

# LA RELIGIÓN EN LIBERTAD

DESCUBRIENDO LA  
PRESENCIA DE MARÍA

EL SILENCIO DE  
JOSÉ

UNA VIDA  
VIRTUOSA

NO DESCUIDARÉ  
OCASIÓN ALGUNA  
DE HACER EL BIEN



VEN Y  
SÍGUEME

Parroquia de la  
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 232

OCTUBRE  
2025

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](mailto:promotoresvoluntarios@gmail.com)



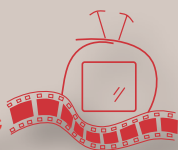
Hay recuerdos que no  
podemos permitir que  
se pierdan.

Digitalizamos tus películas,  
álbumes y videos.



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

**Servicio  
a domicilio**



videos para siempre



Llama o escribe:  
55-2300-8994

**TODO ESTO TIENE UN COSTO...**

Las actividades  
pastorales y  
vocacionales

La formación  
de vocaciones

Asesores laicos a  
tiempo completo

Los agentes de pastoral  
juvenil que aportan su  
esfuerzo y trabajo



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



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

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

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



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

**DONA AQUÍ**

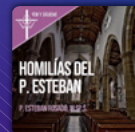


Todos tus donativos son  
deducibles de impuestos.



## VEN Y SÍGUEME

*Escucha  
nuestros podcasts*



*Sigue nuestras redes*



@RevistaVenYSiguemePedregal



Ven y Sígueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sígueme



DA CLIC AQUÍ PARA  
REALIZAR DONATIVO

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



- 2** **Editorial**  
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3** **Vaticano**  
**Todo está en ti**  
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 4** **El Credo**  
**Creo en la Resurrección de la carne**  
Gabriel Villalobos
- 5** **Por los caminos del evangelio**  
**María, estrella de Evangelización**  
P. Sergio García, M.Sp.S.
- 6** **Las causas de la Beatificación y Canonización de la Familia de la Cruz**  
**H. Alfonso Pérez Laríos, M.Sp.S.**  
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.
- 7** **Respuestas de amor a Dios**  
**El ejemplo de San José**  
Ana Victoria Padilla Newton
- 8** **Es momento de ser joven**  
**La certeza es un juego de niños**  
María Milo
- 9** **Santa Cruz del Pedregal**  
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 11** **Inyecciones de Fuego**  
**No descuidaré ocasión alguna de hacer el bien**  
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 12** **Vulnerablemente humana**  
Alejandra Barrera Segura
- 13** **Controla la mente catastrofista**  
Rebeca Reynaud
- 14** **Encuentro personal con Dios**  
**Amor activo 10**  
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 15** **Mirar hacia lo alto**  
**La queja**  
Georgina Arámburu Mejía
- 16** **Vamos a Jugar**  
**¿Quién lo escribió?**  
Nayelli Díaz
- 17** **Ofréceme y ofréctete**  
**Una vida virtuosa**  
Tere Rojas Juárez
- 18** **Reflexiones de un millennial católico**  
**La religión en libertad**  
Eugenio Valle Ruiz
- 19** **Psicología y vida**  
**La inestabilidad laboral y tu salud mental**  
Mauro Razo
- 20** **Un espacio para crecer**  
**Las etapas del cambio personal y cómo transitarlas**  
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 21** **Descubriendo la presencia de María**  
José Ignacio Abarca Franco
- 22** **Salud y Bienestar**  
**¿Cuáles son los alimentos con mayor índice glucémico?**  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 23** **Formando Familias**  
**Octubre en la familia católica: entre el Rosario y la santidad**  
Marycarmen Creuheras Cárcoba
- 24** **Siempre dediquemos nuestros triunfos a Dios**  
Ricardo Escartín Mondragón
- 25** **Ecología Mística**  
**El Cántico del Hermano Sol**  
Santiago Aranda

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



UNA REVISTA DE



## COLABORADORES

José Ignacio Abarca Franco  
Georgina Arámburu Mejía  
Santiago Aranda  
P. Alfredo J. Ancona Cámara, M.Sp.S.  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle  
Alejandra Barrera Segura  
Marycarmen Creuheras Cárcoba  
Nayelli Díaz  
Ricardo Escartín Mondragón  
P. Sergio García, M.Sp.S. †  
María Milo  
Guadalupe Moreno  
Ana Victoria Padilla Newton  
Mauro Razo  
Rebeca Reynaud  
Tere Rojas Juárez  
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 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**

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.SP.S.  
PÁRROCO DE LA SANTA CRUZ DEL PEDREGAL

## ***Fiesta de los Santos Arcángeles Gabriel, Miguel y Rafael***

La hojarasca va creciendo por las calles, el otoño se anuncia con bellas señales. Los árboles se desnudan lentamente como si dispusiesen con ello de la muda conveniente para el letargo invernal que se avecina. En nuestro hemisferio los campos apremian su cosecha. Los frutos de la tierra han de recolectarse, acompañados de fiestas y resguardos en graneros o toneles de fermentación y añejamiento.

Nuestro otoño, mes de Tishrei para el pueblo judío, sería para Jesús, hombre de campo, ocasión para acompañar y participar en las importantes fiestas del Yom Kipur y Sukot tal como lo mandaba la Torah en Lv 23,24. El séptimo mes, plenitud y tiempo en el que se conmemoraba la Creación, era Rosh Hashanah, el año nuevo. La mirada de Dios en ojos humanos se llenaba de alabanza y gratitud por la providencia divina en favor de los hombres.

No debiera sorprendernos, aun cuando la mole de concreto y construcciones velen a nuestros ojos, alabar a Dios por el grandioso devenir de la naturaleza en franco adormecimiento y anteprema de renacimiento.

Ojalá en la intimidad personal nos demos la ocasión de cosechar nuestra andadura espiritual, desgranar las espigas que el Espíritu

agita en nuestro corazón. Recoger y almacenar frutos de vida que Dios ha fructificado en cada uno.

En nuestro ejemplar de octubre, las aportaciones de los colaboradores pueden ayudar a dicha recolección cordial:

El P. Fernando Torre, M.Sp.S., nos ayuda con sus Inyecciones de fuego: **“No descuidaré ocasión alguna de hacer el bien”**.

Rebeca Reynaud nos sugiere, ante las ideas negativas o catastróficas, un cambio de actitud: **“El pensamiento positivo, nos dice, consiste en la disposición a buscar algo optimista en lo que sucede y mantener la serenidad y la esperanza.”** San Pablo invitaba a los cristianos de Roma a esperar contra toda esperanza. (Rm 4,18).

El **“poverello”** de Asís exultaba al contemplar la Creación, y cantaba un Himno a las Creaturas. En su artículo Santiago Aranda recuerda que esto hacía S. Francisco... cuanto más lo haría Jesús con aquella mirada humana/divina.

Así, la variedad de aportaciones en el presente ejemplar, confiamos en Dios, pueda ser colirio espiritual para ti querido lector, y puedas cosechar, atesorar y celebrar la obra de Dios en tu vida llegado este otoño 2025.

# VATICANO

# Todo está en ti

RECOPILACIÓN:  
GUADALUPE MORENO

DA CLIC AQUÍ

WWW

**E**l Papa León XIV nos invita a reflexionar sobre cómo invertir el tesoro de nuestra vida, como dice el Evangelio en Lc 12,32-48: **«Vendan sus bienes y denlos como limosna»** (v. 33). También, nos pide compartir los dones que Dios nos ha dado, con generosidad, para el bien de los demás, especialmente, de los más necesitados. No solo las cosas materiales, sino nuestras capacidades, tiempo, afecto, presencia y empatía.

Compartir todo aquello que hace de nosotros un bien único, inapreciable, un capital vivo, palpitante, que, para crecer, requiere ser cultivado y utilizado, si no, se seca, se devalúa o termina perdido a merced de quienes, como ladrones, se apropian de él, para convertirlo simplemente en un objeto de consumo.

El don de la vida, recibido de Dios, necesita espacio, libertad, amor que transforma y ennoblece cada aspecto de nuestra existencia, haciéndonos semejantes a Dios. No es casualidad que Jesús pronunció estas palabras mientras estaba de camino hacia Jerusalén, donde se ofrecería a sí mismo en la cruz para nuestra salvación.

Las obras de misericordia son el banco más seguro al que debemos confiar el tesoro de nuestra existencia, porque, como nos enseña el Evangelio, con **“dos monedas”**, incluso una pobre viuda puede convertirse en la persona más rica del mundo (cf. Mc 12,41-44), expresó el Papa.

El Papa nos comparte esto que decía San Agustín: **«Si dices una libra de bronce y la recibieses de plata, o la dices de plata y la recibieras de oro, te considerarías feliz. Lo que das se transforma realmente; se convertirá, para ti, no en oro ni en plata, sino en vida eterna»** (Sermón 390, 2). **«Se transformará, porque te transformarás tú»** (ibíd.).

Podemos pensar en una mamá que abraza a sus hijos, ¿no es la persona más rica del mundo? O, también, en dos novios, cuando están juntos, ¿no se sienten un rey y una reina? Por eso, en la familia, en la parroquia, en la escuela y en los lugares de trabajo, en cualquier lugar donde nos encontremos, intentemos amar. Jesús nos pide estar dispuestos, sensibles con los otros, como Él lo está con nosotros en cada instante.

Al finalizar, León XIV nos invitó a confiar a María este compromiso. Que ella, la Estrella de la mañana, nos ayude a ser, en un mundo marcado por tantas divisiones, **“centinelas”** de la misericordia y de la paz, como nos enseñó san Juan Pablo II (cf. Vigilia de oración para la XV Jornada Mundial de la Juventud, 19 agosto 2000) y como nos han mostrado, de una manera tan hermosa, los jóvenes que fueron a Roma para el Jubileo.



# Creo en la Resurrección de la carne

GABRIEL VILLALOBOS

**H**emos explicado anteriormente que la Resurrección de Nuestro Señor es el corazón de nuestra fe; los cristianos esperamos resucitar como Él. Jesucristo rompió las cadenas del pecado y de la muerte y abrió las puertas del cielo para toda la humanidad.

Esto no solo tiene un sentido espiritual. Jesucristo resucitó en cuerpo y alma; su humanidad fue redimida y su cuerpo glorificado. Nuestro Señor ascendió al Cielo, con un cuerpo transformado, pero real, que los apóstoles vieron y tocaron y que es la primicia de la resurrección de la carne, a la que nosotros también estamos llamados.

¿Cómo ocurrirá esto? Podemos entender que el alma subsiste después de la muerte, pero ¿acaso nuestros cuerpos mortales no se corrompen? La respuesta se halla en otro aspecto de nuestra fe: el juicio final. En números anteriores, explicamos que, en el día de la plenitud de los tiempos, se revelará el sentido, no solo de la historia humana, sino de toda la creación. Entonces, Dios restablecerá la armonía entre lo espiritual y lo material y restablecerá también nuestra naturaleza corpórea.

Así se expresa el Catecismo: ***“La «resurrección de la carne» significa que, después de la muerte, no habrá solamente vida del alma inmortal, sino que también nuestros «cuerpos mortales» (Rm 8, 11) volverán a tener vida. [...] en la resurrección, Dios devolverá la vida incorruptible a nuestro cuerpo transformado, reuniéndolo con nuestra alma”*** (§990, 1016).

Por lo tanto, la resurrección será la culminación de nuestro bautismo, por el cual morimos en Jesucristo, para resucitar a una vida nueva y plena, en cuerpo y alma. Unámonos a Nuestro Señor, con la esperanza de que Él es la resurrección y la vida (Jn. 11:25).





**O**rar, en sábado, mi Señor Jesús, es abrirnos a la posibilidad de preparar el gran día de la resurrección. Es juntarnos con María, nuestra madre santísima, para ir saboreando, con ella y como ella, las dulzuras de una vida completamente dedicada a tu servicio.

Es empezar a poner el oído atento, para escuchar tus pasos resucitados y resucitadores, trayendo para nosotros raudales de vida nueva. Parece, Jesús, que quieres darnos transfusiones de vida recién estrenada viniendo de la eternidad.

Es acurrucarse cerca de María y dejarse consentir por ella, como seguramente lo hacías tú. Y, por eso, participar de tus sentimientos de amor, humildad, servicio, gozo pleno y disponibilidad para dar abundantes frutos.

Es querer prolongar la atención amorosa a María para, con ella, estar sencillamente dispuestos a tus sorpresas e imprevistos, a tus ocurrencias evangelizadoras y a tus exigencias, para dejar todo por el Reino.

Señor Jesús, escuchar tu Palabra nos permite

contar con una oportunidad más para dar frutos, que nunca es tarde; también, reflexionar en que la vida puede irse de las manos, sin haber hecho nada significativo para el bien de nuestra sociedad y de nuestra querida Iglesia.

Se ilumina la mente, se calienta el corazón, se aclaran las ideas, para caminar por la vida con la disponibilidad a flor de piel, en cuanto a dar frutos se refiere. No podemos enfrentar al resucitado, sin haber hecho el camino de la generosidad, el servicio, la vida hecha oración y la oración convertida en vida.

Dejémonos envolver por el amor de la Santa Virgen María, nuestra buena madre, para que ella nos enseñe a orar, a vivir, a amar, a ser fieles al Evangelio y, por lo mismo, ser solidarios y fraternos con los más necesitados.

María, Madre de Jesús y Madre nuestra **“ven con nosotros al caminar”, “enséñanos a decir amén”,** cuando nos toque la enfermedad y quiera superarnos la tentación, **“escucha el grito y el anhelo de liberación”.** **“María, eres la estrella de la evangelización y, por esto, te pedimos que guíes nuestros pasos para poder alcanzar la paz, justicia y verdad y, así, poder proclamar que solo Jesús es el Señor”.**

**POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO**

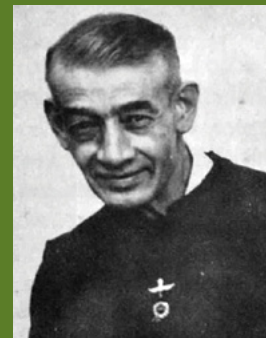
# **María, estrella de Evangelización**

---

**P. SERGIO GARCÍA, M.SP.S.**

## H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

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



### CONTINUACIÓN ...

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

Fue a visitarlo el Padre Superior. Alguien le dijo: hermano Alfonso, aquí está el padre Luis y quiere saludarlo. Hizo un gran esfuerzo y pidió que el padre le acercase la mano para besársela. Lo hizo con tal fe, caridad y delicadeza, que fue motivo de admiración para todos. En su delicado estado de salud, no era imaginable que hiciera tal cosa...

El P. José Guzmán nos habla más de la enfermedad del hermano: «Él estaba totalmente deshecho de su columna vertebral. Cuando vi la radiografía, me impresionó su columna, era una "s", y así cargaba las provisiones de la cocina. Él me pidió que le viera las piernas porque se sentía un "poco malito", lo acompañé a su cuarto y vi que tenía llagas varicosas muy supuradas, desde las rodillas hasta los tobillos, y nunca se quejó, me quedé espantado. Fue trasladado al noviciado y visto por el médico y, después, fue trasladado al Hospital Francés, donde murió».

En los últimos días de su enfermedad, se sentía muy decaído, le visitaban con frecuencia los

padres y hermanos. Un día, llegó el R. P. Superior General (P. Jesús María Padilla), y le dijo: «Ofrezca todo eso por los sacerdotes, por la congregación. Y con un gesto de asentimiento e inclinando la cabeza decía que sí».

Dejemos que el hermano Luis nos hable de ese momento: «De atrasito [desde detrás], lo vi sufrir tanto, una agonía como murió Conchita y el P. Félix, de tal manera que el dolor lo hacía estar inconsciente. La agonía estaba penetrando en él y, sin embargo, yo, como un testigo mudo, viéndolo y, de pronto, oigo, (él se puso rojo de su cara) y, entonces, con fuerza, como se dice, esa fuerza misteriosa que Dios da, se puso a cantar "Ven a reinar Espíritu de Amor", pero con una entonación potente». El canto al que se refiere el hermano es el siguiente:

«Ven a reinar, Espíritu de amor. Ven a inflamar,  
al mundo pecador.  
Ser de Jesús, es toda mi ambición, úneme a Él,  
Espíritu Divino.  
Ven a reinar, Espíritu de amor, ven amor, dulce amor.

A enseñar al mundo, el precio del dolor.  
Quiero ser cruz, para atraerte a mí y, con Jesús, vivir crucificado,  
Quiero ser cruz, para atraerte a mí y, con Jesús, vivir crucificado».



**E**l silencio de San José que podemos leer en las Escrituras no pronuncia palabra, él actúa con decisión y fe, como indica San Juan Pablo II en su exhortación *Redemptoris Custos* del 15 de agosto de 1989. Este silencio de San José es, de hecho, un camino de acción y entrega que nos ofrece valiosas lecciones sobre cómo vivir nuestra fe y responder al llamado de Dios.

El corazón de San José estaba siempre dispuesto a escuchar la voz de Dios, su camino de fe se caracteriza por un silencio que refleja un profundo discernimiento y preparación, lo que le permitió actuar con rapidez en momentos de crisis, como cuando huyó a Egipto para proteger a su familia. Este silencio de preparación muestra una actitud activa de vigilancia y de autoconciencia. Nos invita a preguntarnos constantemente: **“¿Qué está sucediendo dentro de mí?”**; lo que es una práctica necesaria para mantenernos conectados con nuestro Señor.

La capacidad de José para escuchar y discernir la voluntad divina también es fundamental. Su reacción ante la noticia del embarazo de María demuestra su angustia, pero también su deseo de actuar conforme a la voluntad divina. Este proceso de discernimiento es un desafío que todos enfrentamos, y nos recuerda la importancia de buscar guía en nuestras decisiones, tal como lo hizo él al recibir la visita del ángel.

Además, el silencio de José se configura en un ofrecimiento de sí mismo a Dios. Su obediencia radical al aceptar a María y al niño Jesús, así como su paciencia en Egipto, reflejan una confianza profunda en Dios. Esta actitud de entrega y confianza es fundamental en nuestra vida diaria; debemos aprender a esperar y a confiar en el plan divino, incluso cuando la incertidumbre nos envuelve.

Por último, el silencio contemplativo de San José nos enseña a apreciar la belleza del momento presente. Al observar a Jesús y a María, José saborea la vida cotidiana con un corazón agradecido. Este enfoque nos invita a encontrar la gloria de Dios en las pequeñas cosas, a disfrutar cada momento y a reconocer los dones que a menudo olvidamos apreciar y agradecer.

En suma, el ejemplo de San José nos guía en la práctica del silencio, no como una ausencia, sino como un espacio lleno de acción, escucha, entrega y contemplación. Aprender a vivir en este silencio activo nos ayudará a fortalecer nuestra relación con Dios y a dar testimonio de su amor en el mundo. Así, imitando el ejemplo de San José, podemos vivir una vida de fe que resuene en nuestras acciones y en nuestro corazón y que nos acerque más a Dios.



**RESPUESTAS DE AMOR A DIOS**

# **El ejemplo de San José**

**ANA VICTORIA PADILLA NEWTON**



ES MOMENTO DE  
SER JOVEN

# La certeza es un juego de niños

MARÍA MILO

Cerré el verano con un viaje de amigas, lo que indudablemente significa terminar a alguna hora del día hablando del amor, había mucho en lo que ponernos al corriente: decepciones amorosas, historias vergonzosas con los exes, preocupaciones por corazones rotos recientes, e incertidumbres con relaciones presentes. También, hablamos del trabajo, la familia y todas esas cosas de la vida adulta que tenemos que empezar a aprender. Pero, al final, terminamos de vuelta en el mismo lugar.

En el tren, la conversación volvió a ser sobre amor. El detonante fue “Materialists”, para muchos, prometía ser la película del verano. Yo había escuchado críticas negativas, así que mis expectativas no eran muy altas. Sin embargo, con un tono dulce, amargo y melancólico, despertó una conversación interesante.

No me pareció mala, esta película ofrece un relato en la era de las elecciones infinitas y el control obsesivo sobre diseñar nuestras vidas. A pesar de reconocer lo humano, que es anhelar belleza, seguridad y comodidad, muestra la parte cruda, que muchas veces nos negamos a ver al hablar de las relaciones. Y, quizás, por eso, para muchos estaría lejos de cumplir con sus expectativas de ser una comedia romántica.

Días después, vi “Past Lives”; me encantó, en los créditos aparecía el nombre de Celine

Song y capté que era la misma directora de “Materialists”. Me sorprendí al principio, pensando que eran historias muy diferentes. Estaba equivocada.

Ambas evitan los lugares comunes de los triángulos amorosos y de reencuentros con amores del pasado. Y es que, entre tantas historias románticas con las que hemos crecido, me parecieron un respiro fresco con desenlaces mucho más similares a los que vivimos los mortales.

En “Past Lives” hay muchos espacios en silencio, que te dejan con el corazón en la garganta, pero que te hacen ver la importancia de saber callar para sentir y dejar que las piezas se acomoden dentro de ti. Sutilmente, vas entendiendo que, contrario a muchas historias con este esquema amoroso, no hay alguien malo en la historia, solo las consecuencias, a veces agridulces, de muchas decisiones a lo largo del tiempo.

Ambas películas tratan sobre las cosas que no nos atrevemos a querer; lugares, personas, dificultades, circunstancias. ¿Cómo sabemos alguna vez que estamos tomando la decisión correcta? Song asegura que la certeza es un juego para niños. Porque una relación comprometida no es más que una serie de interrogantes, cuya respuesta es un sí que, a veces, hay que empujar y, otras, vuela con demasiada facilidad.



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 4° miércoles de los  
meses: febrero, abril, junio, septiembre y noviembre.**Cursos de Evangelización (en línea)**Nuevos grupos a partir de agosto todos los jueves  
de 10:00 am. a 11:30 am.; y de 8:00 pm. a 9:30 pm.**Comunidad del Apostolado de la Cruz Adultos:**

Matutino:

Comunidad Ruaj

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

Salones de la Parroquia.

Vespertino:

Grupo 1

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

Casa Santa Cruz

Grupo 2

Todos los jueves 2o y 4o de Mes.

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

**Rosario**

Todos los jueves 6:15 pm.

Síguenos en nuestras redes  
de la Revista Ven y Sígueme:



## Octubre

5	<b>27° Domingo Ordinario</b>
11	Taller sobre Espiritualidad de la Cruz
12	<b>28° Domingo Ordinario</b>
19	<b>29° Domingo Ordinario</b>
	Colecta DOMUND
	Expo sobre Espiritualidad de la Cruz
24-26	Curso Prematrimonial
25	Taller de cuidado al menor
25-26	Colecta mensual Vicentinas
26	<b>30° Domingo Ordinario</b>





INYECCIONES DE FUEGO

# No descuidaré ocasión alguna de hacer el bien

P. FERNANDO TORRE, M.SP.S.

Concepción Cabrera es una mujer esperanzada y esperanzadora<sup>1</sup>. Y aunque la esperanza teológica tiene como objeto directo la vida eterna<sup>2</sup>, también se ocupa de las revalides temporales, en especial del amor al prójimo (cf. Mc 12,31).

En mayo de 1911, ella hace ejercicios espirituales; en ese contexto, en un examen, escribe:

## Amor al prójimo.

- 1º Jamás herirlo en pensamiento, palabra y obra.
- 2º Tendré para con él un corazón amable y afectuoso.
- 3º Viviré con todos en perfecta armonía, procurando, además, mantenerla entre cuantos me rodean.
- 4º No descuidaré ocasión alguna de hacer el bien.
- 5º Sobrellevaré en silencio y con dulzura todas sus faltas, procurando volverle bien por mal<sup>3</sup>.

Y entre los propósitos que hace al término de esos ejercicios están estos:

## Para con el prójimo.

- 1) Caridad: jamás faltar a esta virtud ni dejar que lo hagan en mi casa.
- 2) Prestarme a servir, siempre que sea útil.
- 3) Atender con paciencia cuando vengan a buscar consuelo.
- 4) Con los pobres, más dulce y abnegada, siempre socorriéndolos.
- 5) Los sábados, limosna especial.

6) Pagar las visitas de vez en cuando, y solo ir a las amistades, cuando tengan penas.

7) Siempre sacar la conversación de Dios, siempre guardando el depósito de Dios en mi alma<sup>4</sup>.

En estos textos, el sustantivo “**esperanza**” y el verbo “**esperar**” están ausentes; sin embargo, la redacción en futuro nos revela que esta enamorada del Crucificado tenía esperanza de caminar hacia esa meta.

Cuánto bien nos haría que, de esas doce acciones, tomáramos unas tres o cuatro para vivirlas al menos durante un mes. Y cuánto bien le haríamos al prójimo.

En nuestro camino cristiano, nunca separemos el amor al prójimo del amor a Dios. Recordemos lo que dice San Juan: **«quien no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve»** (1Jn 4,20).

Al final de nuestra vida, Dios no va a preguntarnos si lo amamos o si creímos y esperamos en él; nos preguntará si amamos al prójimo (cf. Mt 25,31-46), **«porque el que ama a su prójimo, ha cumplido la ley de Dios»** (Rm 13,8).

<sup>1</sup> Cf. F. Torre, Esperar orando y poniendo todos los medios. Concepción Cabrera: mujer esperanzada y esperanzadora. La Cruz, México 2025.

<sup>2</sup> Catecismo de la Iglesia Católica, 1817.

<sup>3</sup> CC 35,198: mayo 1911.

<sup>4</sup> CC 35,202: mayo 1911.



# Vulnerablemente humana

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

***“No siempre hay que ser fuerte, no siempre hay que tener la respuesta correcta. Está bien no estar bien, está bien sentirse vulnerable, porque nos permite conectar con los demás de una manera más auténtica y profunda”.***

Esta cita me recuerda que vivimos en un mundo que, a menudo, nos insta a ser inquebrantables y positivos, y que es importante reconocer que la vulnerabilidad es una parte natural y necesaria de la vida. No es fragilidad, es fortaleza; requiere coraje admitir nuestros miedos, nuestras dudas y limitaciones.

La idea de que este concepto significa ser imperfecto se basa en la creencia de que la perfección es sinónimo de invulnerabilidad y control; sin embargo, es una parte natural de la condición humana.

Todos experimentamos momentos de incertidumbre y miedo, pero no es algo que deba ser temido o escondido, porque nos hace más humanos y más auténticos.

Y concluyo con algunas citas que me parece que describen muy bien lo que intento transmitir con este texto:

***“No hay fuerza en la armadura, sino en la vulnerabilidad.”***

Glennon Doyle

***“La vulnerabilidad es la llave para desbloquear la verdadera conexión y el amor.”***

Desconocido

***“Ser vulnerable es ser humano, y ser humano es ser vulnerable.”***

Desconocido



**L**a mente catastrofista es la tendencia de una persona a anticipar siempre el peor resultado, aun cuando no hay evidencia objetiva para respaldar esa conclusión. La catastrofización es imaginar y especular el peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insoportable o imposible de tolerar, cuando en realidad sólo es incómoda o inconveniente.

El doctor Mario Alonso Puig enseña que esta mente catastrofista es muy humana. Hay tendencias que traemos desde la cuna. El doctor Puig reconoce que él tenía esa mente en su adolescencia. Lo que pensamos tiene una expresión en lo que sentimos y, así, se nos seca la boca, sudan las manos, el corazón va más deprisa y eso viene de un pensamiento. Por ello, es importante pensar en positivo.

La angustia puede desorganizar una vida humana y proyectar la incapacidad para resolver los problemas. También se puede gestionar de una manera adecuada.

La angustia o la serenidad se pueden entrenar, eso tiene un reflejo en el sistema nervioso, se forman nuevas conexiones.

También se puede entrenar la negatividad. El pensamiento positivo consiste en la disposición a buscar algo positivo en lo que sucede y mantener la serenidad y la esperanza. La mente es tan fuerte que una persona se puede dejar ganar por la impotencia, para dejar de hacer algo o para afrontar un reto.

Hay que buscar, siempre, algo positivo en medio de la dificultad. Eso lo lee el cuerpo y, además, favorece que esa persona tenga salud. Cuando una persona cae en la desesperanza, enferma.

La tristeza ante una pérdida es natural, no es disfuncional. La disfuncionalidad está en la actitud de pensar: ***“Nunca me recuperaré”*** o ***“jamás cambiaré”***. El sentimiento de desesperanza, que acompaña a la idea, tiene impacto en el cuerpo.

Para controlar la mente catastrofista es crucial controlar el pensamiento. Es vital reconocer y desafiar los pensamientos negativos, aceptar la incertidumbre como parte de la vida, enfocarse en el presente, saberse hijo de Dios queridísimo y buscar ayuda profesional, si es el caso.

# Controla la mente catastrofista

REBECA REYNAUD



# Amor activo 10

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE



## La virtud de la perfección.

Una vez más, contemplamos las virtudes que el Señor reveló a la beata Concepción Cabrera de Armida. Con un corazón dispuesto, acudimos a sus escritos donde, dócil al Espíritu Santo, plasmó el camino de santidad que nos dejó Jesús en su legado. Dirijamos nuestra mirada hacia la perfección, para ser un reflejo de su amor.

La perfección no es un logro humano, es un susurro del cielo; un reflejo del amor divino, encarnado en el alma que se deja moldear por la voluntad de Dios:

- Es hija de la caridad, nacida del mismo Dios, y tiene el sacrificio como aliento vital.
- Se manifiesta en lo oculto, donde el alma renuncia a todo protagonismo para abrazar la humildad profunda, permitiendo a Dios obrar en el secreto de su corazón.
- No busca reconocimientos: como Cristo oculto en la hostia, hace el bien como si no lo hiciera, elevándose así a una unión sublime con el Creador.

Dios se revela en el fondo oscuro del alma, donde la luz humana no llega, donde la pureza y la entrega total lo hacen habitable. Esta perfección no es únicamente moral o exterior (vida cristiana), sino mística e interior, una gracia que conduce a la unión íntima con el Amor Crucificado.

El camino de perfección para el alma es vivir crucificado con Cristo —por amor— haciendo de cada renuncia, cada silencio, cada acto oculto, un altar, donde Dios habita. El alma que

anhela la perfección no transita por caminos de gloria, sino por senderos profundos de desolación y despojo, donde todo consuelo humano se desvanece. Es un peregrinaje interior, marcado por la ausencia de Dios, por la aridez del espíritu y por el dolor agudo que desgaja las capas del yo, hasta dejar al alma desnuda frente a su única esperanza: la Voluntad Divina. Este proceso de purificación, en la Espiritualidad de la Cruz, es fuego de amor que transforma:

- Las sequedades y arideces son como desiertos, que vacían el alma de apegos, enseñándole a beber solo de la fuente divina.
- Las amarguras y desamparos profundos despiertan una confianza radical, donde el alma, sin sostén visible, se ancla únicamente en Dios.
- Incluso en la experiencia del “infierno interior”, donde el sufrimiento parece total y la oscuridad lo cubre todo, la gracia no desaparece, aunque se oculte. Es, aquí, donde se forja una fe pura, libre de apoyos sensibles.

En esta noche espiritual, donde todo se opaca y la cruz se vuelve pesada, el alma es pulida como un vaso de cristal, para contener la luz divina. La voluntad de Dios se convierte en la única roca, el único respiro, el único sostén. Solo desde ese abismo de entrega surge la verdadera unión, la que no es buscada por méritos, sino recibida por amor.

### Referencias:

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



# La queja

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Queridos amigos lectores, ¿alguna vez se han sentido en desánimo, a tal grado que, se quejan con Dios de sus situaciones? ¿Han pasado por **«una mala racha»** y quieren **«tirar la toalla»**? Esto es tan normal y común que Dios no se asusta de nuestras reacciones, sino que nos provee del alimento necesario para levantarnos y seguir nuestro camino.

El Antiguo Testamento nos platica sobre Elías quien, cuando pasa por una gran dificultad, se viene abajo, al grado de querer morir debajo de una planta (1R.19,4-5). Esto ocurre después de que Elías huye de la reina Jezabel, desanimado, agotado y con miedo. Elías era un profeta obediente, pero estaba emocional y físicamente cansado. Y, ante esta actitud, Dios responde con compasión y, a través de un ángel, le da pan y agua para fortalecerlo.

Otro ejemplo, el pueblo de Israel, que, cuando Moisés lo lleva por el desierto, hacia la Tierra Prometida, se va quejando, a pesar de haber sido testigo de grandes milagros: la apertura del Mar Rojo, el maná que cae del cielo, la columna de fuego que los acompañaba de noche, etc.

Lo que importa no es la queja, sino la forma de quejarse. Israel mostraba un corazón incrédulo, lleno de murmuración contra Dios,

no confiaba en Él. En cambio, Elías refleja un corazón herido y agotado, se queja, pero no deja de buscar a Dios.

A nosotros, nos sucede lo mismo. Cuando pasamos por una serie de dificultades que nos complican la vida: enfermedades, quedarse sin trabajo, pérdidas humanas o materiales, etc., queremos sentarnos bajo nuestra retama: la queja o la depresión, al grado que nos paraliza la vida. Y esto es normal, lo que lo diferenciaría es la actitud ante la queja.

Jesús nos enseña en la oración del Huerto, la forma de quejarse con Dios, cuando dice: **«Padre mío, si es posible, que pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como quieres tú»**. Mt.26,39

Lo importante de quejarse, es quejarse junto a Dios, con Él a nuestro lado, y no contra Dios, dándole la espalda con un corazón desagradecido.

Pidamos al Espíritu Santo tener un corazón sincero y agradecido, aunque a veces cansado. Que nos libre de una actitud que murmura y olvida sus bendiciones. Señor, enséñanos a confiar en Ti, incluso en nuestro desierto. Amén.

# ¿Quién lo escribió?

El Nuevo Testamento fue escrito por varios autores, principalmente apóstoles y seguidores de Jesús.

Este laberinto de caminos une los libros y cartas que se escribieron en el Nuevo Testamento te ayudará a conocer sus respectivos autores.



Respuestas: Hechos de los apóstoles (San Lucas),  
Carta a los Romanos y Corintios (San Pablo),  
Apocalipsis (San Juan), Evangelio (San Marcos),  
San Pablo, San Lucas y San Juan)

## VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Díaz



OFRÉCEME Y OFRÉCETE

# Una vida virtuosa

TERE ROJAS JUÁREZ

DA CLIC AQUÍ

WWW



Una vida virtuosa es aquella que se distingue por vivirse, en cada momento, de acuerdo con las virtudes. Incluso, hay quienes se esmeran por vivirlas de manera heroica y, por eso, llegan a los altares. Son personas que, como ha dicho recientemente el Papa León XIV, han elegido la santidad, no se conformaron con menos.

En los momentos en que la vida va bien, es fácil responder con sentimientos y actitudes buenas, pero, en cambio, en las contrariedades, afrentas, pérdidas, es cuando sobre reaccionamos, perdiendo la templanza.

Y es que, por más que intentemos prepararnos para las pruebas, nos toman de sorpresa y nuestras buenas intenciones se desvanecen; somos humanos y los sentimientos nos dominan.

No obstante, encontramos, en la Palabra de Dios, revelación al respecto: Vivan alegres por la esperanza que tienen; soporten con valor los sufrimientos; no dejen nunca de orar. Rom. 12.12

En este mismo sentido, en los mensajes que la Beata Conchita Cabrera de Armida recibió de nuestro Señor Jesucristo, encontramos sabiduría sobre este mismo tema:

No cifres tu piedad solo en cosas exteriores, sino en la práctica de las virtudes, teniendo paciencia en las contrariedades, resignación en los acontecimientos adversos de la vida, porque, si recibimos de Dios lo bueno, ¿por qué no hemos de recibir las pruebas?

Nos damos cuenta de que la clave para vivir una vida virtuosa está en la oración, el contacto incesante con el Señor aviva en nosotros el deseo de seguirle e imitarle y su Santo Espíritu nos impregna de la fuerza para ejercitar las virtudes en todas las circunstancias.

Bendito sea Dios que, en María Santísima, no solo nos ha regalado una Madre, a la cual recurrir para que nos ampare, sino, además, un ejemplo de mujer virtuosa a la que podemos imitar.



## REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

# La religión en libertad

EUGENIO VALLE RUIZ

**Y** una vez que hemos apreciado el don de la libertad, debemos entonces aplicarla en nuestra vida, empezando por uno de los aspectos más importantes de ella, como lo es la religión. Si de verdad creemos que el cristianismo es la religión del amor, y que el amor solo puede darse cuando hay verdadera libertad, entonces, también debemos creer que el cristianismo debe abogar por la libertad de las personas.

Pero esto no debe quedarse como un llamado únicamente para las jerarquías de la Iglesia institucional, ni únicamente de aquellos que dieron su sí al ministerio del sacerdocio; nosotros, como laicos, cristianos de a pie, también tenemos ese llamado de Dios para restituir la libertad a las personas en nuestra vida cotidiana, por medio de la compasión, la misericordia y el reconocimiento de lo bueno, bello y verdadero que hay en cada uno.

Y, exactamente... ¿libertad de qué? Desafortunadamente, esa respuesta tampoco es fácil, pero podemos empezar viendo a nuestro alrededor. Todas las estructuras de pecado que oprimen a los demás, todos nuestros actos que quitan lo que es justo para otros recibir, como el salario o el tiempo para el disfrute del descanso, de las familias o de la práctica religiosa.

Hay también estructuras de pecado en la vejación directa a la reputación y bienestar de las personas cuando las

molestamos, las humillamos y las utilizamos para nuestra diversión, para nuestros placeres, y las desechamos como un medio para alcanzar nuestros propios fines.

Revisar cuales de nuestros actos contribuyen a estas estructuras opresoras y cambiar poco a poco nuestro actuar hacia un proceder más cristiano, más enfocado en el modo de Jesucristo, ayuda a que cuidemos y procuremos la libertad de todos nuestros hermanos y hermanas, y contribuye y nos hace partícipes en la misión de Jesús de "proclamar la libertad a los cautivos, y darle libertad a los oprimidos".

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



La inestabilidad laboral y financiera es una realidad que muchos adultos jóvenes enfrentan hoy en día. En un mundo donde los empleos ya no son tan seguros y las deudas parecen multiplicarse, es fácil sentirse abrumado. Según estudios recientes, más del 60% de los jóvenes, entre 18 y 30 años, reportan altos niveles de ansiedad relacionados con su situación laboral y financiera.

La inestabilidad laboral se manifiesta en la falta de empleos seguros y en la creciente precariedad de muchas posiciones laborales. Esto crea un ciclo de estrés constante, donde la preocupación por el futuro se convierte en una carga diaria.

Las raíces de este problema son múltiples. La automatización, la globalización y la falta de políticas laborales adecuadas han contribuido a un mercado laboral volátil. Además, el costo de vida ha aumentado significativamente, lo que hace que muchos jóvenes se sientan atrapados en un ciclo de deuda y estrés financiero.

Las consecuencias de esta inestabilidad son profundas. Socialmente, puede llevar a un aislamiento. Físicamente, el estrés prolongado

puede manifestarse en problemas de salud como insomnio o fatiga crónica. Emocionalmente, los efectos son aún más severos; la ansiedad puede convertirse en un compañero constante, afectando tus relaciones personales y tu calidad de vida.

Sin embargo, hay formas de enfrentar esta situación. Es fundamental buscar apoyo emocional, a través de amigos, familiares o incluso profesionales. Establecer una rutina diaria, que incluya ejercicio físico, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. También es útil educarte sobre finanzas personales; aprender a manejar tu dinero puede darte una sensación de control sobre tu vida. Además, considera la posibilidad de explorar nuevas oportunidades laborales o formativas que puedan abrirte puertas hacia un futuro más prometedor.

Recuerda que no estás solo en esta lucha. Reconoce tus emociones y busca las herramientas adecuadas para enfrentarlas. No dudes en tomar acción hoy mismo; busca apoyo y reflexiona sobre tus metas personales. Al final del día, tu bienestar mental es tan importante como cualquier trabajo o ingreso económico. ¡Confía en ti mismo y da ese primer paso hacia un futuro mejor!



PSICOLOGÍA Y VIDA

# La inestabilidad laboral y tu salud mental

MAURO RAZO



UN ESPACIO PARA CRECER

# Las etapas del cambio personal y cómo transitarlas

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

**C**ambiar no es solo tomar una decisión y ya. Cambiar es un proceso, con sus altibajos, dudas, retrocesos... y, también, con momentos de claridad, fuerza y avance. Por eso, cuando hablamos de cambio personal, es importante entender que hay etapas y que cada una tiene su propio ritmo, sus propias emociones y sus propios aprendizajes.

Todo suele comenzar con una incomodidad. Algo ya no encaja: una relación, un trabajo, un estilo de vida. A veces, es una voz interna que dice **“ya basta”** y, otras veces, es una situación externa que te sacude y te empuja a mirar de frente lo que vienes evitando. Esta es la etapa de la toma de conciencia y suele ser incómoda, pero también liberadora. Reconocer que algo debe transformarse es un gran primer paso.

Después, viene la resistencia. Sabes que algo debe cambiar, pero parte de ti se aferra a lo conocido. Es normal. Cambiar implica soltar y, a veces, eso da miedo. Aquí, aparecen los autosabotajes, las dudas, las excusas, los

apegos y las ganas de dejarlo todo igual. No te juzgues por eso, es parte del camino humano y natural.

Si sigues adelante, llegas a la etapa de la acción. Comienzas a moverte, a probar nuevas formas, a tomar decisiones diferentes. A veces, tropiezas; a veces, dudas... pero, también, empiezas a sentir pequeños logros, pequeñas victorias que te motivan a continuar. Cada paso, por pequeño que sea, cuenta y suma. El avance no siempre se nota al principio, pero se acumula.

Y, finalmente, viene la etapa de integración. El cambio ya no es un esfuerzo constante, se vuelve parte de ti. Ya no estás **“intentando cambiar”**; ahora, simplemente eres diferente.

El cambio personal no es lineal ni perfecto. Pero si aprendes a respetar cada etapa, a escucharte y a tenerte paciencia, te darás cuenta de que vale la pena. Porque, al otro lado del miedo... está tu versión más libre...





# Descubriendo la presencia de María

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO

La presencia de la Virgen María se hace presente en cada momento. En la evangelización, nos hace ver que ella busca ratificar a aquellos que asumen el compromiso de salir de sus casas, buscando una nueva aventura, encontrando nuevas tierras, haciendo de ellas su casa.

Partiendo de ello, al divulgar la palabra de Dios, vemos cómo, en muchos momentos de la historia de la evangelización, María anima a aquellos que Dios ha inspirado y les da la valentía y la seguridad necesaria, a través de su cercanía y protección.

Los arriesgados exploradores de la Europa renacentista, que deseaban encontrar nuevas rutas y tierras donde llevar su cultura y obtener novedades para enriquecerse, fueron los que, al llegar a esas tierras, comenzaron a divulgar la palabra de Dios.

Identificamos, en esos hombres, que dieron la vida por esa nueva aventura que estaban por emprender, su valentía, al enfrentar situaciones desconocidas, donde ellos mismos transformarían, fundarían, crearían y culturalizarían a esas nuevas poblaciones

con su propia cultura, al agregar los signos y novedades de las gracias que Dios les daba, para encontrar las formas de acercarse a ellos, al enfrentarse con ideas y formas de vida tan contrastantes con las propias.

¿Cómo hacer para acercarse a ellos, entenderlos y comprender su lenguaje y su forma de vida? ¿Cómo hacerles ver que Dios siempre ha estado con ellos y, hoy, se les manifiesta en una forma propia y auténtica?

La Virgen, desde antes de su ascensión al cielo, hasta estos días, ha guiado a los audaces misioneros en su travesía por el mundo, llenándolos de su bendición e intercesión, para que se acerquen al hombre que desconoce la palabra de Dios, con el amor que atrae y que convence; en ellos, la palabra de Dios tiene tierra fértil y sensible, dispuesta a recibir la gracia, don y bien de Dios, pero, también, la cercanía amorosa del consuelo de María, su madre.



**E**l índice glucémico (IG) mide la velocidad con la que los carbohidratos presentes en un alimento se transforman en glucosa y pasan a la sangre. Se mide en una escala de 0 a 100, donde el 100 corresponde a la glucosa pura o al pan blanco. Los alimentos se clasifican en tres grupos principales:

IG bajo: 55 o menos

IG medio: 56 a 69

IG alto: 70 o más

Es una herramienta útil para las personas que viven con diabetes, los deportistas y las personas que desean cuidar su salud metabólica, así como su apetito. A mayor IG mayor elevación de la glucosa en sangre, mayor apetito y mayor necesidad de insulina para equilibrar los niveles de glucosa en sangre. Los alimentos con bajo IG tienden a liberar la glucosa lentamente, lo que puede ayudar a mantener estables los niveles de energía, controlar el apetito y reducir el riesgo de picos de glucosa en sangre. Los alimentos con alto IG provocan aumentos rápidos y pronunciados de la glucosa sanguínea.

#### **Ejemplos de alimentos con IG alto:**

Pan blanco, arroz blanco, papa cocida, cereales azucarados, pasteles, galletas dulces, refrescos regulares, jugos de fruta, agua de sabor azucarada, miel, zanahoria cocida, sandía, pan dulce, bagels, entre otros.

#### **Ejemplos de alimentos con IG bajo:**

Avena integral, lentejas, garbanzos, frijoles, manzana con cáscara, cerezas, ciruelas, fresas, naranja en gajos, espinacas, brócolis, pepino, tomate, leche, yogurt, almendras, nueces cacahuates, chocolate amargo 70% cacao, aguacate, champiñones, tofu, linaza, entre otros.

Existen varios factores que influyen sobre el IG como el grado de madurez de las frutas o verduras: las más maduras tienen más alto el IG; el grado de procesamiento: los alimentos más procesados tienden a tener un IG más alto; el contenido de fibra, grasa y proteína, así como la combinación con otros alimentos, ayuda a reducir el IG.

Elegir alimentos con bajo IG, dentro de una alimentación variada y completa, puede ayudar a controlar la glucosa, mantener la energía y prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, no se debe perder de vista el conjunto de la dieta, el estilo de vida y las necesidades individuales al momento de tomar decisiones alimentarias.

## **SALUD Y BIENESTAR**

# **¿Qué es la neuropatía diabética y como controlarla?**

**MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE**







**FORMANDO FAMILIAS**

# Octubre en la familia católica: entre el Rosario y la santidad

MARYCARMEN CREUHERAS CÁRCOBA

**P**ara las familias católicas, octubre es un mes lleno de significado espiritual. Tradicionalmente, es conocido como el Mes del Rosario y, también, como el Mes de las Misiones, lo que lo convierte en una oportunidad especial para renovar la fe en familia.

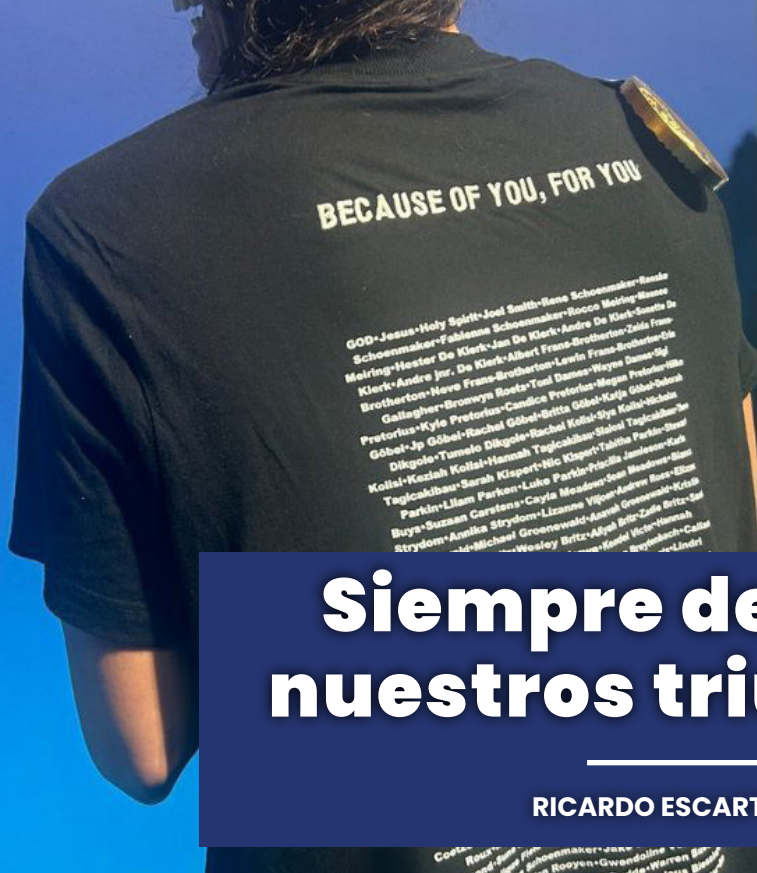
Durante este mes, es conveniente que las familias se reúnan para rezar el Rosario cada noche, colocando una imagen de la Virgen María, encendiendo una vela y dejando que cada miembro rece una parte. Este momento fortalece los lazos familiares y alimenta la devoción Mariana, tan arraigada en la tradición católica.

Además, octubre nos invita a recordar la misión universal de la Iglesia. Se organizan actividades para apoyar a los misioneros, como colectas o cartas a comunidades necesitadas, enseñando a los más pequeños el valor de la solidaridad.

Sin embargo, también es el mes en que se celebra Halloween, una fiesta que muchas familias católicas deciden participar. Aunque se ve como algo cultural o divertido, Halloween tiene raíces en antiguas creencias paganas y, con el tiempo, ha adoptado símbolos que glorifican lo oscuro, lo macabro o incluso lo demoníaco. Es mejor no exponer a nuestros hijos a esos elementos, que pueden ir en contra de la fe que estamos formando. Es contradictorio y crea confusiones.

En lugar de ello, podemos promover celebraciones como Holywins (“la santidad vence”), donde los niños se disfrazan de santos o personajes no macabros; organizar juegos, música y momentos de oración. Así, rescatamos el verdadero sentido de estas fechas: la víspera de Todos los Santos (1 de noviembre) y el Día de los Fieles Difuntos (2 de noviembre), días para celebrar la vida eterna y orar por nuestros seres queridos ya fallecidos.

Octubre, entonces, es mucho más que disfraces y dulces. Es un tiempo para volver a la oración, a la familia y a la fe, celebrando la luz en medio de la oscuridad. Al vivir octubre con fe, las familias católicas enseñan con el ejemplo que la alegría no está en lo pasajero ni en lo superficial, sino en las cosas que iluminan el corazón: la oración, la unidad familiar y la esperanza cristiana a una vida eterna.



# Siempre dediquemos nuestros triunfos a Dios

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

Los triunfos aparecen en nuestra vida de diferentes formas y, en ellas, aparece, como protagonista, Dios y su divina voluntad. Cuando uno busca conseguir algo que para nosotros puede ser un logro, nos encomendamos a Él y/o a Su Corte Celestial, para que nos guíe por buen camino y que las cosas salgan como Ellos las tienen planeadas.

Cuando, exitosamente, nuestras plegarias, llenas de fe, se transforman en verdades, es ahí cuando se ha obtenido lo que uno se propuso alcanzar: un empleo soñado, un negocio fundado, un grado académico, una medalla deportiva, etc.

¿Y ahora qué? Sencillo: demos gracias a Dios, a los ángeles y santos que intercedieron por nosotros, así como dedicarles nuestros triunfos, pues ellos son los únicos causantes de que las oportunidades lleguen a un buen destino.

Tatjana Smith, nadar para alabar a Dios. Como dije al principio, los triunfos aparecen de diferentes maneras; en el caso de la nadadora Tatjana Smith, su éxito se mostró en forma de medalla de oro olímpica, durante los Juegos de París 2024.

La sudafricana llevó la bandera de su país a lo más alto, luego de lograr el primer lugar en los 100 metros estilo libre, en el centro acuático la Paris La Défense. Luego de haberse colgado el metal dorado, Smith mostró en sus redes sociales una fotografía de ella vestida con una playera estampada con una larga lista de nombres a quienes agradeció el triunfo.

Smith muestra su agradecimiento a través de una playera / vía Instagram: @tatjanaschoen

Los primeros tres no podían ser otros: **"Dios, Jesús y el Espíritu Santo"**, se lee en las primeras líneas de la prenda. Así Smith le dedicó este inolvidable momento a la Santísima Trinidad.

Cuando obtengamos algo por Su Voluntad, olvidemos la soberbia, y evitemos decir: **"No necesité de nadie", "esto estaba predestinado para mí"**. Al contrario, adorémosle y sigamos el ejemplo de Su Palabra impregnada en Colosenses 3:17:

**"Y todo lo que hacéis, sea de palabra o de hecho, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de Él."**



***“Altísimo, omnipotente, buen Señor,  
tuyas son las alabanzas, la gloria,  
el honor y toda bendición.  
A ti solo, Altísimo, te corresponden,  
y ningún hombre es digno  
de hacer de ti mención”.***

Así comienza el Cántico de las Criaturas, también conocido como Cántico del Hermano Sol, compuesto por san Francisco de Asís, en el año 1225, y que este año cumple 800 años. Es el primer poema escrito en lengua italiana (umbro toscano) y una de las expresiones más puras de la espiritualidad cristiana: la alabanza a Dios, a través de la creación.

San Francisco no canta a la naturaleza como objeto, sino como hermana. No la contempla desde afuera, sino como parte viva de una gran familia cósmica. Cada criatura es hermana: el sol, la luna, el fuego, el agua, incluso la muerte corporal. El cántico no separa a Dios del mundo, sino que reconoce que la creación entera es signo, presencia y reflejo del Creador.

***“Alabado seas, mi Señor,  
con todas tus criaturas,  
especialmente el señor hermano sol,  
el cual es día y, por él, nos alumbras...”***

***Alabado seas, mi Señor, por la hermana  
luna y las estrellas...  
por el hermano viento...  
por la hermana agua...  
por el hermano fuego...  
por la hermana nuestra madre tierra...”***

Francisco, ciego y enfermo, escribe este cántico, no desde la comodidad, sino desde el dolor. Pero, incluso así, su corazón canta. Porque, cuando se ama a Dios, toda la creación canta también.

Hoy, en medio de un mundo herido por la indiferencia ecológica y la desconexión espiritual, este cántico resuena como un llamado urgente: abrir los ojos al misterio de lo sagrado que nos rodea. La creación no es un recurso, sino un sacramento. No es algo que se explota, sino alguien a quien se ama. Por eso, no me gusta llamarle recursos naturales. Nosotros somos parte de la creación (la naturaleza).

***“Alabado seas, mi Señor,  
por aquellos que perdonan por tu amor...  
Bienaventurados los que sufrirán en paz...  
Alabado seas, mi Señor, por nuestra  
hermana la muerte corporal...”***



# **Ecología Mística El Cántico del Hermano Sol**

**SANTIAGO ARANDA**





# 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)





**\$6,000.00 M.N.**

**Todo Incluido**

4 días, 3 noches

*¡Es un placer!*

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

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

**Cd. de México (55) 4160 9006**

**Fax (55) 4160 9139**

**yadira.garcia@pacifica.com.mx**

**www.pacifica.com.mx**

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



**¡Un lugar cerca del cielo!**

Reservaciones:

(755) 555 2525 / (755) 555 2510

**www.pacifica.com.mx/elfaro**