solo participando en la vida y las relaciones podemos conocerlo: viendo, oyendo, caminando, compartiendo retos y alegrías. Es, en esta participación, donde nuestra vocación se ilumina poco a poco.

La Iglesia está llamada a ser un espacio de participación, donde cada persona viva un encuentro real. Difícilmente será la Iglesia de Jesús, si la mayoría se queda como espectadora: asistentes pasivos a ceremonias o receptores de costumbres. Ser Pueblo sacerdotal implica construir comunidades, donde todos seamos miembros activos, corresponsables y acogidos como “**conciudadanos de los santos y familiares de Dios**” (Ef 2,19). Solo así podremos descubrirnos llamados por nuestro nombre, como Zaqueo, y nuestra historia será otra.



## No ser espectadores, sino participantes

P. BERNARDO SADA, M.S.P.S.

• Te ha pasado que logras algo importante – un nuevo trabajo, una meta cumplida, un reconocimiento – y, en lugar de sentirte feliz, aparece una vocecita que te dice: “**seguro fue suerte**” o “**no soy tan bueno como creen**”? Si sí, pudieras estar experimentando lo que se llama síndrome del impostor. Y no, no es raro: le pasa a muchísimas personas, incluso a las más exitosas.

Este síndrome es un patrón de pensamiento, que nos hace sentir que no merecemos nuestros logros, como si, en cualquier momento, alguien fuera a “**descubrirnos**”. El problema es que esa inseguridad nos limita, nos hace dudar de nuestras capacidades y, muchas veces, nos impide seguir creciendo. Puede frenarnos, justo cuando estamos por dar un gran paso o atrevernos a algo nuevo.

Pero la buena noticia es que se puede manejar y aquí te comarto los tres mejores tips para hacerlo:

### **1. Reconoce tus logros, sin excusas**

No digas “**tuve suerte**” o “**cualquiera lo hubiera hecho**”, mejor, haz una lista de tus esfuerzos, aprendizajes y talentos que te llevaron hasta

ahí. Date el crédito que mereces. Reconocer tu camino no es arrogancia, es justicia contigo mismo. Aprende a celebrar tus avances sin sentir culpa.

### **2. No te compares con los demás**

Cada uno tiene su ritmo, su historia y sus fortalezas. Compararte solo alimenta la inseguridad. En lugar de eso, enfócate en tu camino y en seguir creciendo a tu manera. **Muchas veces, el mayor logro es no rendirte**, incluso cuando la duda te acompaña.

### **3. Habla del tema**

Compartir lo que sientes con personas de confianza ayuda mucho. Descubrirás que no estás solo y que incluso otros, a quienes admirás, han pasado por lo mismo. Hablarlo libera, da perspectiva y puede ser el primer paso para transformar la manera en la que te ves.

Sentirse impostor no significa que lo seas. Significa que eres humano. La clave está en seguir adelante, confiando en lo que eres, en lo que has hecho y en lo que puedes llegar a ser. Con el tiempo, esa voz interior también aprenderá a reconocer tu verdadero valor...



# **UN ESPACIO PARA CRECER**

# **Síndrome del impostor: cuando dudas de ti... aunque no deberías**

---

**RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ**

# El amor se hace presente al servir

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



El servir es un acto de entrega y atención a la necesidad que nos manifiestan las personas que tenemos a nuestro alrededor. Nos lleva a atender, con cuidado y delicadeza, a aquél que nos hace presente lo que necesita, aquél que confía en Dios para que mueva nuestro corazón y lo atendamos, porque no puede obtener por sí solo aquello que, en ese momento, requiere.

El servicio es el signo más confiable del amor y respeto al otro, porque podemos percibir sus necesidades y su incapacidad para resolverlas. Nosotros podemos acercarnos a él, tenerlo presente en nuestra vida, escucharlo y acompañarlo, reconociéndolo como alguien que recurre a nosotros en ese momento.

Al entender su realidad y darle un espacio en nuestra vida, ofreciéndole alguna respuesta desde nuestras propias posibilidades, respetando su voluntad y su dignidad, estamos aplicando las enseñanzas de Jesús, al aceptarlo tal cual es, sin juzgarlo.

El amor es ver al otro como reflejo nuestro, ver nuestras semejanzas y comprender

cómo estas nos hacen sentirnos cercanos e identificados con él; es poder darle respuesta a su realidad desde nuestra propia experiencia y entendimiento, porque sabemos que, tal vez, alguna vez podríamos estar en sus mismas condiciones; es todo aquello que podemos ofrecerle para atenderlo.

Amar es el conjugar nuestra presencia, en plural, porque estamos presentes en el otro y el otro está presente en nosotros; amar es dejarnos interpelar por su propia realidad, para que, unida a la nuestra, se hagan una.

El signo del amor vuelto servicio es ver a Cristo en la cruz, pues Jesús ha dado su vida en servicio al hombre. Por amor, da su vida en servicio; por amor, resucita y nos abre las puertas del cielo para compartir la eternidad.

El ministro ordenado ofrenda su vida, en servicio de la iglesia, por amor al pueblo, dado por Dios; se ofrenda en atención a sus necesidades, en oración, intercediendo por los fieles confiados a él, en cercanía, para conocerlos y guiarlos por la senda que conduce al encuentro con Dios.

**L**as vacaciones están por terminar, los niños y sus papás están emocionados con el regreso a clases y con la compra de libros, uniformes, instrumentos deportivos, zapatos y tenis, entre otras cosas, todo lo necesario para estar listos para iniciar un nuevo ciclo escolar. ¿Y el lunch o el refrigerio para la hora de recreo?

También es muy importante planear la compra de los ingredientes necesarios, para preparar refrigerios saludables, para no terminar enviando bebidas, botanitas y galletitas comerciales por tener mucha prisa.

Ejemplo de lista para la compra de alimentos:

- 1 bolsa de pan de caja blanco o integral.
- 500 gramos pechuga de pavo rebanada delgada
- 2 aguacates
- 500 gramos de queso panela cortado en cubitos
- 1 bolsa chica de mini zanahorias o zanahorias baby
- 1 bolsa chica de jitomates Cherry o 4 jitomates Saladet cortados en gajos.
- 4 pepinos grandes cortados en tronquitos
- 5 limones y 5 naranjas
- 4 manzanas en gajos y 4 mandarinas en gajos
- Sal o chile piquín

- Galletas tipo María
- Cajeta o mermelada de diferentes sabores
- Mezcla de nueces, almendras, cacahuates, pepitas
- Pasitas y lunetas
- Agua

Con estos alimentos, se pueden preparar los siguientes ejemplos:

- Pequeños sándwiches de pechuga de pavo con aguacate.
- Una cajita con cubitos de queso panela.
- Una cajita con verdura mixta (zanahoria, jitomate, pepino con limón y sal o chile piquín al gusto).
- Una cajita con manzana cortada en gajos o con mandarina en gajos.
- Una cajita con galletas María con cajeta o con mermelada de diferentes sabores.
- Una cajita con mezcla de nueces con pasitas y lunetas.

Escoger una o dos opciones para cada día sin repetir lo mismo todos los días. Para beber, es recomendable agua sola, limonada o naranjada, endulzadas con poca azúcar morena o sin azúcar, dependiendo del gusto de cada uno.

¡Feliz regreso a clases!

## SALUD Y BIENESTAR

# Un lunch saludable para el regreso a clases

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE





**FORMANDO FAMILIAS**

# **La autoridad con los hijos equilibrio entre firmeza y amor**

**MARYCARMEN CREUHERAS**

Ejercer autoridad con los hijos es uno de los mayores retos de la crianza. No se trata de imponer miedo ni de ejercer control absoluto, sino de establecer límites claros desde el respeto y el amor. La autoridad bien entendida no reprime, sino que guía. Su propósito es formar personas responsables, autónomas y empáticas.

Muchos padres confunden autoridad con autoritarismo. Mientras este último impone reglas, sin diálogo ni flexibilidad, la verdadera autoridad se construye con coherencia, ejemplo y comunicación. Los niños necesitan normas, pero también sentirse escuchados. Cuando los padres son firmes, pero afectuosos, transmiten seguridad emocional.

Un error común es ceder, por miedo al conflicto. Algunos padres temen que decir “**no**” los haga menos queridos. Sin embargo, poner límites claros es una muestra de amor. Un niño que crece sin reglas se siente desorientado; mientras que uno, que sabe lo que se espera de él, aprende a autorregularse y a convivir mejor con los demás. Decir “**no**” con firmeza transmite claridad y seguridad. Se mantiene la decisión y se ofrece una alternativa razonable. Pero no negociable.

El respeto es clave. Gritar, humillar o castigar, de forma excesiva, daña el vínculo afectivo y genera rebeldía o miedo. En cambio, hablar con firmeza, explicar las razones de una norma y aplicar consecuencias justas enseña responsabilidad. La autoridad no se impone, se construye cada día con paciencia y coherencia.

Educar con autoridad positiva implica ser ejemplo. Los hijos aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Si los padres actúan con respeto, responsabilidad y empatía, los hijos tenderán a imitarlos. Necesitan saber que hay un adulto al mando, alguien que establece lo que está bien y lo que no.

Un niño, sin autoridad, siente que todo depende de él y eso genera ansiedad, no libertad.

En resumen, la autoridad con los hijos no es dominio, sino liderazgo amoroso. Se trata de marcar el camino sin dejar de caminar a su lado. Es un acto de amor y responsabilidad. No se trata de si el niño está de acuerdo, sino de lo que el adulto sabe que es mejor para su desarrollo. Escuchar es importante, pero ceder ante todo no es educar: es abdicar del rol de guía.



# La caridad: El gran valor en el deporte Dejando huella

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

Siempre he creído que la caridad puede cambiar poderosamente las condiciones desfavorables de los más necesitados. En el deporte profesional, varios atletas han gozado de una actividad económica, más que ferviente, para atender las más diversas problemáticas sociales que imperan en el mundo.

Han sido muchos los que, con el fin de demostrar el valor de la caridad, desembolsan o recolectan increíbles sumas de dinero, las cuales van encaminadas a ayudar directamente a los más necesitados, enriqueciendo sus valores y su espíritu.

Recuerdo estas sabias palabras del Papa Francisco, quien enfatizó que la caridad: **"nos apremia a ocuparnos de los hermanos más pequeños, más relegados. Se trata de un amor concreto, de un amor intrépido, que abraza, incluso, lo que no es amable; un amor que perdona, olvida, bendice y se entrega sin medida."**

## Tres motores de cambio

Neymar Jr., brasileño, uno de los futbolistas más famosos y exitosos del mundo, ha participado en el proyecto **"Waves for Water"**, donde atiende el problema de la escasez del agua en su país. Asimismo, participa en partidos amistosos, como el **"Neymar Charity Home Game"**, donde, en alguna ocasión, recaudó la

extraordinaria cifra de cien mil dólares, para ayudar a los niños brasileños más vulnerables. Cuenta con su propio instituto: el **"Project Institute Neymar Jr."**, donde sirve al mismo propósito.

David Beckham, exfutbolista inglés, que se ha ganado la máxima popularidad dentro y fuera del mundo del deporte, exjugador del Real Madrid, cuenta con la **"Fundación Caritativa de Victoria y David Beckham"**, que apoya a diversas causas, como la provisión de sillas de ruedas para niños necesitados. También, ayudó a recaudar ciento ochenta y cinco mil dólares para la **"Sociedad Nacional para la Prevención de la Crueldad hacia Niños"**, para prevenir el Bullying en las escuelas en Reino Unido.

Zinedine Zidane, excampeón del Mundo en Francia 98, acude con regularidad a los partidos caritativos **"contra la pobreza"**, junto a otras ex figuras del fútbol mundial, con el fin de reunir fondos para el programa de desarrollo de las Naciones Unidas.

Mi reflexión, ante estos actos de caridad, es la siguiente: si tenemos mucho, demos; si tenemos poco, también demos. Ser caritativos con los demás alimenta nuestra alma y refuerza nuestros valores como católicos, pues logramos demostrar la gratitud, la compasión, la empatía y la humildad ante los demás.

Información vía: Genial / Salesianos MEM

Julio 25, celebramos a Santiago Apóstol, día en que se llenan los caminos que conducen a Compostela, para conmemorar y alabar al patrono de España, tercer país más visitado del mundo. Esto genera casi el 14% de su producto interno bruto, ya que 80 millones de visitantes lo hacen cada año. Sus provincias son equivalentes, en México, a los estados. Compostela, es el municipio capital de la provincia de la Galicia, con menos de cien mil pobladores, recibe al año medio millón de visitantes, en lo que se llama El Camino a Santiago de Compostela.

¿Por qué tantas personas realizan este camino? No hay estadísticas al respecto, sus paisajes, gastronomía, sierras y valles, poblados, son muy atractivos. Se ha convertido en un reto a la capacidad física y recorrerlo en su totalidad abarca casi 800 kilómetros, dependiendo del lugar de donde se inicie.

El motivo que dio origen a este recorrido tiene un sentido religioso: a inicios del siglo IX, hacia el año de 813, cuando, en el norte de España, época de Alfonso II, rey de Castilla. Un ermitaño de la zona se acercó al obispo, pues recurrentemente veía brillos sobre un monte completamente deshabitado. Semanas después, comprobaron lo que Pelayo, el ermitaño, señalaba. Al excavar en esa zona, encontraron varios cuerpos, entre ellos, el de un hombre decapitado, con la cabeza bajo el brazo. El obispo se asesoró de doctos en historia religiosa, que llegaron a la conclusión de que podría ser Santiago, uno de los apóstoles predilectos de Jesús.

Cuando los apóstoles fueron enviados a predicar por Jesús, Santiago se dirigió a lo que se conocía por Hispania, llegando hasta lo que hoy conocemos como Galicia, La Coruña; en su camino, se hizo de cientos de discípulos que se quedaron a evangelizar; él regresó a Jerusalén.

Santiago el mayor, como se le conoce entre los doce, pues había otro apóstol con el mismo nombre; sin embargo, Santiago hijo de Zebedeo, estuvo presente en algunos de los momentos cruciales de la vida de Cristo: durante la resurrección de la hija de Jairo; en la transfiguración; y en el huerto de Getsemaní, al retirarse Jesús a orar en agonía, ante la perspectiva de su pasión y muerte; fue uno de los privilegiados de estar en el momento de la pesca milagrosa, en el mar de Tiberíades, ya con Jesús resucitado.

¿Cómo surge la tradición del camino a Santiago? Pocos años después de la muerte de Jesús, hacia el año 40, la Virgen María se apareció a Santiago en lo que hoy es Zaragoza, pidiéndole retomar la Evangelización de la Hispania, tal como había sido el deseo de su maestro Jesús, quedando como testimonio de este encuentro una columna o "Pilar" de jaspe. Significó tanto el encuentro con María, que se edificó una capilla denominada La Virgen del Pilar.

Santiago cumplió con la misión, predicó divulgando la palabra cristiana; siete años después, regresó a sus orígenes, a la zona de Galilea, concretamente a Jerusalén, como pescador, pero, ahora, de hombres. Al ser identificado, el rey de Judea, Herodes Agripa lo mandó decapitar. Sus discípulos decidieron llevarlo lejos, a donde fue más querido: al noreste de la península ibérica, donde descansaría en paz, entre aquellos que evangelizó.

Así es como, 800 años después, se hace presente al ermitaño Pelayo, a través de estrellas luminosas, de donde viene el nombre de Compostela, campus stellae, campo de Estrellas.

# El Camino a Santiago, reto físico o inclinación religiosa

VENUSTIANO CARRANZA PENICHE



CONTIGO EN EL  
DISEÑO  
DE TU ESPACIO

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



**HELVEX**  
LA LLAVE DE MÉXICO

síguenos     
[www.helvex.com.mx](http://www.helvex.com.mx)

Pacífica

♦ Resort ♦  
IXTAPA

\$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@pacificacom.mx

[www.pacificacom.mx](http://www.pacificacom.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.pacificacom.mx/elfaro](http://www.pacificacom.mx/elfaro)