



EL DON DE LA
LIBERTAD

CRECIENDO EN LA
ORACIÓN

TU VOCACIÓN NO ESTÁ
LEJOS, ESTÁ DENTRO

MARÍA, LA NUEVA
ARCA DE LA ALIANZA



VEN Y
SÍGUEME

Parroquia de la
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 231

SEPTIEMBRE
2025



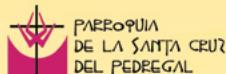
COMENZAR
DE NUEVO

Retiro

19, 20 y 21
SEPTIEMBRE '25

Para personas divorciadas,
separadas o viudas.

Propósito
Apoyar a quien ha sufrido una pérdida para asumir su nueva situación de vida a través de un proceso de autoconocimiento y reflexión que lo acompañe de una manera amorosa a "Comenzar De Nuevo"...



55 4067 7278

CUOTA DE RECUPERACIÓN
\$4,800
Tlalpan, CDMX



INFORMES



Hay recuerdos que no podemos permitir que se pierdan.



Digitalizamos tus películas,
álbumes y videos.

www.videosparasiempre.com

**Servicio
a domicilio**
videos para siempre

Llama o escribe:
55-2300-8994



CATEQUESIS BUEN PASTOR

Te invitamos a participar
en la Formación Espiritual
de tu hijo.

Niños desde 3.6 a 9.6 años

Informes en:
coordinacionbuenpastor@gmail.com

Tel: 5556526591 5556526399

Parroquia Santa Cruz del Pedregal.
Av de las Fuentes 580. Jardines del Pedregal. Álvaro Obregón. 01900 CDMX

VEN Y SÍGUEME

Escucha
nuestros podcasts



Sigue nuestras redes



@RevistaVenySiguemePedregal



Ven y Sígueme



@revistavenysigueme



Revista Ven y Sígueme



DA CLIC AQUÍ PARA
REALIZAR DONATIVO

www.revistavenysigueme.com.mx

- 2 Editorial**
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3 Vaticano**
La hospitalidad, la escucha y el servicio
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 4 El Credo**
El perdón de los pecados
Gabriel Villalobos
- 5 Por los caminos del evangelio**
Creciendo en la oración
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 Cámaras, M.Sp.S.
- 7 Respuestas de amor a Dios**
María, la Nueva Arca de la Alianza
Ana Victoria Padilla Newton
- 8 Es momento de ser joven**
Dosis de gratitud
María Milo
- 9 Santa Cruz del Pedregal**
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 11 Inyecciones de Fuego**
Mi vida espiritual es un fracaso
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 12 ¿Somos raros?**
Alejandra Barrera Segura
- 13 En la vida, siempre hay alguien cerca...**
Marisa del Collado
- 14 Encuentro personal con Dios**
Amor activo 9
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 15 Mirar hacia lo alto**
Jesús vino a traer el cielo a la tierra
Georgina Arámburu Mejía
- 16 Vamos a Jugar**
La transfiguración del Señor
Nayelli Díaz
- 17 Ofrécelme y ofrécelte**
Beato Moisés Lira Serafín
Tere Rojas Juárez
- 18 Reflexiones de un millennial católico**
El don de la libertad
Eugenio Valle Ruiz
- 19 Tu vocación no está lejos, está dentro**
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
- 20 Un espacio para crecer**
El arte de priorizar lo esencial
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 21 "Comenzar De Nuevo"**
Karla Patricia Guerra Montemayor
- 22 La libertad que nos da el amor de Dios**
José Ignacio Abarca Franco
- 23 Salud y Bienestar**
¿Qué es la neuropatía diabética y como controlarla?
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 24 Formando Familias**
Criar en la era digital: entre pantallas y abrazos
Marycarmen Creuheras Vallcorba
- 25 Jóvenes, nunca dejemos de mostrar nuestro amor a Dios**
Ricardo Escartín Mondragón
- 26 El fin de la Tierra**
Santiago Aranda
- 27 Jubileo de los jóvenes 2025 con el Papa León**
María Isabel Espinosa González

**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
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
Alejandra Barrera Segura
Ángeles Cadena
P. Alfredo J. Ancona Cámaras, M.Sp.S.
Marisa del Collado
Marycarmen Creuheras Vallcorba
Nayelli Díaz
Ricardo Escartín Mondragón
María Isabel Espinosa González
P. Sergio García, M.Sp.S. †
Karla Patricia Guerra Montemayor
María Milo
Guadalupe Moreno
Ana Victoria Padilla Newton
P. Hermenegildo Pérez Badillo, M.Sp.S.
Tere Rojas Juárez
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.
Gisèle Scarnière
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
Eugenio Valle Ruiz
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
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 55 · 5652 · 6399

PROMOTORES VOLUNTARIOS

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

Memoria del Martirio de San Juan Bautista

E scribo la editorial de septiembre el día que celebramos la memoria del Martirio de Juan Bautista. El 14 de este mes tendrá lugar una misa muy especial en la romana iglesia de San Pablo Extramuros: la Commemoración de los mártires y testigos de la fe del siglo XXI. León XIV, presidirá la eucaristía para toda la Iglesia. Estamos invitados a la conmemoración todos los católicos del mundo.¹

Ante la tentación de remitir al pasado remoto y poner centurias de por medio cuando pensamos en los Mártires de la fe, el papa dedica una misa en particular a nuestros contemporáneos cuya vida ha sido y, seguro, está siendo, un testimonio de Cristo vivo en medio de la secularidad preponderante en el mundo. No resulta tan patente el testimonio cristiano de Millennials, Zetas y Alfa; sin embargo, son tan relevantes como para que el Sumo Pontífice conmemore sus vidas en misa dedicada dentro del calendario vaticano.

Los santos no son algo del pasado, miles son contemporáneos e incluso vecinos de nuestros barrios y ciudades. La acción santificadora del Espíritu Santo no ha cesado nunca de conducir al Pueblo de Dios hacia su Santidad en Cristo.

Nuestros colaboradores procuran con sus artículos aportar elementos para una vida mejor, y en congruencia de fe, santa. Del presente ejemplar extraigo algunas referencias bien encaminadas al camino de santidad:

“Suponiendo que nuestra vida espiritual haya sido un fracaso, qué importa; aún estamos vivos, todavía podemos caminar hacia la santidad. Al impulso del Espíritu Santo, comencemos hoy mismo nuestra”, escribe el P. Fernando Torre. M.Sp.S., dentro de su sección **“Inyecciones de Fuego”**.

“León XIV nos invita a que tengamos siempre como medida la caridad de Jesús; como luz, su Palabra y, como fuente de fortaleza, su gracia, que nos sostiene más allá de nuestras posibilidades (cf. “Flp” 4,13)” nos dice Guadalupe Moreno.²

“Es tan importante aprender a ser libres, porque, solo así, realmente nos hacemos más semejantes a Dios, al elegir amar y participar del amor que Él nos tiene a todos. Aprendamos a ser libres, para aprender a amar...” Advierte el Millennial católico Yeyo Valle

Vocación a la santidad, explica el P. Bernardo Sada M.Sp.S: **“Que la familia y la comunidad eclesial acompañen a cada niño y joven, para que lleguen a ser su mejor versión, rodeados de personas cercanas, experiencias significativas y espacios donde se sientan valorados, animados, desafiados y promovidos a crecer.”**

Esforcémonos y lleguemos a ser santos porque nuestro Padre Celestial es santo.
(Cfr. I Pe 1, 15-16).

¹ Puede seguirse la misa por <https://www.youtube.com/watch?v=zQH4N51xpFo> el 14 a las 9:00 am hora de la CDMX.

² <https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/homilies/2025/documents/20250720-omelia-albano.html>

El Papa León XIV, nos comenta la importancia de la hospitalidad, de servicio y de escucha cotidiana (cf. Gn 18,1-10; Lc 10,38-42). Estas nos hacen más humanos, cercanos y solidarios con las personas que nos rodean.

La hospitalidad de Abraham al recibir la visita de Dios en la persona de tres hombres desconocidos que llegan a su tienda en busca de resguardo (cf. Gn 18,1-2); Imaginemos el sol y el calor abrasador del desierto. Abraham, habiendo reconocido en los visitantes la presencia de Dios, corre a su encuentro, llenándolos de gestos de amor, así también Sara, su mujer, y los siervos. Dios le comunica una gran noticia: **“Sara, tu mujer, tendrá un hijo”** (cf. Gn 18,9-10), a pesar de su avanzada edad, recibiendo la promesa de una vida nueva y de una descendencia.

También, otro pasaje de la biblia nos cuenta que Jesús se presenta como huésped en la casa de sus amigos Marta y María. Una de ellas lo acoge con infinidad de atenciones, mientras la otra lo escucha sentada a sus pies. Ante las quejas de la primera, que no recibe ayuda en las tareas domésticas, Jesús le responde invitándola a apreciar el valor de la escucha (cf. Lc 10,41-42).

Estas actitudes de servicio y escucha, son dos aspectos de la vida cristiana que necesitamos recuperar: dar espacio al silencio, a la escucha

del Padre que habla y **«ve en lo secreto»** (Mt 6,6). Qué hermosa e importante es la intimidad con Dios, y cuánto puede ayudarnos., nos dice el Papa. Tengamos momentos de tranquilidad y meditación; compartamos con los demás; cuidémonos unos a otros; intercambiemos experiencias e ideas, comprensión y consejos para sentirnos amados; seamos solidarios. Compartiendo la fe y la vida, promoveremos una cultura de paz, así quienes nos rodean superarán rupturas y hostilidades, construyendo comunión entre las personas, entre los pueblos y entre las religiones.

El servicio y la escucha requieren de esfuerzo: la fidelidad y el amor de los padres para sacar adelante a la familia; el tesón de los hijos en casa y en la escuela; la comprensión ante opiniones diferentes; el pedir perdón cuando uno se equivoca; el asistir al enfermo; el sostener a otro o a uno mismo cuando está triste. Sólo así, es posible construir relaciones auténticas; y, desde la cotidianidad difundir y experimentar el Reino de Dios (cf. Lc 7,18-22).

Al finalizar, León XIV nos invita a que tengamos siempre como medida la caridad de Jesús; como luz su Palabra; y como fuente de fortaleza su gracia, que nos sostiene más allá de nuestras posibilidades (cf. Flp 4,13).

DA CLIC AQUÍ

WWW

VATICANO

La hospitalidad, la escucha y el servicio

**RECOPILACIÓN:
GUADALUPE MORENO**



EL CREDO

El perdón de los pecados

GABRIEL VILLALOBOS

En números anteriores explicamos que la Iglesia, fundada por Jesucristo y animada por el Espíritu Santo, está unida a Dios y recibe de Él las gracias para extender su Reino en la tierra. Pues bien, una de las principales misiones encomendadas a ella por Nuestro Señor, después de su Resurrección, fue la de perdonar el pecado:

“Jesús les dijo de nuevo: «¡La paz esté con ustedes! Como el Padre me envió a mí, yo también los envío a ustedes». Al decirles esto, sopló sobre ellos y añadió «Reciban al Espíritu Santo. Los pecados serán perdonados a los que ustedes se los perdonen, y serán retenidos a los que ustedes se los retengan»” (Jn. 20:21-23).

Entonces, la capacidad y la autoridad para perdonar, que sólo pertenecen a Dios, Jesucristo las ha confiado a la Iglesia para que las ejerza en su Nombre. Como señala el Catecismo de la Iglesia Católica, **“No hay ninguna falta por grave que sea que la Iglesia no pueda perdonar... Cristo, que ha muerto por todos los hombres,**

quiere que, en su Iglesia, estén siempre abiertas las puertas del perdón a cualquiera que vuelva del pecado” (§982).

La Iglesia cuenta con dos medios para esta misión: el Bautismo y la Confesión. Citando al Catecismo: **“el Bautismo es el primero y principal sacramento del perdón de los pecados porque nos une Cristo muerto por nuestros pecados y resucitado para nuestra justificación, a fin de que «vivamos también una vida nueva»”** (§977). El Bautismo redime todo pecado, pero no elimina la posibilidad de que el bautizado vuelva a pecar. La Confesión ofrece sacramentalmente la reconciliación con Dios a todo bautizado que la busca con sincero arrepentimiento.

Dios nos llama a una conversión continua; no deja de esperarnos con brazos abiertos, y en la Iglesia nos ofrece los medios para nuestra santificación. Confiamos en su infinita misericordia y en estas gracias que Él mismo ha otorgado a su Iglesia.



**POR LOS CAMINOS
DEL EVANGELIO**

Creciendo en la oración

P. SERGIO GARCÍA, M.S.P.S.

Llegar hasta ti, mi querido Señor Jesús, por medio de este santo recurso de la oración es disponerme a recibir todo lo que tu amor quiere hacerme experimentar y vivir hoy. Llegar hasta mis hermanos es como una consecuencia lógica de anhelar encontrarnos contigo.

No sé cómo hubiera sido mi vida sin oración; a pesar de mis limitaciones y fallas siempre he experimentado la vida de oración hecha de retales de ternura, fortaleza, vida nueva. Han llovido los problemas, como es natural, pero tomados como oportunidad para crecer en la fidelidad y es la oración la que me ha hecho comprender su valor.

Las grandes personas que han estado al frente de la Iglesia como el Papa san Gregorio Magno han sido personas de mucha oración que los ha llevado a dar frutos que ni imaginaban. La Iglesia, a la vez que se abre paso por esta sociedad que se empeña a impedírselo, ha sido como fermento para realidades nuevas, llenas de lo que llamamos las sorpresas del Espíritu Santo. Sí, porque vienen por donde menos lo imaginas.

Gracias, mi Jesús, un día más de oración; gracias por la luz y la fortaleza de tu Espíritu Santo que se encarga de que no falte en mi vida esta posibilidad. La oración ayuda a saborear la misma palabra de Dios que, a su vez, alimenta la oración.

El salmo 144 me recuerda que **“El Señor cuida de quienes lo aman...”** y termina con un propósito: “Que mis labios alaben al Señor, que todos los seres lo bendigan ahora y para siempre” (cfr. Sal 144).

Te pido que sienta ese cuidado y por lo mismo que todo mi ser te ame y mis labios te alaben.

Cualquiera que lea esta sencilla propuesta de oración pensará que el fervor sensible inunda mi ser y tengo qué decir que lo hago en medio de una oscuridad y ausencia de consuelo. Y, sin embargo, eso es lo que me inspira, eso es lo que comparto, a eso es a lo que invito en tu nombre, mi Jesús.

Así como **“el Hijo del hombre es dueño del sábado”** (Lc 6,5), así es dueño de cada instante y sentimiento compartido, repartido y ofrecido para unirnos muchos en la experiencia de poder hablarte, mi querido Señor Jesús, porque hace más sólida la experiencia misma de la oración.

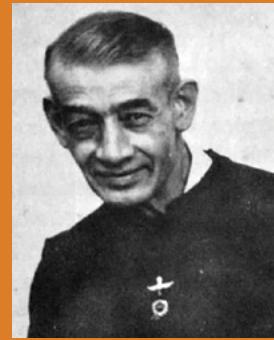
María, consuelo de los afligidos, auxilio de los cristianos, refugio de pecadores, madre tierna y delicada, amorosa y celosa de nuestro bien sigue orando con nosotros, mi Jesús y así te será agradable el pequeño homenaje de mi y nuestro amor.

Amén.

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

H. Alfonso Pérez Larios, M.Sp.S.

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



CONTINUACIÓN ...

ENFERMEDADES Y SANTA MUERTE: 6 DE FEBRERO DE 1965.

El 27 de enero de 1965 el P. Luis Cervantes escribió a la hermana de Alfonso, la Señorita Guadalupe Pérez, a León, Guanajuato:

«La saludo atentamente... quiero avisarle que hemos tenido a nuestro querido Hermano Alfonso muy delicado de salud. Lo hemos internado en el Sanatorio Francés para que le hagan un reconocimiento muy minucioso, con radiografías y análisis de laboratorio. El resultado ha sido que tiene una arterioesclerosis muy avanzada y, por lo tanto, circulación muy defectuosa, que le ha ocasionado varias llagas en los pies y en las piernas, así como a veces estado de semiinconsciencia, por la circulación defectuosa en el cerebro. Ya se está medicinando, y le pedimos mucho a Dios para que reaccione favorablemente. Sin embargo, su estado actual es bastante delicado, ojalá y alguno de ustedes pudiera venir a visitarlo. Está en el cuarto 43, pabellón No. 4 del Sanatorio Francés».

Durante su estancia en el Sanatorio Francés, los Hermanos Coadjutores de la

Congregación, residentes en México, tomaron espontáneamente la obligación de atenderlo en el hospital, e iban a velarlo día y noche.

El Hermano Hermenegildo escribe: *«Tuvieron que hacerle curaciones dolorosísimas en sus pies gangrenados, tallándoselos con un duro cepillo. Su rostro se contraía por el dolor, y de sus labios sólo se escapaba un largo jsss! Después comentaba: ¡Qué terrible momento! Usted tiene, le aseguré, pies de misionero, de crucificado. Él se sonrió. Yo le insistí: ¿Verdad que sí? Movió entonces la cabeza en señal de asentimiento y respondió en voz muy suave: Sí. También le dije: "Mis pies los quiero así, como los tuyos", ¡Pues ándele! me contestó.*

Sufría mucho con las atenciones que le prestaban las enfermeras en el cumplimiento de su deber. Una vez, al entrar una de ellas, me dijo graciosamente: ¡Ay, ya llegaron las agruras! Siete días antes de su muerte, al recordar los años que llevaba en la Congregación (cerca de 50), exclamó con voz fuerte: ¡Qué rápido se ha pasado el tiempo! Después, habiéndose quedado dormido, oí que exclamaba aún entre el sueño ¡Bendito sea Dios!».



RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

María, la Nueva Arca de la Alianza

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON

En el Evangelio de Lucas (1,39-56) se presenta una escena muy vibrante y simbólica que invita a la reflexión sobre la acción de la gracia en el mundo. María, llena del Espíritu Santo, se levanta y se dirige con prisa a visitar a su prima Isabel. Este relato no solamente narra un viaje o una visita familiar, sino que tiene profundas implicaciones para nuestra fe.

Con su presencia, María lleva al Mesías y la bendición de Dios irrumpen en la casa de Zacarías, evocando el antiguo escrito bíblico del Arca de la Alianza (Ex 25,210). El arca servía como recordatorio del pacto entre Dios e Israel, un símbolo de la presencia divina y un objeto sagrado utilizado en ceremonias religiosas y eventos importantes del pueblo de Dios.

La prisa de María para ir a Judá se convierte en un símbolo del impulso misionero que caracteriza a la Iglesia naciente, y María es la primera portadora de la buena nueva. El encuentro entre María e Isabel se presenta como un proto Pentecostés, porque ambas mujeres, llenas del Espíritu Santo, reconocen la divinidad del Niño antes de su nacimiento.

Este diálogo subraya que la historia de la salvación se teje no solo en lo público, sino

también en lo doméstico. Los paralelismos que se pueden encontrar entre la Visitación y el traslado del Arca son profundos y revelan la identidad de María como el nuevo lugar de la Presencia divina. Su cuerpo es considerado el tabernáculo o sagrario viviente, ya que, si anteriormente Dios habitaba en objetos sagrados, ahora reside en la persona de María Santísima.

En San Lucas, el canto del Magnificat, es más que una oración; es un himno que representa el clamor de los pobres de Israel. Este cántico no solo exalta la acción de Dios, que derriba tronos y levanta a los humildes, sino que también actúa como un programa mesiánico.

Este pasaje es un adelanto de la nueva economía de la gracia, porque nuestra Madre emerge como el Arca de la Nueva Alianza, es la mediadora de la bendición y la gracia del Reino de Dios. Al meditar esta escena, podemos descubrir el corazón de la fe cristiana, que es la acción de Dios en la humildad y la prontitud del amor que se pone en marcha con prontitud.

Sobre el equilibrio imperfecto y el paisaje como compañía...

Estos últimos días he estado rodeada de verdes que respiran, que atraen la mirada; Ahí, una mamá gansa le daba de comer a sus crías después de haber nadado toda la mañana. Mientras los veía por la ventana pensaba en las personas que, en el camino, nos van enseñando lo cotidiano, sin que en ese momento notemos su importancia.

Si un día nos paráramos en la punta de la montaña y pusiéramos en fila a aquellas figuras, seguramente ese camino sería lo suficientemente largo para llevarnos desde el inicio hasta donde estamos ahora.

Caminar sobre la alfombra verde que ofrece un bosque, te hace pensar en esto. Los árboles te orillan a depurar pensamientos egoístas y ególatras, porque cuando escuchas el silencio, y corre por tu cuerpo el oxígeno, entiendes lo significativamente pequeño... e insignificante grande que puedes ser. Nadie llega solo a ningún lugar.

Entonces, ¿el peso de lo que somos está en el tamaño o en el impacto? Supongo que el balance puede buscarse, aunque, como en la naturaleza, el único perfecto casi siempre resulta ser aquel que es imperfecto.

Todos los extremos son malos. Y fue justo frente a ese pensamiento que pareció darme la respuesta. No solo se trata de cuidar lo que entra y sale de la boca sino también de cuidar lo que sale de la pluma, del teclado. Pensar en aferrarse a las palabras que han sido destruidas por la varita mágica de la política, con una connotación moral dañina. Tener cuidado con lo que decimos, con lo que leemos...

Una oda a la calma, la paz, la compañía y la sabiduría me ha abrazado estos días. Una oda vestida del color de la vida, la muerte, la naturaleza y el destino del que nadie sabe nada... más que el hecho de que basta con seguir andando y agradeciendo.



**ES MOMENTO DE
SER JOVEN**

Dosis de gratitud

MARÍA MILO

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

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.



ACTIVIDADES

Informes en oficina parroquial.

Grupos para niños

Catequesis Buen Pastor. Espíritu Santo

Parroquia de la Santa Cruz

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

Inicia 25 o 26 de septiembre

Niños a partir de 3 hasta 9 y medio años

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

Adolescentes

Éxodo: 12 a 15 años

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

Sábados: de 10:00 am. a 1:30 pm.

Jóvenes

Adoración para jóvenes

Cripta

Último martes de mes 8:00 pm.

Nova

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

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

De 18 a 25 años

Viernes cada 15 días

Informes oficina parroquial

Adultos

Pastoral de adultos Apostolado de la Cruz

Jueves de 10:00 a 13:00

Alianza de Amor para hombres

Martes 8:00 pm. Casa Santa Cruz

Alianza de Amor para mujeres

Jueves 10:00 am. Casa Santa Cruz

Asamblea de Oración

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

Comenzar de Nuevo

Próximo retiro: 19, 20 y 21 de septiembre

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

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:



Septiembre

- | | |
|-------|--|
| 6 | MISA DE ENVÍO 12:00 pm. |
| 7 | 23º Domingo Ordinario |
| 14 | 24º Domingo Ordinario
Onomástico P. Giancarlo Tomao Gordón |
| 14 | Aniv. 57 prof. religiosa P. Roberto Rodríguez Covarrubias |
| 15 | Virgen de la Soledad, Patrona de los M.Sp.S. |
| 19-21 | Retiro Comenzar de Nuevo |
| 21 | 25º Domingo Ordinario |
| 24 | REPASE (Casa Santa Cruz) |
| 26-28 | Curso Prematrimonial |
| 27-28 | Colecta mensual Vicentinas |
| 28 | 26º Domingo Ordinario |

Octubre

- | | |
|-------|--|
| 4 | Taller sobre Espiritualidad de la Cruz |
| 5 | 27º Domingo Ordinario |
| 12 | 28º Domingo Ordinario |
| 18 | Expo de los grupos Parroquiales |
| 19 | 29º Domingo Ordinario
Colecta DOMUND |
| | Expo sobre Espiritualidad de la Cruz |
| 24-26 | Curso Prematrimonial |
| 25 | Taller de cuidado al menor |
| 25-26 | Colecta mensual Vicentinas |
| 26 | 30º Domingo Ordinario |

Concepción Cabrera tiene setenta y tres años; moriría cinco meses después. En su Cuenta de conciencia describe cómo se encuentra:

He sufrido mucho; me ha bamboleado en la oscuridad del alma Satanás, llevándome a cierto despecho interior, aunque no consentido, a las dudas de las gracias de Dios, haciéndome ver un fracaso en mi vida espiritual ¡toda de engaño, de ilusión, de imaginación, de mentira! Débil y todo, la fe entre nublados me ha sostenido, esperando contra toda esperanza y amando como a ciegas, sin luz, sin calor, entre el hielo de una indiferencia y frialdad más dolorosa que el mismo dolor¹.

Ella percibe su vida espiritual, de tantos años y de tantas gracias de Dios, como «**un fracaso**», «¡toda de engaño, de ilusión, de imaginación, de mentira!» Aunque sabe que es una tentación del demonio, no por eso es menos dolorosa.

En el texto, ella habla de las virtudes teologales, pero de una manera desgarradora:

- «**la fe entre nublados me ha sostenido**»,
- «**esperando contra toda esperanza**»,
- «**amando como a ciegas, sin luz, sin calor, entre el hielo de una indiferencia y frialdad más dolorosa que el mismo dolor**».

La vivencia de las virtudes teologales siempre lleva consigo una carga de sufrimiento, pues contradice nuestra manera ordinaria de conocer, de amar y de buscar seguridades.

Por otro lado, eso de considerar la propia vida espiritual como un fracaso es una tentación frecuente en los adultos mayores². Cuando disminuyen las fuerzas físicas, y aumentan las limitaciones y aparecen los achaques, un sutil pesimismo se cuela en nuestra manera de ver las cosas y de juzgar el pasado.

Aquí caben dos consideraciones. La primera: evitemos analizar y juzgar como ha sido nuestra vida espiritual; eso dejémoselo a Dios. Y la segunda: suponiendo que nuestra vida espiritual haya sido un fracaso, qué importa; aún estamos vivos, todavía podemos caminar hacia la santidad. Al impulso del Espíritu Santo, comencemos hoy mismo nuestra vida espiritual³.

¹ CC 65,165-166: 3 octubre 1936.

² Tengo setenta años.

³ Cf. F. Torre, «Comenzar todos los días», en Con todo el fuego de tu corazón, La Cruz, México 2021, 11-12.



INYECCIONES DE FUEGO

Mi vida espiritual es un fracaso

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



¿Somos raros?

ALEJANDRA BARRERA SEGURA

Ayer, mientras estaba en una de las salas del aeropuerto esperando la salida de mi vuelo, me encontré inmersa en una conversación entre dos amigos que estaban sentados frente a mí. Hablaban sobre un compañero al que describían como “raro”, señalando su forma de vestir y de relacionarse como aspectos que encontraban relevantes. Justo cuando parecía que la charla iba a seguir por ese camino, un tercero se incorporó y les hizo una pregunta que cambió el rumbo de la discusión: “¿Qué es para ustedes ser raro? ¿Acaso no todos somos raros ante los ojos de los demás?”

En ese momento, encontré en aquel debate la oportunidad para reflexionar sobre la importancia de la empatía y la aceptación. Al entender que todos somos únicos y que nuestras diferencias son lo que nos hacen interesantes, podemos aprender a apreciar y valorar a los demás por quiénes son, sin juzgarlos por lo que consideramos “raro” o no.

Pero... ¿qué es lo que nos hace calificar a alguien así? ¿Será acaso su forma de vestir, el hecho de que tiene intereses o hobbies

diferentes e inusuales, o simplemente porque se trata de una persona que no se ajusta a nuestras expectativas o normas sociales?

Creo que la anécdota que comparto ahora es un buen ejemplo de cómo nuestras percepciones y juicios sobre los demás pueden estar influenciados por nuestras propias experiencias y perspectivas. Nos hace darnos cuenta de que la rareza es subjetiva; lo que puede parecer inusual para uno, puede ser perfectamente normal para otro. Puede ser incluso, un rasgo encantador que nos hace apreciar la diversidad y la individualidad.

Las personas que se atreven a ser diferentes, que no temen destacar y que expresan su auténtica personalidad, pueden ser verdaderamente bellas en su singularidad.

En última instancia, la rareza es lo que nos hace únicos y especiales, precisamente es esa singularidad lo que puede hacer que nuestra vida sea más rica y emocionante. Y cierro con esta cita que me pareció peculiar: “Yo encuentro raro, al que no es raro ¿y tú?”

En la vida, siempre hay alguien cerca...

MARISA DEL COLLADO



Hola,

Sé que dedicas tiempo a darme a conocer, a abrir posibilidades para que me amen. Sin embargo, a menudo te vas demasiado lejos y no te percatas de los gestos que podrías tener con esa persona que trabaja para ti desde hace tiempo. Yo también estoy ahí, observando, conteniendo mis ganas por cubrir con amor para ella ese descuido tuyo. No la ignores, participale de cuando tomas decisiones que la involucran. Date cuenta de que lleva tiempo organizando su vida para ver cómo darse en esa tarea que tú mismo le encomendaste algún día.

No te vuelvas frío, no te vuelvas silencioso con ella. Ella te ha observado en tus días buenos y días malos, desde lo oculto hasta quizás ha tratado de hacerte el día amable o resolverte situaciones que amenazan complicarte más. Me duele cuando pasas y lo único que cuenta son tus tiempos y tu ansiedad y neurosis. Te pido que te des cuenta de ella y de su corazón.

No digo que el llamado que te hice no lo lleves con gran compromiso y fidelidad. Sin embargo, cuando viene el afán de cada día, a menudo veo que olvidas a todos los que te cargan y dan soporte, a los que están ahí cautivos en sus posiciones tan sólo para atenderte o hacerte tu día a día más fácil. No puedes hablar de Fe, de Apostolados, de la urgencia del trabajo con los necesitados cuando al círculo que te rodea más cercano lo tienes en pausa, falto de atención y consideraciones tuyas. Las personas que ahí están pueden tener importantes necesidades de cariño consideración. Anda, date a la tarea de explorar cuáles son.

Sal de tus propias concentraciones, incluso eso te hará sentir un cierto descanso. Verás que es útil para reconectar con los que tienes más cerca que necesitan tu atención y consideración. ¿Cómo sabes que tú no eres un pendiente para otro? Los amo y ahí habito.

Jesús.

La virtud de la Serenidad y la Bondad.

Como cada mes, nuestro espíritu se eleva para encontrarse con las virtudes que nuestro Señor Jesucristo, en su infinito amor, susurró al corazón de Concepción Cabrera de Armida. Ella, con alma dócil y ardiente por el Espíritu Santo, las dejó plasmadas en su diario y en la luminosa obra Amor Activo, como un faro para nuestra propia misión espiritual. Este mes, nuestra mirada se posa con devoción en la serenidad y la bondad, invitándonos a sumergirnos en su profunda luz.

La serenidad, esa virtud tan sublime, brota en el alma pura y luminosa que acoge al Espíritu Santo. Es Él quien la engendra, y la gracia divina la preserva, delicada y firme. El árbol de la paz es su sustento, dándole vida y realzando su belleza.

Su brillo se revela de manera única en medio de las luchas y las penas de la vida, en los profundos dolores; es allí, en ese crisol de la existencia, donde se purifica y se embellece. La fortaleza es su invencible apoyo, y en María, nuestra Madre, la contemplamos en su más pura y plena expresión.

La bondad, esa virtud nacida del corazón mismo de la santidad y fruto exquisito del Espíritu Santo, se nutre de la esencia de todas las demás virtudes. La humildad es su vida misma; la obediencia, su centro inamovible; la pureza, el aire que respira. En la pobreza encuentra su deleite; la penitencia, su aliento vital; y la presencia de Dios, su ser más profundo. La oración es la savia que la hace

crecer y florecer, mientras que el sacrificio se convierte en su mayor gozo. Es el Espíritu Santo quien la engendra, le infunde vida y la reviste de inmensa belleza.

Sin embargo, la bondad enfrenta a numerosos adversarios: la sombra de la soberbia, la máscara de la hipocresía, el vacío de la fatuidad, el engaño de la vanidad, la mancha de la impureza, las tentaciones del mundo, el abrazo de la comodidad, y la voz del juicio propio, entre otros. Sus armas más poderosas, aquellas con las que se defiende y asegura su triunfo, son el profundo autoconocimiento y el inquebrantable apoyo divino, manifestados en la humildad más pura y la confianza plena.

Así, en el viaje de nuestra alma, la serenidad y la bondad se revelan como faros encendidos por la gracia divina, guiándonos a través de las pruebas y embelleciendo nuestro ser en cada lucha.

Que, al contemplarlas, nuestros corazones se abran para cultivarlas con persistencia, permitiendo que la luz del Espíritu Santo las haga florecer en nosotros, transformándonos en reflejos vivos del amor y la paz que el cielo nos ofrece. Que nuestra vida sea un jardín donde estas virtudes inspiren y transformen el mundo a nuestro alrededor.

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

ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS **Amor activo 9**

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE

Jesús es Dios hecho hombre y vino a la Tierra para vivir entre nosotros. Jesús vivió haciendo el bien. No sólo fue Maestro y Salvador, sino, también fue Sanador. Una de sus tantas virtudes fue la compasión. Él, vino a abrazar a la humanidad para derramar una sanación, no sólo en lo físico, también en su interior.

Jesús se hacía el encontradizo para revelar algo del corazón del Padre: un Dios que no pasa de largo ante el dolor y el sufrimiento; que se inclina para tocar y levantar a los cansados, ciegos y paralíticos; que percibe su acción poderosa y sanadora, cuando la hemorroisa le toca.

Jesús vino a reconstruir lo que el dolor ha desgarrado. «**Jesús extendió la mano, lo tocó y dijo: -quiero, queda limpio**» Mt.8,3. Y, Jesús, no sólo lo sanó de la lepra, también le regresó la dignidad perdida y lo reintegró a la vida, es decir, trajo el cielo a la Tierra.

En cada curación que Él obraba, era un anuncio silencioso de que Dios no quiere la enfermedad, la soledad, ni la muerte. Él quiere, para todos, la libertad, el orden, la armonía y la paz.

Cuando Jesús dice: «**El Reino de Dios ya está entre vosotros**» (Lc.17,21), se refiere a dejar que el cielo, que es la presencia viva del Amor, penetre en nosotros para sanar nuestras dolencias: que sane nuestra impaciencia, desesperanza, miedos y desánimos.

San Pablo nos enseña que, el cielo viene a nosotros cuando dejamos que la gracia de Dios habite en nuestra fragilidad. «**Mi gracia te basta, pues mi fuerza se realiza en la debilidad**» (2Co.12,9). El mayor milagro de Jesús no fue quitar el dolor ni el sufrimiento, sino hacer presente el cielo en medio del sufrimiento.

Estamos llamados a traer el cielo a nuestro sufrimiento abrazando la cruz de Cristo y permitiendo que el dolor se convierta en esperanza. Allí, donde hay fe, entrega y consuelo el cielo ha venido a la Tierra.

Señor Jesús, haz que, en medio de mi sufrimiento, tu cruz sea mi esperanza; que tu amor transforme mi dolor en consuelo; y que mi fe y entrega de amor hagan presente el cielo en cada dolor de este mundo. Amén.

MIRAR HACIA LO ALTO

Jesús vino a traer el cielo a la tierra

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA



Las partes de la Misa

Ir a misa es un acto de amor a Dios, una forma de agradecer el sacrificio que hizo Jesús por nosotros y de fortalecer nuestra fe en comunidad.

La misa consta de cuatro partes principales,
coloca el número dentro del círculo
según el orden en que se celebra la misa.

Liturgia de la Palabra



Ritos iniciales



Ritos de despedida



Liturgia de la Eucaristía



RESPUESTA: 1-Ritos iniciales, 2- Liturgia de la Palabra,
3-Liturgia de la Eucaristía, 4- Ritos de despedida.

VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz

Se cumple un año de la beatificación del Padre Moisés Lira Serafín primer Misionero del Espíritu Santo, en la Basílica de Guadalupe bajo el pontificado del Papa Francisco de feliz memoria.

El proceso de beatificación duró 13 años y aunque el padre Lira desde que estaba en vida tenía fama de santidad había que seguir el proceso respectivo.

Fue fundador de las Misioneras de la Caridad de María Inmaculada, Congregación que también forma parte de la Familia de la Cruz, al igual que los Misioneros del Espíritu Santo.

Fueron ellas quien en una visita vocacional en la que daban a conocer a su fundador, contactaron a una familia que había pedido la intercesión de él para salvar la vida de su hija, quien aún no había nacido, y así fue. Esta es la razón por la que también es conocido como protector de los no nacidos.

Los católicos pedimos la intercesión de los que gozan de la Gloria de Dios para que le

presenten nuestras peticiones. Especialmente, al padre Moisés podemos pedirle por cualquier enfermo o persona necesitada, pues en vida decía: **“Me siento con un corazón muy grande para abarcar a todo el mundo”**.

La humildad y la alegría vivida en el abandono a la voluntad de Dios fueron rasgos en la vida de este beato. En su Congregación fue conocido como el Apóstol del amor del Padre y dio testimonio de ser el **“Hijo pequeño”**, el padre Lira Serafín hizo vida esto; solía decir: **“Es necesario ser muy pequeño para ser un gran santo”**.

El anhelo de santidad estaba presente en su vida, se dejaba tocar por el Espíritu Santo e invitaba a los demás a lo mismo.

“Invoca al Espíritu Santo con humildad y confianza y Él hará maravillas en ti”. Dios misericordioso nos permita imitar las grandes cualidades de este Beato y concedernos que algún día llegue a los altares.

**OFRÉCEME Y OFRÉCETE
Beato Moisés
Lira Serafín**

TERE ROJAS JUÁREZ



Es septiembre, mes en el que México, y otros países hermanos de la región, celebramos nuestro día nacional, el día de la independencia. Nuestras calles se llenan de banderas tricolores, recordamos a héroes que vivieron hace más de 200 años e incluso tenemos una ceremonia donde la presidenta sale al balcón central de Palacio Nacional para rememorar el Grito de Dolores, dado por Miguel Hidalgo el 16 de septiembre de 1810.

Todo esto para recordar una sola cosa: que México es libre. En este caso, es libre de otro gobierno que no sea el establecido por el pueblo mexicano. Pero independientemente de cualquier pelea ideológica sobre el significado, conveniencia e historia sobre estos días, es una buena oportunidad para recordar el don sagrado de la libertad, ese regalo dado por Dios a los hombres que nos iguala en dignidad a todos, dándonos la posibilidad de ser considerados como hijos de Dios.

Pero, con todas las complicaciones de esta vida, viendo como las personas ocupan su libre albedrío para hacer por igual bien y mal, para levantar a los oprimidos y oprimir a los libres, surge una pregunta que no es fácil de responder: ¿para qué nos dio Dios esa libertad? ¿No hubiera sido más fácil hacernos como robots que simplemente siguiéramos instrucciones preprogramadas por Él sin posibilidad, ni siquiera remota, de desobedecerlas?

Es cierto que hubiera sido más fácil y nos hubiera generado menos complicaciones, sin embargo, también es cierto que hubiera ido en contra de su naturaleza si hubiera hecho eso.

Y si Dios realmente es Amor, no podía crear a la joya de su Creación sin esa capacidad. En ese sentido es tan importante aprender a ser libres, porque solo así, realmente nos hacemos más semejantes a Dios al elegir amar y participar del Amor que Él nos tiene a todos. Aprendamos a ser libres, para aprender a Amar.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz (libremente clavada y amante)!



REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

El don de la libertad

EUGENIO VALLE RUIZ



Tu vocación no está lejos, está dentro

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

Una de las tareas más bellas de la Iglesia es ayudar a cada persona a encontrar su lugar en el mundo. Imagínate que desde niños descubriéramos que Dios nos acompaña y nos llama personalmente a ser plenos, felices y a dar vida de manera original: con nuestros talentos, pasión y capacidad de amar. Que la familia y la comunidad eclesial acompañaran a cada niño y joven para que llegue a ser su mejor versión, rodeado de personas cercanas, experiencias significativas y espacios donde se sienta valorado, animado, desafiado y promovido a crecer.

Este ideal se llama cultura vocacional. Como toda utopía, no la alcanzaremos del todo, pero desearla nos pone en camino. Como decía Galeano: “**¿Para qué sirve la utopía? Para eso sirve, para caminar**”.

Ya está presente en muchas familias donde los hijos se sienten amados y estimulados. Recuerdo cómo mis padres, al compartir libros, música y su experiencia de fe, me ayudaban sin saberlo a descubrir mi misión.

También la comunidad eclesial puede ser un espacio de cultura vocacional. ¿Cuántas veces un adolescente inseguro, al integrarse a un coro, grupo juvenil o al ser catequista, descubre dones, desarrolla liderazgo y se siente llamado a algo más grande? A pesar de errores, nuestras parroquias siguen siendo terreno fértil para milagros de humanización. La persona se descubre llamada a vivir, a amar, a servir.

Es difícil asumir una misión que se siente ajena. En cambio, cuando descubres que ya está encendida en tu historia, que tiene que ver con lo que te da sentido y alegría, todo cambia. La vocación arde en nuestras experiencias más auténticas, en los vínculos que nos revelan quiénes somos y nos impulsan a dar vida.

Así como otros lo han hecho contigo, hazlo tú también. Esta misión toma forma en aquel mandato: “**Gratis lo recibieron, denlo gratis**” (Mt 10,8). Quizá entonces la utopía de la cultura vocacional nos ponga —cada vez más— en buen camino.

La simple frase **"Comenzar De Nuevo"** cuando tu vida da un giro totalmente inesperado y el futuro lo percibes turbio, inseguro y gris, da esperanza y es alentadora. Lo que no sabes es que no solo es una frase, es todo un movimiento de amor que se gestiona en el seno de esta hermosa Iglesia.

CDN o Comenzar de Nuevo es una comunidad de personas que, como yo, se han visto en la encrucijada de comenzar una nueva vida que no tenían contemplado vivir, ya sea por la muerte de un ser querido, por la muerte de su pareja, o como fue en mi caso, por divorcio.

Esta hermosa comunidad formada por hombres y mujeres valientes ha cambiado mi vida y me ha ayudado a reencontrarme de la forma más amorosa posible como ser humano, como mujer y como mamá. Me ha ayudado a vivir y hacer frente a mis duelos, a perdonar y a perdonarme, a sanar, reconocer y validar mi historia, mis vivencias, mis sentimientos. A poder ver mi crecimiento y a vivir sin dolor. CDN me ha acompañado por más de 4 años y, hoy, a pesar de continuar viviendo situaciones complejas y legales con el papá de mis hijas y de haber experimentado la muerte de mi hermana por cáncer, puedo afirmar que me siento bendecida y agradecida por mi vida. No cambiaría nada de lo que he vivido ya que eso me hace ser quien soy.

Soy Karla, una mujer muy activa, optimista y servicial. Tengo 48 años. Trabajo en recursos humanos. Vengo de una familia tradicional mexicana y estuve casada 17 años.

Llegué a CDN por recomendación de una amiga. No estaba segura de lo que viviría durante el retiro, pero sabía que yo en ese momento estaba quebrada, lastimada, enojada y rota. Me sentía vacía, desechable, insegura, y tenía tanto miedo que sin pensarlo me inscribí. **El retiro fue un apapacho a mi corazón.** Me ayudó a poder aceptar de mejor forma los eventos traumáticos que estaba viviendo. Realicé mucho trabajo personal y además me sentí escuchada, comprendida y en un ambiente seguro, lleno de amor y libre de juicio.

Posterior al retiro se ofrecen sesiones de seguimiento, para continuar trabajando y así sanar mis heridas sintiéndome apoyada e incluso más segura.

Hoy, convencida de mi propia transformación y como miembro de CDN vengo a darte testimonio, esperando que tú, como yo, encuentres la paz que estas buscando'.

Te invito al próximo retiro:
19, 20 y 21 de septiembre.

Informes:

 **55 4067 7278**

Comenzar de Nuevo

KARLA PATRICIA GUERRA MONTEMAYOR





UN ESPACIO PARA CRECER

El arte de priorizar lo esencial

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Vivimos corriendo. Entre pendientes, reuniones, mensajes y responsabilidades, el día se va volando... y muchas veces, lo verdaderamente importante se queda sin hacer. ¿Te ha pasado? A eso se le llama estar ocupado, pero no necesariamente estar enfocado.

Priorizar lo esencial es aprender a elegir, con intención, en qué vale la pena invertir tu energía y tu tiempo. Es darte cuenta de que no todo es igual de urgente ni igual de valioso. Y aunque suene fácil, no lo es. Porque vivimos en una cultura que aplaude al que “hace mil cosas”, aunque muchas no sirvan de mucho.

Lo esencial no siempre **“grita”**, pero siempre importa. A veces está en pasar tiempo de calidad con tu familia, cuidar tu salud, tomar una pausa para pensar, conectar contigo mismo o simplemente decir **“no”** a lo que te distrae de lo que sí suma.

La clave está en detenerte un momento y preguntarte: ¿Qué cosas, si las hiciera hoy, realmente harían una diferencia en mi vida?

No se trata de hacer más, sino de hacer lo que importa. El problema es que a veces confundimos lo urgente con lo importante. Lo urgente te presiona, lo importante te transforma. Y muchas veces, si no hacemos espacio para

lo esencial, acabamos viviendo en modo piloto automático, resolviendo cosas... pero sin avanzar en lo que de verdad queremos.

Aprender a priorizar requiere valentía, porque implica decirle **“no”** a cosas buenas para decirle **“sí”** a lo mejor. Requiere claridad, porque si no sabes qué es lo esencial para ti, terminas siguiendo prioridades ajenas. Y también requiere confianza, porque a veces lo más valioso no es lo más visible ni lo más rápido de conseguir.

Así que hazte un favor: cada mañana, antes de dejarte llevar por el torbellino del día, respira y pregúntate: ¿Qué es lo esencial hoy? Empieza por ahí. Lo demás puede esperar. Tu paz y tu enfoque también son prioridades.

El amor de Dios se ve reflejado en la confianza que manifiesta al respetar nuestras decisiones y autonomía, pues Él está atento a nuestras acciones y elecciones, a pesar de que nos llama a la prudencia y nos hace ver el error en que podemos incurrir al tomar resoluciones apresuradas e irreflexivas, quizás abusivas e irresponsables, más nos deja seguir el camino de nuestra voluntad.

Sin embargo, como seres humanos, podemos sucumbir ante la seducción del mundo y del maligno que al final solo nos producirá daño, dolor, miedo y vergüenza ante los actos temerarios que cometemos, en contra de nuestros semejantes y de la voluntad de Dios, evitando que podamos sentirnos libres y que desarrollemos capacidades que nos ayuden a superarnos.

La libertad no es hacer lo que nos venga en gana, sin importar reglas y restricciones; es vivir en armonía con los demás y con nuestro entorno, desarrollar al máximo nuestras capacidades al actuar en favor de los demás, dando respuesta con nuestras habilidades y recursos ante sus necesidades.

Ser libres nos permite eliminar los obstáculos sociales; los perjuicios y las ideas preconcebidas que nos limitan atender y entender a aquellos que no cumplen las expectativas que la sociedad impone, marginándolos o los descartándolos. Ser libre es aceptar los impulsos del Espíritu Santo para estar al servicio de los segregados, ignorado o excluidos, acercándonos a ellos, recuperarlos y dándoles el lugar que merecen en nuestra sociedad, al igual que todos los demás.

Para ser libres debemos quitarnos las dependencias que nos limitan, los miedos que nos someten, respetar las normas y principios humanos que nos ayudarán a mantener la seguridad y una buena relación entre todos nosotros que formamos parte de la sociedad y por aquellos que no forman parte de nuestra comunidad, para acompañarlos a incorporarse y enriquecernos con su presencia.



La libertad que nos da el amor de Dios

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



SALUD Y BIENESTAR

¿Qué es la neuropatía diabética y como controlarla?

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

Esta neuropatía es una consecuencia natural de la diabetes, en la cual existe daño a los nervios principalmente de la columna, piernas y pies provocando mucho dolor a la persona que vive con ella. Para controlarla se necesita un enfoque integral que combine tratamiento médico, psicológico, cambios en el estilo de vida y una alimentación adecuada sana y completa.

El cuidado y la disciplina en el manejo glucémico y la atención a los signos de alarma son fundamentales para preservar la calidad de vida y prevenir complicaciones graves, con hábitos saludables, así las personas que la padecen pueden convivir mejor con la enfermedad y reducir sus dolorosos síntomas.

Es necesario observar un control glucémico estricto, es decir mantener los niveles de glucosa en sangre siempre dentro de los límites normales, para esto es necesario el medicamento adecuado y el conteo de hidratos de carbono en cada tiempo de comida. También el uso apropiado de analgésicos y medicamentos que permitan disminuir el dolor causado por la neuropatía.

Una dieta sana, equilibrada, completa, variada e inocua es recomendada para poder controlar los niveles de glucosa en sangre, las siguientes recomendaciones son muy importantes:

- Alimentos con Índice glucémico bajo: huevo, pollo, pescado, carne de res, queso bajo en grasa, salmón, verduras, frutas frescas enteras, cereales integrales, entre otros, son alimentos que no provocan picos bruscos de glucosa en sangre.
- Control de carbohidratos: medir las porciones de carbohidratos y repartirlas a lo largo del día ayuda a mantener estables los niveles de glucosa.
- Grasas saludables: preferir aceites vegetales como el de oliva, aguacate o aceite vegetal de Canola y semillas como nuez, almendra, cacahuates.
- Vitaminas y minerales: es fundamental cubrir los requerimientos de vitamina B12, vitamina D y antioxidantes, ya que estos nutrientes pueden contribuir a la salud nerviosa.
- Evitar azúcares añadidos y ultraprocesados: reducir o eliminar bebidas azucaradas, jugos, refrescos, caramelos, pan blanco y pan dulce.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y botanas comerciales, así como de productos altos en sodio como embutidos y enlatados.

Cada vez es más común ver a un niño de tres años usando una tableta, o a un adolescente pasando horas frente al celular sin levantar la vista. Las pantallas se han instalado en nuestras casas casi sin darnos cuenta, y con ellas han llegado nuevas formas de comunicarnos, aprender y también de alejarnos. En medio de este cambio, la familia sigue siendo el lugar donde se aprende lo esencial: cómo convivir, cómo respetar y cómo cuidar al otro.

Criar en la era digital es un desafío diario. A veces, los padres se sienten superados por la velocidad con la que avanza la tecnología. No es raro que un hijo sepa manejar mejor una aplicación que sus propios cuidadores. Pero educar no es saber más de tecnología, sino acompañar con presencia, con escucha y con límites claros.

La tecnología no es enemiga de la familia, pero tampoco puede reemplazar el cariño, la conversación o el juego compartido. Un mensaje no sustituye una charla cara a cara. Un video no reemplaza un cuento leído en voz alta. Por eso, es necesario crear momentos sin pantallas: comidas en familia, paseos al aire libre, o simplemente un rato para estar juntos, sin interrupciones.

También es importante hablar con los hijos sobre lo que ven en internet, sobre lo que les

preocupa, sobre cómo se sienten. No se trata de vigilar, sino de estar disponibles. La confianza se construye todos los días, con gestos pequeños y sinceros.

Educar hoy implica enseñar a vivir con la tecnología, pero también a desconectarse para reconectar. Porque ninguna red es tan poderosa como la que une a una familia que se mira, se escucha y se abraza, incluso en medio de un mundo cada vez más digital.

Por eso, el reto no es solo aprender a usar la tecnología, sino aprender a convivir con ella sin que desplace lo verdaderamente importante: la presencia, el afecto y el tiempo compartido. La familia tiene la oportunidad —y la responsabilidad— de ser ese primer espacio donde se enseña no solo a hacer clic, sino también a mirar a los ojos; no solo a compartir una publicación, sino también a compartir la vida.

Es en esos momentos cotidianos, a veces simples pero llenos de sentido, es donde se forma el carácter, se afirman los valores y se construyen los recuerdos que acompañarán a los hijos durante toda su vida. En ese equilibrio está la clave para criar con amor en tiempos digitales.

FORMANDO FAMILIAS

Criar en la era digital: entre pantallas y abrazos

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA

Hace no mucho tiempo leí un artículo relacionado al alejamiento de los jóvenes de la Iglesia Católica. Diversos estudios han informado que esta tendencia es debido a varios factores: pérdida de fe en Dios y en el catolicismo, cambio de religión, rompimiento de la transmisión de creencias, valores y prácticas religiosas de padres a hijos, adopción de la visión atea, etc.

Algunos jóvenes que se consideran católicos no muestran gestos religiosos en público, quizá por vergüenza, por considerarlo algo anticuado o sin importancia.

En mi ceremonia de egreso fui el único de los 80 universitarios que se persignó al momento de recibir su constancia de estudios, mientras le daba gracias al Padre. **“Su hijo fue el único de todos los alumnos que mostró su fe”**, le mencionó una maestra a mi madre.

Víncius Jr., un futbolista dedicado a Dios.

Aún hay jóvenes que no ocultan su devoción a sus creencias: Víncius Jr., futbolista brasileño en ascenso quien actualmente brilla en el Real Madrid ha dejado a todos asombrados por sus declaraciones.

En una entrevista hecha por el diario Marca, el oriundo de Río de Janeiro expresó en 2018 su fuerte vínculo con Dios: **“Siempre tengo que dar gracias a Dios y a mi familia”**. Asimismo, habló sobre otras particularidades que hacen tener conexión con su fe. Respondiendo así al entrevistador:

“- ¿Lleva tatuajes? Sí, dos.

“- ¿Qué significado tienen? Uno el sueño de jugar al fútbol y el otro significa bendecido por Dios.

“- Dios es para usted... Todo.

“- ¿Cuál es su religión? Católica.

- Si alguien hiciese una película sobre su vida, ¿qué título le gustaría? Bendecido por Dios”.

El dos veces campeón de la Champions League ha encontrado en la Biblia respuestas a sus días buenos y malos. A través de su cuenta de X, ha compartido diversos versículos, como el del profeta Isaías: **“No temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortalezco, te auxilio, te sostengo con mi diestra victoriosa”**, y del libro de Josué: **“Lo que yo te mando es que tengas valor y seas valiente. No tengas miedo ni te acobardes, que contigo está el Señor, tu Dios”**.

A los jóvenes les recomiendo: nunca se sientan avergonzados por mostrar su fe ante los demás, pues, así como este exitoso futbolista, su fe será aquella que les ayudará a fortalecer su espíritu en momentos de incertidumbre, dolor, gozo y satisfacción. La fe católica es un regalo inestimable de Dios, aquella que, al mostrarla, se convierte en el reflejo más puro del amor a Él.





El fin de la Tierra

SANTIAGO ARANDA

Fisterra, en Galicia, viene del latín **Finis Terrae**: el fin de la tierra. Para los antiguos, era el último confín del mundo conocido. Más allá, solo quedaba el abismo del océano, el misterio, lo indomable. Aún hoy, los peregrinos llegan hasta aquí tras días o semanas de camino, no tanto para ver el mar, sino para mirar dentro de sí.

Pero el verdadero fin de la tierra no es un lugar geográfico. Es una idea, una sensación, un límite interior. Cada persona lleva en el alma un **finisterre**: ese punto donde lo familiar se acaba y comienza lo incierto. Para unos, es una pérdida; para otros una pregunta sin respuesta; para todos, es una frontera sagrada.

El fin del mundo conocido puede paralizar o despertar, puede hacernos buscar refugio o empujarnos a seguir adelante. Pero en ambos casos, históricamente, se buscaba a Dios: se construían ermitas al borde del acantilado, se rezaban oraciones contra el miedo, se colgaban cruces como faros de esperanza. El abismo se enfrentaba con fe.

En lo alto del cabo se alza la iglesia de Santa María das Areas, donde los peregrinos rezan ante el Santo Cristo de Fisterra, al que atribuyen milagros. A sus pies, muchos aún dejan conchas, ropas o piedras como ofrenda.

Como dice el Salmo 139:9-10: **“Si tomara las alas del alba y habitara en el extremo del mar, aun allí me guiaría tu mano, y me asiría tu diestra”**.

Hoy, tú también puedes hacerte la pregunta: ¿Dónde termina tu mundo? ¿Ese fin te invita a avanzar o a esconderte? ¿Buscas tu refugio en Dios? ¿Lo llevas contigo o lo has dejado atrás? ¿En qué gesto, palabra o recuerdo lo mantienes presente?

Porque quizás, al final, el verdadero **finis terrae** no sea donde se acaba el mapa, sino donde comienza el misterio de confiar.

Desde que comenzó esta aventura, rumbo al Jubileo en Roma, sentí una mezcla de nervios, ilusión y esperanza. La primera misa fue un regalo.

Aunque al inicio me sorprendió que no la celebraría el Papa, el ambiente, los cantos y la comunión entre tantos jóvenes de distintos países me llenaron de luz. Y cuando por fin lo vi pasar frente a nosotros, las lágrimas brotaron; sentí una paz profunda y recordé que el verdadero sentido de mi vida es Dios.

En cada trayecto descubrí que también en la rutina se manifiesta su presencia: en el cansancio compartido, los atardeceres y la solidaridad de quienes nos abrían paso o nos regalaban sonrisas. Caminar por la Vía Appia Antica, por donde pasaron Pedro y los primeros cristianos, me estremeció, igual que subir de rodillas las escaleras santas y sentir el perdón de Jesús de una manera que nunca había experimentado.

Hubo días incómodos, como en Asís bajo la lluvia, pero bastó ver a Carlo Acutis y escuchar los cantos alegres de los brasileños para

volver a sentir la fuerza de Dios. Escuchar los testimonios de mis amigos me conmovía; descubrir cómo Jesús actúa en la vida de cada uno nos unía como verdadera comunidad.

La vigilia y la misa final fueron el culmen. Miles de jóvenes reunidos, rezando en silencio, cantando con esperanza, y un Papa que nos habló de la amistad auténtica, la valentía de seguir a Jesús y de aspirar a la santidad. Ese día entendí que, más allá del cansancio o la distancia, lo que llenaba mi corazón era la certeza de que Dios estaba presente en cada paso.

Y si tú también sientes la inquietud de buscar más de Dios, atrévete a dar el paso. No hace falta viajar lejos; basta abrir el corazón para descubrir que la fe se multiplica cuando se comparte.

Como dice Proverbios 27:17, "El hierro se afila con hierro, y el hombre se afila con el trato de su prójimo." Al vivir la fe en comunidad, nos fortalecemos unos a otros y crecemos juntos en esperanza y alegría.





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

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@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