



LA VIDA QUE  
NOS TRAE  
AMOR Y  
SALVACIÓN

EL CAMINO  
DE NICODEMO

SER COMO  
EL NIÑO JESÚS

SER LUZ QUE NO SE  
PUEDA APAGAR

LA PALABRA  
SE HIZO CARNE



VEN Y  
SÍGUEME

Parroquia de la  
Santa Cruz del Pedregal

NÚMERO 234

DICIEMBRE  
2025



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

## Liliana Marybel Vara Jurado

hermana de nuestro querido colaborador Juan Manuel Vara Jurado, quien partió a Casa del Padre.

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a la familia Vara Jurado.

Ciudad de México,  
noviembre 2025.



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

## Sra. Guadalupe Rosaura Franco Gómez

querida colaboradora de Promotores Voluntarios de la Formación, IAP, quien partió a Casa del Padre, el pasado 11 de septiembre 2025.

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a la familia Franco Abarca.

Ciudad de México,  
noviembre 2025.

## MISIÓN ADVIENTO SANTA CRUZ



📍 El Fithzi, Hidalgo

Del 19 al 21 de Diciembre

JÓVENES DE  
18 A 30 AÑOS

"El amor que no se entrega no es amor verdadero"  
-P. Félix de Jesús Rougier

Cuota - \$850

Cupo limitado

Contacto:

WhatsApp: 56 58021734

misiones.santacruzpedregal@gmail.com

¡INSCRÍBETE!



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

## Sra. Ma. Teresa (Mirila) Figueroa Gallo

quién partió a Casa del Padre, madre de nuestro querido amigo y colaborador de esta institución, Enrique Álvarez Figueroa.

Que Dios, nuestro Señor, llene de paz y fortaleza a las familias Álvarez Figueroa y Álvarez Herrera Lasso.

Ciudad de México,  
noviembre 2025.



# CONCIERTO NAVIDEÑO

ENSEMBLE  
VOCAL KAIROS

Directora: María del Rocío García Villanueva



PARROQUIA  
DE LA SANTA CRUZ  
DEL PEDREGAL

Dic.  
9

Hora:  
8:00  
P.M.

Joy To the World,  
Hark the Herald  
The First Nowell  
Kings of orient  
God Rest you Merry, Gentlemen  
Still  
Gloria in excelsis Deo  
Adeste Fideles

Canción de las campanas  
Romance de noche buena  
Veinticinco de diciembre  
Aleluya Pastorcitos  
Déjale dormir  
Veinticinco de diciembre  
Niño Lindo  
Noche de paz

- 2 Editorial**  
P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.
- 3 Vaticano**  
**Amense los unos a los otros como yo los he amado**  
Recopilación: Guadalupe Moreno
- 4 El Credo**  
**Amén**  
Gabriel Villalobos
- 5 Por los caminos del evangelio**  
**La palabra se hizo carne**  
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 Cámará, M.Sp.S.
- 7 Respuestas de amor a Dios**  
**Dios ve tu potencial, ¿y tú?**  
Ana Victoria Padilla Newton
- 8 Es momento de ser joven**  
**La película empezada**  
María Milo
- 9 Santa Cruz del Pedregal**  
Horarios, Servicios, Actividades y Calendarios
- 11 Inyecciones de Fuego**  
**Somos Santuario de Dios**  
P. Fernando Torre, M.Sp.S.
- 12 Todo va a estar bien**  
Alejandra Barrera Segura
- 13 La multiplicación de los panes**  
M. Verónica Pedroza Chombo, Messt
- 14 Encuentro personal con Dios**  
**La Espiritualidad de la Cruz**  
Dra. Sonia Villaseñor Manrique
- 15 Mirar hacia lo alto**  
**Ser luz que no se pueda apagar**  
Georgina Arámburu Mejía
- 16 Vamos a Jugar**  
**Adviento**  
Nayelli Díaz
- 17 Ofrécelme y ofrécelte**  
**Ser como el Niño Jesús**  
Tere Rojas Juárez
- 18 Reflexiones de un millennial católico**  
**Agradecer**  
Eugenio Valle Ruiz
- 19 Psicología y vida**  
**El duelo en tiempos de celebración**  
Mauro Razo
- 20 Un espacio para crecer**  
**La paz empieza en casa**  
Rodrigo Vázquez Gutiérrez
- 21 La vida que nos trae amor y salvación**  
José Ignacio Abarca Franco
- 22 Salud y Bienestar**  
**Consejos prácticos para cuidar la salud, sin perder el sabor de la Navidad**  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle
- 23 Formando Familias**  
**Cómo vivir la Navidad en familia**  
Marycarmen Creuheras Vallcorba
- 24 El día que la Navidad y el fútbol detuvieron la guerra**  
Ricardo Escartín Mondragón
- 25 El Sol que nace de lo alto**  
**Ecología Mística**  
Santiago Aranda
- 26 El beneficio de la apuesta y el ciudadano Galor**  
Eduardo Facha García
- 27 Nacer de nuevo**  
**El camino de Nicodemo**  
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.

**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  
P. Alfredo J. Ancona Cámará, M.Sp.S.  
Mna. Gladys María Bilbao y Morcelle  
Alejandra Barrera Segura  
Marycarmen Creuheras Vallcorba  
Nayelli Díaz  
Ricardo Escartín Mondragón  
Fotógrafo Jesús Esparza  
Eduardo Facha García  
P. Sergio García, M.Sp.S. †  
María Milo  
Guadalupe Moreno  
Ana Victoria Padilla Newton  
M. Verónica Pedroza Chombo, Messt  
Mauro Razo  
Tere Rojas Juárez  
P. Bernardo Sada, M.Sp.S.  
Gisèle Scarnière  
P. Fernando Torre, M.Sp.S.  
Eugenio Valle Ruiz  
Rodrigo Vázquez Gutiérrez  
Dra. Sonia Villaseñor Manrique

**DIRECTORA Y EDITORA**

Carlota Figueroa Zevada

**CONSEJO EDITORIAL**

P. Giancarlo Tomao Gordón, M.Sp.S.  
Vicente H. Bortoni G. de C.

**DISEÑO EDITORIAL**

María José Álvarez Hernández

**CORRECTORA DE ESTILO**

María Antonieta Ochoa Gurza

**OFICINA  
PARROQUIAL**

55 · 5652 · 6591 55 · 5652 · 6399

**PROMOTORES  
VOLUNTARIOS**

**¡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.S.P.S.  
PÁRROCO DE LA SANTA CRUZ DEL PEDREGAL

## I Domingo de Adviento

El santo padre León XIV ha publicado recientemente *In unitate fidei*<sup>1</sup> (En unidad de la fe) con motivo del 1700 aniversario del Concilio de Nicea. **“Deseo alentar en toda la Iglesia un renovado impulso en la profesión de la fe”** nos dice el sumo pontífice en las primeras líneas de esta Carta Apostólica.

Me parece que, junto con la exhortación **“Dilexit te”**, nos ofrece un excelente aporte para vivir este tiempo de Adviento y disponernos mejor a la celebración del encuentro grandioso de Dios con nosotros, el nacimiento del Salvador. Me gustaría aconsejar que ambos textos se acompañen en una meditación a la luz del testimonio de María y José en su expectación ante el inminente nacimiento de Jesús, hijo del Misterio.

En efecto, con la institucionalización de la fiesta en las conmemoraciones civiles, la mercadotecnia y los trillados argumentos de Paz, Fraternidad y Alegría se hace uso del verdadero sentido del nacimiento del Mesías como si se tratase de una conmemoración de valores, muy encomiables, pero absolutamente desprovistos de su sentido cristiano.

María y José tienen un interés central, como lo haría cualquier pareja, en procurar todo lo posible para acoger al recién nacido, pero, en su caso, desean servir a Dios en la tarea que les había encomendado y ser solícitos con el proyecto de Dios a través de Jesús entre nosotros.

En nuestro ejemplar de diciembre hallamos muchas invitaciones para vivir la navidad en familia..., espero lo hagan, pero especialmente porque despierten el interés de que Jesús encuentre en el mundo verdadera acogida y compromiso con nuestra salvación. Tal es el motivo de su llegada. La familia de Nazareth demuestra la mejor manera de vivir la Navidad.

Alejandra Barrera nos advierte **“En un mundo que, a menudo, nos pide más y más, es fácil olvidar que ya somos suficientes”**, **“tenemos una capacidad para enfrentar y superar las demandas necesarias”**. Recuerdo a la santa de Ávila y pienso: Sólo Dios basta

A propósito de dificultades causadas por el contexto o la propia limitación, Ana Victoria Padilla considera que **“Si bien debemos asumir la responsabilidad de nuestros fracasos, merecemos el éxito y los logros que hemos alcanzado, tanto por nuestro esfuerzo como por la ayuda de Dios.”** Los padres de Jesús, rodeados de muchas condicionantes, mantuvieron en fe la certeza de que Dios velaba en todo momento por ellos.

**“Porque, cuando hay paz en casa, hay paz en el corazón. Y, cuando hay paz en el corazón, el mundo entero empieza a brillar con una luz distinta”** reflexiona Rodrigo Vázquez. Jesús es nuestra paz. (Cfr, Jn 14,27). **“También nosotros”**, escribe el P. Bernardo Sada M.S.P.S., **“en medio de nuestras noches personales y colectivas, escuchamos esa voz que nos invita a comenzar de nuevo. Nacer del Espíritu es soltar lo que nos ata”**.

Hermanos, que esta Navidad Jesús pueda nacer en sus hogares, será así una feliz Navidad.

<sup>1</sup> [https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/apost\\_letters/documents/20251123-in-unitate-fidei.html](https://www.vatican.va/content/leo-xiv/es/apost_letters/documents/20251123-in-unitate-fidei.html)

El Papa León XIV, expresa que creer en la muerte y resurrección de Cristo, y vivir la espiritualidad pascual infunde esperanza en la vida, nos ayuda a amar y a alimentar la fraternidad, uno de los grandes desafíos para la humanidad.

La fraternidad nace de la capacidad de relacionarnos y construir vínculos auténticos que nos enriquecen, sin ellos no podremos sobrevivir, crecer y aprender. Si nos encerramos en nosotros mismos, corremos el riesgo de enfermarnos de soledad e incluso de un narcisismo que se preocupa solo de los demás por interés.

La palabra **"hermano"** significa cuidar, preocuparse, apoyar y sustentar. Aplicada a cada uno de nosotros se convierte en una invitación, va más allá del pertenecer a una misma familia. En realidad, las fracturas pueden devastar también las relaciones entre parientes, no solo entre extraños.

En nuestro mundo lleno de guerras y violencia hay crisis de fraternidad. El Papa Francisco, en

la Encíclica *Fratelli tutti*, propuso el mensaje de san Francisco de Asís, que nos recuerda cómo estamos llamados a vivir una fraternidad universal, basada en el mandamiento del amor, un rasgo esencial del cristianismo. Gracias a Jesús, que nos amó y dio su vida por nosotros, podemos amarnos como hijos del Padre y verdaderos hermanos en Cristo, explicó el Papa León XIV.

Los hermanos que se apoyan en las pruebas de la vida no dan la espalda a quienes están necesitados: lloran y se alegran juntos. La dinámica es la que el mismo Jesús nos entrega: **"Amaos los unos a los otros como yo os he amado"** (cfr Jn 15,12), librándonos de egoísmo y divisiones en el nombre de un amor y de una esperanza que se renuevan cada día.

León XIV, nos invita a pedir a Jesús que nos conceda el don de la fraternidad y nos llene de su Espíritu Santo, para ser testigos generosos de su amor ante todos los hombres.

DA CLIC AQUÍ

www



VATICANO

**Ámense los unos a los otros  
como yo los he amado**

RECOPILACIÓN:  
GUADALUPE MORENO

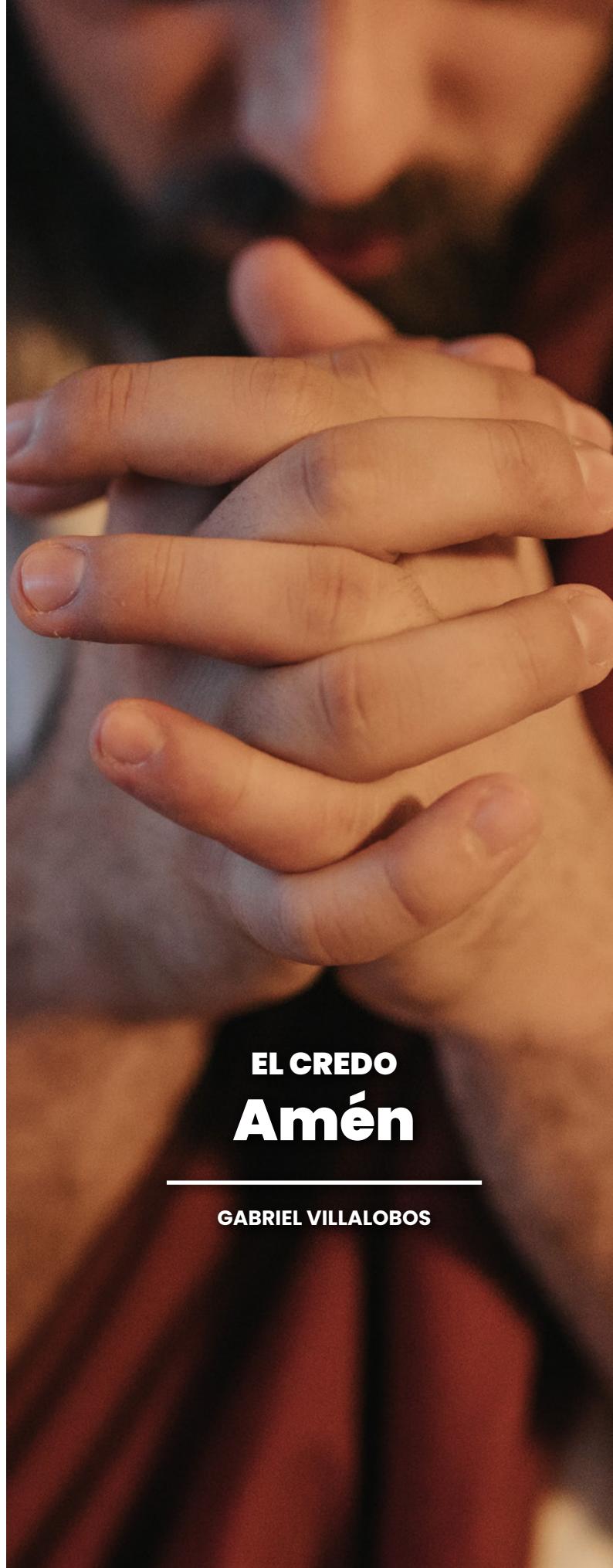
Después de 45 números, concluimos aquí nuestro recorrido por el Credo. El «**amén**», con el que cierra nuestra profesión de fe, no es gratuito; también tiene varios sentidos que vale la pena examinar. Como sabemos, esta palabra se puede traducir como «**así sea**». Lo podemos comparar con el «**Hágase**» de María: afirmamos nuestra fe, pidiendo a Dios que se haga Su voluntad.

Otro significado de amén es «**en verdad**» y Jesús mismo la usó con este sentido: «**Amén, amén (en verdad) les digo que, antes de que Abraham existiera, yo soy**» (Jn. 8:58). El «**amén**» del Credo también nos lo dice Dios a nosotros: nuestra fe es la verdad revelada por Dios, es Su voluntad y es la nueva alianza que hace con nosotros.

Amén también significa «**creo**». El catecismo de la Iglesia católica explica: «el «**amén**» final del Credo recoge y confirma su primera palabra: «**Creo**». Creer es decir «**amén a las palabras, a las promesas, a los mandamientos de Dios, es fiarse totalmente de Él, que es el amén de amor infinito y de perfecta fidelidad. La vida cristiana de cada día será también el «amén» al «creo» de la profesión de fe de nuestro Bautismo**» (§1064).

Por último, pero quizás el sentido más importante, es que «**amén**» se refiere a Jesús. «**Jesucristo mismo es el «amén»**» (Ap. 3:14). Es el «**amén**» definitivo del amor del Padre hacia nosotros; asume y completa nuestro «**amén**» al Padre: «**Todas las promesas hechas por Dios han tenido su 'sí' en él; y por eso decimos por él 'Amén' a la gloria de Dios**» (2 Co. 1:20): «**Por Él, con Él y en Él, a ti, Dios Padre omnipotente, en la unidad del Espíritu Santo, todo honor y toda gloria, por los siglos de los siglos. AMÉN**»» (§1065).

Oremos y esforcémonos, para que toda nuestra vida sea un «**amén**» a Dios, que haga palpable la fe que profesamos en el Credo.



## EL CREDO Amén

---

GABRIEL VILLALOBOS



**POR LOS CAMINOS DEL EVANGELIO**

# **La palabra se hizo carne**

**P. SERGIO GARCÍA, M.S.P.S.**

**M**i Jesús, eres inabarcable, vienes a salvarnos y te haces uno como nosotros: no uno con nosotros solamente, sino uno como nosotros. Más aún, eres el único en plenitud, en todos los aspectos, y nosotros intentamos ser como tú. ¡Cómo me gustaría poder decir como san Pablo: “ya no vivo yo, es Cristo el que vive en mí”!

Jesús, te decimos **ven** en este santo tiempo de Adviento, porque nos hacemos eco de toda la creación que sufre dolores como de parto hasta tu plena manifestación; te decimos **ven** porque te tenemos, te saboreamos, te gustamos y adoramos; te decimos **ven**, porque así definiste tu presencia con nosotros: “**Salí del Padre y vine al mundo**”; te decimos **ven**, porque crece en nosotros la capacidad de ti, porque Tú mismo lo prometiste y porque, en tu vida, tiene sentido nuestra vida.

Sabemos que tiene sus costes, hay consecuencias para tu venida y eso nos entusiasma, nos apasiona y compromete con la creación entera para una auténtica conversión ecológica y nos solidariza con los hermanos más pobres y necesitados que esperan de nosotros vivir Adviento – Navidad en clave de fraternidad.

¿Y tu Palabra de este día? Nos habla del gran profeta Elías como profeta de fuego, profeta

de la fidelidad a Dios, profeta de la opción por el Dios de la alianza y será, después en el monte del Carmelo, una experiencia nueva como “*suave brisa, de soledad sonora, como intimidad profunda*”. Elías, arrebatado en un carro de fuego, (2 Reyes 2:11-14) volverá en los días del Mesías y, Tú, mi Jesús, lo aplicaste a tu santo precursor Juan Bautista.

Jesús, cuánta armonía hay en toda oración; qué oportunidad nos concedes de entrar en comunión con nosotros mismos, donde estás llenándolo todo de vida nueva, de espíritu de fortaleza, de palabras de fuego evangelizador.

Orar y seguir orando, orar para vivir sirviendo, orar para conectar con la voluntad de tu querido Padre, viviendo en un solo Espíritu de verdad y de amor.

Orar y seguir amando: amor que nos lleva al conocimiento “*del verdadero Dios por quien se vive*” que, ahora, contemplaremos en un pequeño recién nacido en brazos de su madre y envuelto en pañales.

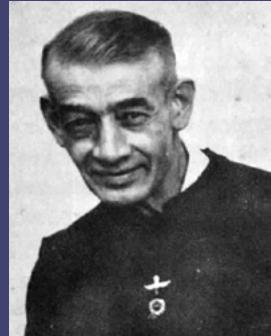
La Palabra se hizo carne y, al hacerse carne, se hizo silencio. Eso nos permite una oración de contemplación, admiración, gratitud y crecimiento espiritual.



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

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

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



CONTINUACIÓN ...

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

Al llegar al Hospital Francés, el hermano Alfonso expiraba, en brazos del hermano Rafael Rodríguez; pero alcanzó la última absolución y los Santos Óleos. Era el 6 de febrero de 1965.

**«Una profunda alegría se apoderó de los tres hermanos presentes, del P. Vizoso y del hermano coadjutor Alfonso Sánchez, que no tardó en llegar del Pedregal con el hábito del hermano: ¡Este es nuestro modelo!, exclamaba entusiasmado uno de los hermanos; “que no le quede una arruga en su hábito, que las manos estén bien juntas”, [...] y, con gran cariño, lo arreglaron ¡de todo a todo!**

Avisaron al Noviciado de Tlalpan y allá fue trasladado el cadáver. Al día siguiente, el R. P. General Jesús María Padilla, celebró una Misa solemne de Requiem y, en seguida, salió el cortejo fúnebre rumbo al Panteón Español, a nuestra cripta. Al llegar al panteón, los hermanos coadjutores llevaron la caja;

en el camino, los numerosos sacerdotes, estudiantes y coadjutores rezaron el Te Deum y tres veces el Magnificat, pero, a la cripta, solo entraron los hermanos coadjutores y los superiores mayores.

Alguien, desde fuera, comenzó a cantar “Oasis Dichoso”, como un himno de triunfo».

Al día siguiente, 7 de febrero, el P. Superior General, Jesús María Padilla, de su puño y letra, escribió una carta que repitió varias veces para enviarla a cada una de las residencias.

Transcribimos la que envió al templo de San Felipe: «7 Feb. 1965. A los PP. y HH., de San Felipe: acabamos de regresar del panteón, de enterrar al hermano Alfonso. Feliz él: porque perseveró y, más aún, porque perseveró en el Espíritu. Que Dios conceda a cada uno de Uds. estas dos gracias tan grandes. J. M. Padilla, M.Sp.S.»

... CONTINUARÁ

Es muy importante hacernos conscientes de que nuestras caídas no nos definen, sino los mejores momentos que hemos vivido, cuando Dios ha estado presente en nuestras vidas. Dios nos mira con amor y ve lo mejor de nosotros. ¿A qué se debe entonces que nosotros no veamos así lo que Dios mira en cada uno?

Las personas que sufren del “**síndrome del impostor**”, término acuñado en 1978 por dos psicólogas clínicas, Pauline Clance y Suzanne Imes, sienten que no merecen el éxito. Ellas atribuyen cualquier logro, no a su esfuerzo y capacidad, sino a la suerte, al momento oportuno, o a engañar a otros para que piensen que son mejores de lo que realmente son. Sienten que lo están inventando sobre la marcha, a diferencia de todos los demás, que realmente saben lo que hacen. Tienen la sensación de fingir por fuera, mientras están prisioneras por dentro de un sentimiento de falta de valor.

Pero ese pensamiento es incorrecto. La verdad es que, cuando podemos mantener la calma y ser pacientes con quienes amamos, cuando tenemos la disciplina de hacer lo correcto, a pesar de la tentación de seguir nuestros impulsos, eso es quienes realmente somos. De hecho, eso es lo más profundo de quien quiere seguir a Jesucristo nuestro Señor.

Lo que nos define no son nuestros peores momentos, pensamientos, acciones o actitudes. Dios ve lo mejor de nosotros, retiene nuestros mejores momentos, nuestros

destellos de grandeza, donde la gracia ha actuado y nuestra voluntad ha buscado el bien.

El Evangelio nos invita a recordar que somos hijos amados de Dios y que estamos llamados a vivir con Él en la eternidad. Podremos sentirnos impostores; a veces, podemos sentirnos inútiles o invisibles, podemos mirar atrás y ver errores y sentir arrepentimiento, pero, desde la perspectiva de Dios, no hay olvido: cada uno es único y está aquí por una razón específica. Dios ve todos nuestros mejores momentos, que constituyen quiénes somos realmente.

Esos momentos brillantes son nuestro verdadero yo. Somos definidos por nuestras fortalezas, no por nuestras debilidades. Somos nuestros mejores momentos, no los peores. Si bien debemos asumir la responsabilidad de nuestros fracasos, merecemos el éxito y los logros que hemos alcanzado, tanto por nuestro esfuerzo como por la ayuda de Dios.



## RESPUESTAS DE AMOR A DIOS

**Dios ve tu  
potencial,  
¿y tú?**

ANA VICTORIA PADILLA NEWTON



ES MOMENTO DE SER JOVEN

# La película empezada

MARÍA MILO

**C**elia cuelga el teléfono y sonríe — Era mi hijo — explica —. Quería saber cómo cocinar las castañas que compró esta tarde. Acabamos de conocernos y el ritual de las castañas, se convierte en el centro de nuestra conversación.

Ni ella ni yo sabemos cómo cocinarlas. Hace apenas unos días, yo le hice la misma pregunta a mi abuelo. Lo recuerdo claramente... mi mamá, mi abuelo y yo rodeamos la esquina del parque, donde él jugaba con sus hermanos durante los veranos, y nos detuvimos en un puesto que inundaba la acera con el olor tostado del fruto. Mi abuelo y yo las pelamos juntos dentro del cucurcho de papel. El calor que escondían enrojeció nuestros dedos mientras caminábamos.

Regresar con tu abuelo al lugar de donde vino su familia te permite comprender mejor su manera de ser. Y darte cuenta de lo fácil que es olvidar que ellos crecieron en otro mundo. Por algo, todavía prefieren marcar por teléfono que escribir un mensaje. A los textos, les dicen "correos" y, cuando mandan una foto, creen que desaparece de su carrete.

Otros tiempos — dicen — una y otra vez, para describir lo que no entienden de las nuevas generaciones. Nosotros — quienes nunca usamos una guía telefónica o rebobinamos un casete — somos, para ellos, un misterio similar.

Como escribió Tamara Tenenbaum, la nostalgia es una forma de decirle a la gente joven que nunca van a entender el mundo, porque se perdieron la mejor parte, la primera media hora de la película, donde se explicaba todo.

Y es que sucede que llevas toda tu vida escuchando historias que te cuenta tu abuelo sobre quién es, cómo creció, quiénes eran a la vez sus abuelos. Y, así, en tu mente, se crea un rompecabezas perfectamente armado y barnizado sobre quién es él.

Pero, cuando convives con él, rodeado de gente de su generación, de repente, una pieza de ese rompecabezas ya no encaja bien. Simplemente entiendes que tu abuelo no nació siendo abuelo. Y le ves con sus amigos, contando otro tipo de anécdotas sobre su adolescencia...

Escucharlos es como mirar la película empezada: todo tiene sentido para ellos, aunque a ti se te escape el contexto. Se crea una especie de instante suspendido, como si el pasado se hubiera detenido a saludarte, antes de volver a marcharse. Por eso, incluso después de conocer más capas de la historia escondida bajo su abrigo, él sigue siendo, ante todo, mi abuelo y es su historia la que ilumina la pantalla.

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](mailto: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**

**Sesiones de Profundización**

Miércoles 7:30 a 9:30 pm. Aula 5.

Whatsapp 5540677278

**Escucha y Acompañamiento virtual**

Del 19 de noviembre al 4 de marzo

### **Voluntarias Vicentinas del Pedregal**

Atiende asilo y comedor de ancianos,  
guarderías, hospital vicentino

tel. 5616-2639

[voluntariasvicentinas@prodigy.net.mx](mailto: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:



## Diciembre

6	Aniv. 67 profesión religiosa P. Gonzalo Martínez Benítez	17	Nacimiento de NVP Félix de Jesús Rougier M.Sp.S.
7	<b>2º Domingo de Adviento</b> Aniv. 40 ord. sacerdotal P. Fernando Artigas Sabatés	19-21	Misiones juveniles de adviento
8	Solemnidad de la Inmaculada Concepción Aniversario 69º de la fundación de la Parroquia Santa Cruz del Pedregal	21	<b>4º Domingo de Adviento</b>
9	Concierto navideño 8.00pm, en el Templo	24	<b>Misa de Nochebuena para niños 12:00 pm.</b> <b>Misa de Nochebuena 7:00 pm. y 9:00 pm.</b>
12	<b>Solemnidad de Nuestra Sra. de Guadalupe.</b> <b>Mañanitas 7:30 am. Misas 8:00 am, 12:00 pm. y 7:00 pm.</b>	25	<b>Nacimiento de N.S. Jesucristo.</b> <b>Misas horario dominical a partir de las 11:30 am.</b>
14	<b>3º Domingo de Adviento</b>	28	111º Aniversario de fundación M.Sp.S.
		31	<b>La Sagrada Familia</b>
		31	Adoración al Santísimo de 5:00 pm. a 6:45 pm. en el templo.
		31	<b>Fin de año. Misas 7:00 pm. y 9:00 pm.</b>



# INYECCIONES DE FUEGO

## Somos Santuario de Dios

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

**C**oncepción Cabrera escucha que Jesucristo le dice: «**El cuerpo [...], en el hombre, debe ser sagrado, tanto porque lleva en sí al alma, ser inmortal y reflejo de la Trinidad, como por su contacto eterno con el Verbo hecho carne**»<sup>1</sup>.

«**La persona humana, creada a imagen de Dios, es un ser a la vez corporal y espiritual. El relato bíblico expresa esta realidad con un lenguaje simbólico cuando afirma que “Dios formó al hombre con polvo del suelo e insufló en sus narices aliento de vida y resultó el hombre un ser viviente” (Gn 2,7)**»<sup>2</sup>. El cuerpo participa de la dignidad de la imagen de Dios (cf. Gn 1,26).

Volvamos al texto de Concepción: «**cómo el hombre debiera respetar ese cuerpo que le di, no para su adoración, sino para crucificarlo al espíritu, para subordinar sus pasiones a la razón, para tomarlo como medio santísimo para llegar a Mí sacrificándomelo**»<sup>3</sup>.

Actualmente, muchas personas rinden culto a su cuerpo; dedican mucho tiempo y dinero para tener un cuerpo atractivo de apariencia juvenil, capaz de suscitar admiración y envidia. Sin embargo, nuestro cuerpo envejece, se cansa, se enferma y morirá.

No “**tenemos**” un cuerpo; somos cuerpo y alma. Nuestro cuerpo no es un enemigo ni una cárcel

del alma; es un aliado. Fue manchado por el pecado, pero ha sido purificado por la sangre de Jesucristo.

Hemos de respetar y amar nuestro cuerpo; cuidarlo con responsabilidad, pero sin obsesión; con cariño, pero sin mimos. Y mantenerlo a raya, para que nos sirva «como medio santísimo para llegar a» Jesucristo y como instrumento para realizar la misión que Dios Padre nos ha confiado, en lugar de que sea un obstáculo o un impedimento.

San Pablo nos dice: «**¿Acaso no saben que su cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que han recibido de Dios y habita en ustedes?**» (1Co 6,19).

Nuestro cuerpo resucitará. Desconocemos cómo será esto o qué características tendrá, pero creemos firmemente que resucitaremos (cf. 1Co 15),

Mientras estemos en este mundo, glorifiquemos a Dios con nuestro cuerpo (cf. 1Co 6,20).

<sup>1</sup> CC 23,182: 24 julio 1906.

<sup>2</sup> Catecismo de la Iglesia Católica 362.

<sup>3</sup> CC 23,189: 24 julio 1906.

**D**iciembre es un mes mágico, lleno de luces, colores y esperanzas renovadas, pero también es un espacio, un tiempo que nos lleva a la reflexión. Las expectativas del año que se va y las promesas del que viene suelen abrumarnos. En medio de la vorágine de fiestas y preparativos, es fácil perdernos en la incertidumbre y el miedo al futuro.

Hay algo que necesitamos escuchar en estos momentos:

***¡Todo va a estar bien!***

Estas cinco palabras pueden parecer simples, pero tienen el poder de aquietar nuestra mente. No significa que no habrá desafíos o momentos difíciles; significa que, pase lo que pase, podremos enfrentarlos.

En un mundo que, a menudo, nos pide más y más, es fácil olvidar que ya somos suficientes;

que ya tenemos lo que necesitamos para encarar lo que venga; que somos fuertes y capaces!

Así que, este mes, vamos a regalarnos un momento de paz. Los invito a cerrar el año con gratitud, para abrir el próximo con esperanza y con el corazón abierto, enfocándonos en la certeza de que saldremos adelante.

Repitamos estas palabras hasta que se conviertan en una verdad para nosotros: Todo va a estar bien...

Y, cuando miremos hacia el futuro, lo hagamos con la seguridad de que el 2026 estará lleno de posibilidades emocionantes, retos inspiradores y logros que nos permitirán abrazar nuestras metas.

***¡Felices fiestas!***



# **Todo va a estar bien**

**ALEJANDRA BARRERA SEGURA**

# La multiplicación de los panes

M. VERÓNICA PEDROZA CHOMBO, MESST

Admire la abundancia manifestada en la multiplicación de los panes. Jesús invita a sus discípulos a alimentar a la muchedumbre, innumerables eran los que aquel día se sentaron en torno a Jesús y buscaban algo que los saciara, necesitaban sus palabras, necesitaban que les hablara de que su Reino vendría y transformaría su vida... ¿Qué habría en esos corazones con hambre y sed?

Pero Jesús realiza un milagro más, no solo sacia el corazón del pueblo, sino que, de la pobreza de aquellos pecadores que lo seguían, magnifica espléndidamente sus talentos, a tal punto de que siete canastos quedaran después de haber saciado a la multitud.

¿Qué tienes tú hoy para ofrecer a tus hermanos, en este momento de gran necesidad mundial en niños, jóvenes, adultos y ancianos, que vivimos en incertidumbre, dolor, miedo e impotencia? ¿Qué tienes tú? Abre tus manos hoy y míralas, tal vez parece muy poco. Pide al Señor que tome de tu pobreza, tus talentos y capacidades, Él te las dio; Él las multiplicará espléndidamente. No hay talento pequeño, reconoce quién eres, qué capacidades y cualidades Dios te ha regalado. Si así lo haces, te sorprenderás de cómo se desbordarán tus canastos.

Somos el **“ahora de Dios”** ... no pierdas tiempo, es hoy, es ahora... sé bendición para los demás.



# ENCUENTRO PERSONAL CON DIOS

# La Espiritualidad de la Cruz

DRA. SONIA VILLASEÑOR MANRIQUE



## La Espiritualidad de la Cruz: Camino de Amor y Transformación

El sábado 11 de octubre, el padre Hugo Maese, M.Sp.S., nos compartía con fervor que la Espiritualidad de la Cruz no es solo una doctrina, sino **vida, regalo y don de Dios**. Es un proceso de santidad que se vive en lo cotidiano, en lo profundo del alma, que busca a Dios. Esta espiritualidad es una relación constante con el Padre, donde el Espíritu Santo toma la iniciativa para guiarnos, sostenernos y transformarnos. Es, también, **respuesta humilde y confiada a nuestra sed de Dios**.

El culmen de esta espiritualidad es **valorar el sufrimiento como misión salvífica**, como participación en la redención. Este misterio quedó sellado, el 14 de enero de 1894, cuando **Conchita Cabrera de Armida**, en un acto de amor radical, graba en su pecho el monograma JHS, ofreciendo su vida por la salvación de la humanidad. Desde ese momento, Dios nos regala las **Obras de la Cruz**, cuyo propósito es llevarnos a la identificación con Cristo, para dejarnos transformar, colaborar con Él y así realizar su misión.

La **Cruz del Apostolado** es una cruz pascual, luminosa, que representa la promesa de Jesús a Conchita: **la santificación en la vida diaria**. Es un don que se recibe con fe y se acoge con amor. ¿Cómo se vive esta espiritualidad? **En el otro**, siendo **hostias vivas, santas y agradables a Dios**, como nos exhorta San Pablo en Romanos 12,1.

Se vive a través de las **virtudes sacerdotales**: el amor, la pureza y el sacrificio. Practicarlas implica una entrega humana, una renuncia que se convierte en ofrenda. También requiere el **estudio de la Palabra**, para conocer a Cristo, amarlo y dejar que Él viva en nosotros.

Esta espiritualidad es un proceso de transformación interior, que nos lleva a **sentir, amar, pensar, vivir y actuar como Jesús**. Nos une más profundamente a la humanidad, por eso, Conchita clama con el corazón abierto: **"Jesús, Salvador de los hombres, sálvalos, sálvalos."**

Y, tú, ¿cómo puedes vivirla hoy?

Con la **previsión del día**: al despertar, medita qué cree tu corazón que Dios quiere de ti en esta jornada y trabaja en ello con amor. Al finalizar el día, realiza un **examen de conciencia**, preguntándote si lo cumpliste, si tu amor se reflejó en el otro.

Recordemos que el amor verdadero **siempre se dona, siempre sale de sí**. Hagamos del sacrificio cotidiano un momento **santo, sagrado y agradable a Dios**. Que nuestra vida sea cruz luminosa, semilla de redención y eco del amor de Cristo.



## MIRAR HACIA LO ALTO

# Ser luz que no se pueda apagar

GEORGINA ARÁMBURU MEJÍA

Queridos lectores, los invito a reflexionar sobre la persona de Jesús y su divinidad. Nos dice San Juan, en su Evangelio, Jn.1,1-18:

### **“La Palabra se hizo carne”**

Jesús no es simplemente un hombre bueno o un profeta, sino la Palabra eterna de Dios (el Logos), que existía desde siempre y que es Dios. No vino con truenos ni poder, sino en el silencio de un pesebre, en la vulnerabilidad de un niño. Dios descendió para habitar no en templos de piedra, sino en el corazón humano.

### **“La Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros.”**

Dios no se quedó lejano ni indiferente: entró en la historia humana, asumió nuestra carne, nuestra fragilidad, nuestras alegrías y sufrimientos. Se acercó a nosotros para salvarnos, no desde arriba, sino desde adentro. Dios bajó para estar en medio de nuestra vida cotidiana, en medio de nuestras luces y sombras, nuestras luchas y esperanzas.

Jesús es la **“Luz verdadera”** que brilla en lo profundo, incluso donde parece haber oscuridad. Y quien abre el corazón a esa Luz recibe un nuevo nacimiento: **“ser hijo de Dios”**. Se trata de una nueva identidad: en Cristo, somos hijos amados del Padre.

Jesús transforma la oscuridad en lugar de encuentro. Él no promete caminos fáciles, promete estar con nosotros. Su Luz no solo nos guía, nos habita. Jesús es la Palabra que quiere hablarle hoy a tu corazón. Si abrimos el corazón, esa luz nos transforma.

Cada uno de nosotros está llamado a ser testigo de la Luz, en medio de un mundo que, a menudo, vive en oscuridad; que vive sin Dios. La Palabra eterna quiere encarnarse en ti: en tus gestos, tu manera de amar, tu compasión. Acoger a Cristo no es solo creer, es dejarse transformar por su presencia viva. Cada corazón que se abre se convierte en morada de Dios, en una pequeña “Belén” donde Él vuelve a nacer.

Oremos a Dios diciendo:

*Palabra eterna del Padre, silencio lleno de luz, que bajaste del cielo para habitar entre nosotros, ven a morar en lo más hondo de mi corazón. Ilumina mis sombras con tu presencia suave y fuerte. Que mi vida sea templo donde tu amor se haga visible, que cada gesto revele tu rostro y que yo viva unido a Ti, y concédemelo ser luz, que ninguna tiniebla pueda apagar. Amén.*

# El Adviento

Durante el Adviento, nos podemos preparar en familia para recibir al niñito Jesús en casa con sencillas acciones:

Primer Domingo  
de Adviento

30  
Nov.

## El Amigo Secreto

Durante esta semana, déjale notitas o dibujos a una persona que tú elijas con mensajes positivos.

Ejemplo: "¡Te quiero mucho!", "¡Lo estás haciendo excelente!"



Segundo Domingo  
de Adviento

7  
Dic.

## Crea tu Nacimiento

Durante esta semana, puedes crear tu propio Nacimiento con figuras de plastilina, incluye a los miembros de tu familia dentro de los pastores que visitan al niñito Jesús.



Tercer Domingo  
de Adviento

14  
Dic.

## Obsequios para los más necesitados

Durante esta semana, busca ropa y juguetes que ya no uses pero que puedan servir a alguien. Elige una casa hogar o asilo donde puedan llevar esos objetos como obsequio en familia.

\*Consejo: Puedes contactar a Vinculación Social AC para conocer sobre las instituciones para llevar donativos.

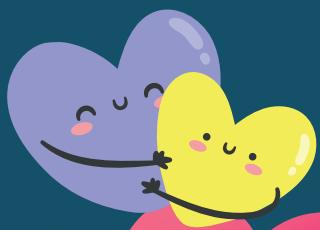


Cuarto Domingo  
de Adviento

21  
Dic.

## Agradece

En estos días recibimos muchos regalos, recuerda agradecer con el corazón pues hay mucha gente que te ama y desea expresártelo a través de un pequeño detalle.



VAMOS A JUGAR

Por Nayelli Diaz

# OFRÉCEME Y OFRÉCETE Ser como el Niño Jesús

TERE ROJAS JUÁREZ

**D**iciembre, el Adviento, las posadas, las vacaciones, las fiestas de fin de año, una temporada saturada de compromisos y de una montaña rusa de sentimientos, que van, de la euforia, a la nostalgia ante la menor insinuación

Es bien sabido que también en estas fechas se dan episodios de tristeza y depresión, que hacen que algunas personas se encierran en sin mismas, sumergidas en sus recuerdos, lacerándose por lo que no pudo ser.

Pero también es la ocasión perfecta para sacar lo mejor de nosotros y, cómo no, si es en esta época cuando celebramos el acontecimiento que ha marcado a la humanidad: el nacimiento del Niño Jesús.

El nacimiento de un bebé es ya, de por sí, una bendición y una alegría para la familia que lo espera; sin embargo, celebrar el de nuestro Salvador es cada año motivo de preparativos especiales y gran gozo.

Solo sabiendo que el Niño Jesús es el Hijo de Dios podemos intentar comprender cómo alguien, tan pequeño, puede mover nuestro

ser para *"Ver por los ojos de Jesús y que Jesús vea por mis ojos"*, como decía el padre Félix de Jesús Rougier, fundador de los Misioneros del Espíritu Santo.

La Navidad es el tiempo perfecto para regalarle a nuestro Redentor nuestra convicción de ser cada día mejores y que nuestras obras den cuenta de ello. Entonces, nos abriremos al Espíritu Santo, para que vaya moldeando nuestro corazón, cada vez más parecido al de Jesús de Nazaret.

Este es el mejor regalo que podemos ofrecerle, como diría el P. Félix, esmerarnos para darlo todo y más allá; es decir, genuinamente alojar al Niño Dios en nuestro corazón para que viva en él.

Que esta Navidad el amor con que Jesús llenó aquel humilde pesebre de Belén nos inunde y se desborde hacia los que nos rodean.

## ¡Feliz Navidad!



## REFLEXIONES DE UN MILLENNIAL CATÓLICO

# Agradecer

EUGENIO VALLE RUIZ

Una de las enseñanzas más arraigadas en el cristianismo es la virtud del **agradecimiento**. Varias veces, a lo largo del Evangelio, podemos ver a Jesús enseñando la importancia de agradecer a Dios y al prójimo por los actos realizados en nuestro beneficio. El típico ejemplo es el pasaje de los diez leprosos, donde diez hombres se le acercan a Jesús, a las afueras de Jerusalén, para pedirle sanarlos de su enfermedad; Jesús los manda con los sacerdotes al templo y, en el camino, todos se dan cuenta que están curados, pero solo uno regresa para agradecerle por el milagro recibido (Lc 17, 11-19).

A veces, así también nos pasa a nosotros; recibimos mucho de muchas personas, o de Dios mismo, pero las damos por sentado, sin reflexionar en que la bondad de los otros es una oportunidad para mostrar nuestra propia bondad.

En esta época Navideña y de Año Nuevo, donde todo el mundo se dispone a celebrar, y nosotros los cristianos recordamos el misterio

más grande, que es la encarnación de Dios y su nacimiento, tenemos una oportunidad perfecta para agradecer.

Primero que todo, agradecerle a Dios por todo lo recibido en el año, por nunca soltarnos de su mano y por guiarnos con bien. Luego, agradecimiento a los seres queridos y cercanos, a la familia y a los amigos, por acompañarnos en todo momento, ya sea buenos o malos ratos en nuestra vida. Y, finalmente, agradecer en general por los actos de bondad que desconocidos han hecho por nosotros.

Que no pase una Navidad sin que demos gracias, porque es la forma más plausible de mostrarnos como hermanos e hijos de un mismo Dios.

Les deseo a todos una muy feliz Navidad y que el año 2026 sea un año lleno de bendiciones.

¡Ánimo firme! ¡Qué viva la Cruz!

Las fiestas de fin de año suelen ser un momento de alegría, unión y celebración, pero, cuando enfrentas la pérdida de alguien querido, esta época puede sentirse como un peso inmenso en el corazón.

El duelo en las fiestas es un desafío emocional importante. Las expectativas sociales de alegría y participación pueden intensificar la sensación de pérdida, haciendo que te sientas desconectado de los demás e, incluso, de ti mismo. Las fechas conmemorativas traen consigo recuerdos de momentos compartidos con esa persona especial, que ahora ya no está, y es natural que esto despierte tristeza, ansiedad o soledad.

Además del componente emocional, el duelo en esta época tiene raíces complejas. El agotamiento físico, derivado de las actividades de la temporada, puede intensificar tu vulnerabilidad. El duelo no sigue un camino lineal y puede manifestarse de formas diferentes, como aislamiento, falta de apetito o sentimientos de culpa por intentar disfrutar pequeños momentos. No saber cómo lidiar con estas emociones puede tener un impacto significativo en tu salud mental.

Aunque atravesar un duelo durante las fiestas es doloroso, hay maneras de enfrentar este proceso con amor y cuidado hacia ti mismo. Permítete sentir tus emociones sin juzgarte; llorar, extrañar o incluso reír entre lágrimas es parte del proceso. Si las tradiciones familiares te

resultan abrumadoras, no temas adaptarlas o crear nuevas, que te brinden paz en lugar de angustia. Hablar con alguien de confianza o compartir tus sentimientos con familiares cercanos puede ayudarte a no cargar este peso en soledad.

Recuerda que no hay una forma "correcta" de vivir estas fechas cuando estás en duelo. Honra a tu ser querido desde el corazón, pero también honra tu propio proceso, dando pequeños pasos para sanar. Las fiestas no tienen que ser perfectas, solo auténticas para lo que necesitas en este momento.

Aunque ahora sientas que el dolor te acompaña con fuerza, también es un recordatorio del amor que tuviste y sigues teniendo. Permítete encontrar en este dolor un espacio para reflexionar, crecer y, poco a poco, sanar. Cuida tu corazón y, si el duelo se vuelve demasiado difícil de manejar, busca la ayuda de un profesional que te guíe hacia la paz interior.



**PSICOLOGÍA Y VIDA**

# El duelo en tiempos de celebración

---

MAURO RAZO



## UN ESPACIO PARA CRECER

# La paz empieza en casa

RODRIGO VÁZQUEZ GUTIÉRREZ

Diciembre es tiempo de luces, villancicos y reuniones, pero también puede ser época de tensiones, prisas y cansancio. Entre los preparativos y las expectativas, a veces, olvidamos lo esencial: la paz no se encuentra en lo que hacemos, sino en cómo lo vivimos. Y esa paz, la verdadera, empieza en casa.

La Sagrada Familia nos enseñó que la armonía no depende de las circunstancias externas, sino de la disposición interior. José, María y Jesús vivieron con sencillez, enfrentando desafíos, pero siempre desde el amor, la confianza y la fe. No tenían lujo ni comodidades, pero en su hogar habitaba la presencia de Dios y eso bastaba para llenar de serenidad cada día. Su ejemplo nos recuerda que la paz no llega de fuera: se cultiva con disposición, actitud, en el servicio y en los pequeños actos de amor cotidiano.

Vivir la paz en familia no significa que no haya conflictos, sino aprender a manejarlos con respeto, escucha y perdón. Es elegir las palabras

con ternura, dedicar tiempo genuino a los demás y poner la atención en lo que une, no en lo que separa. Pequeños gestos cotidianos —una conversación sin distracciones, un abrazo sincero, un momento especial juntos— pueden transformar el ambiente del hogar y hacer visible la presencia de Dios entre nosotros. Cuando decidimos ser instrumentos de paz, sembramos esperanza en quienes amamos.

En estas fiestas, más que buscar una Navidad perfecta, busquemos una Navidad en paz. Hagamos de nuestro hogar un espacio donde reine la gratitud, la comprensión y el amor. Que cada palabra y cada acto sean reflejo del mismo espíritu que llenó la casa de Nazaret: sencillo, luminoso y profundamente humano.

Porque, cuando hay paz en casa, hay paz en el corazón. Y, cuando hay paz en el corazón, el mundo entero empieza a brillar con una luz distinta, esa que nace del amor verdadero y que ninguna oscuridad puede apagar.

**E**l camino del final del tiempo, el camino que siempre nos conduce al portal de Belén, en una noche de invierno, donde nace el que transforma la historia de la humanidad, no por falta de riquezas o poder, sino por hacerse igual al común de los hombres, al acompañarnos y compartir la vida desde su realidad. Al poder conocer y sentir todo lo que acontece al hombre, durante su vida, puede hacerla propia de Dios, santa y motivo de santidad.

Jesús, siendo Dios, causa de todo lo que existe en la tierra, por amor a lo creado y, sobre todo, por amor al hombre, lo hace presente. Él es quien, siendo obediente al Padre y por deseo propio, impulsado por su gran amor a la humanidad, se convierte en hombre para poder vivir como uno de nosotros a partir de su propia historia: desde su concepción hasta su muerte.

De tal manera que este tránsito por la vida no fuera un camino de derrota y perdición, sino de santificación: aceptando la vida cotidiana fuera de cualquier reconocimiento

o privilegio, pero, también, alejado de cualquier penuria y sometimiento, en la medianía del hombre normal, siendo uno más...

Al vivir como cualquiera de nosotros, transitando por su propia historia, nos enseña cómo, con nuestra propia vida, podemos mantenernos en un camino común de santidad. Su legado, el signo de salvación que Dios nos da: la cruz que hace que Su muerte sea el sacrificio único y suficiente para el perdón de nuestros pecados, siempre que haya arrepentimiento, fe y apertura a la gracia que da al que lo recibe.

El portal de Belén esconde el secreto de la riqueza de Jesús, pues nunca le faltó nada, porque el mundo se entregó a Él, dotándolo de aquello que necesitaba. Ese pequeño niño es la vida que rompía el dolor y la soledad que se vivía, para que, gozando de esa alegría que nos ha traído desde el principio de Sus tiempos, todos encontramos la paz, la comunicación y la cercanía de los demás.



## La vida que nos trae amor y salvación

---

JOSÉ IGNACIO ABARCA FRANCO



**SALUD Y BIENESTAR**

# Consejos prácticos para cuidar la salud, sin perder el sabor de la Navidad

MNA. GLADYS MARÍA BILBAO Y MORCELLE

**E**l principal significado de la Navidad es la celebración del nacimiento del niño Jesús, en Belén. Simboliza el amor de Dios por todos sus hijos, así como la esperanza, la paz y la renovación de la fe católica. Es una época para compartir en familia y valorar la generosidad, la solidaridad y el perdón, más allá de los regalos.

La temporada navideña es conocida por sus celebraciones llenas de comidas deliciosas, muchas ricas en azúcar y grasa. Sin embargo, es posible disfrutar estas fiestas, manteniendo hábitos saludables y reduciendo el consumo de estos ingredientes. Algunas recomendaciones prácticas que ayudarán a lograrlo:

Elegir métodos de cocción más saludables, optar por asar, hornejar, hervir o cocinar al vapor en lugar de freír los alimentos. Evitar los rebozados y empanizados o capeados, de ser necesario para la receta, usar el método de "Air Fryer".

Sustituir ingredientes altos en grasa, emplear lácteos descremados, en lugar de enteros, para recetas como salsas y postres. Sustituir la nata por yogur natural descremado o queso fresco bajo en grasa (cottage o de cabra). Utilizar aceites vegetales como el de oliva, en moderación, evitar manteca o mantequilla.

Reducir el consumo de embutidos y cortes de carne con grasa visible. Preferir carnes

magras como pollo, pavo o lomo de cerdo, retirando la piel antes de cocinar.

Aumentar la presencia de verduras y frutas. Incluir ensaladas como plato principal o acompañante. Entradas y botanas a base de verduras asadas o brochetas. Ofrecer fruta fresca o compotas caseras como postre o merienda.

Controlar las porciones, evitar picar de manera excesiva, así como repetir platos ricos en grasa o azúcar; servir raciones pequeñas. Preparar aperitivos ligeros y limitar el consumo de botanitas fritas, frutos secos o salados.

Moderar el consumo de salsas y aderezos espesos, evitar las salsas industrializadas, mayonesa y salsa BBQ, preparar aderezos caseros con yogur, limón, cilantro, cebolla y especias. Utilizar hierbas aromáticas y vinagretas ligeras para potenciar el sabor de los platillos.

Disminuir el consumo de azúcar y grasa, durante la Navidad, no significa renunciar al sabor ni a la tradición. Con pequeñas modificaciones en la forma de cocinar, elegir ingredientes más saludables y controlar las cantidades, es posible disfrutar de las fiestas navideñas, cuidando la salud y el bienestar.

Que el amor y la paz del niño Jesús renazcan en esta Navidad en sus corazones, que pasen una Feliz Navidad.

# Cómo vivir la Navidad en familia

MARYCARMEN CREUHERAS VALLCORBA



La Navidad es mucho más que luces, regalos y comidas especiales. Para las familias católicas, este tiempo santo es la celebración del nacimiento de Jesús, el Salvador, y una oportunidad para renovar la fe, la esperanza y el amor en el hogar. Vivir la Navidad con auténtico espíritu cristiano implica preparar el corazón y la casa para recibir a Cristo, no solo en el pesebre, sino en la vida cotidiana.

El tiempo de Adviento es el punto de partida. Durante estas semanas previas, la familia puede reunirse para encender cada vela de la corona de Adviento, rezar juntos y reflexionar sobre las lecturas bíblicas. Este sencillo gesto ayuda a centrar la atención en el verdadero sentido de la fiesta: la venida del Señor. También es un buen momento para practicar la caridad, recordando que Jesús se hace presente en los más necesitados. Visitar a un enfermo, donar alimentos o compartir tiempo con quien está solo son formas concretas de preparar el corazón.

Otra tradición muy formativa es montar el Belén o pesebre en familia, es una oportunidad para dialogar sobre el significado de cada figura. María enseña a confiar en Dios, José muestra la obediencia y el trabajo silencioso, los pastores representan la sencillez y los

Reyes Magos la generosidad. El momento de colocar al Niño Jesús en la Nochebuena puede convertirse en una oración de gratitud y compromiso familiar.

Participar en la Misa de Gallo o en la Eucaristía de Navidad, explicar a los hijos por qué es importante asistir a misa, esto ayuda a cultivar su vida espiritual desde pequeños.

Durante la cena navideña, además de compartir los alimentos, iniciar con una oración y una breve lectura del Evangelio. Es un buen momento para hablar del perdón, agradecer por el año vivido y fortalecer los lazos familiares.

Vivir la Navidad en familia es dejar que Dios renazca en cada hogar. Es abrir las puertas al Niño Jesús, para que su paz, su alegría y su ternura iluminen todo el año. Porque, cuando Cristo nace en el corazón de la familia, la Navidad se convierte en una fiesta que nunca termina.

Vivir la Navidad en familia significa enseñar con el ejemplo: rezar juntos, compartir con alegría y abrir el corazón a los demás. Así, Jesús podrá nacer no solo en el pesebre, sino en cada hogar que lo recibe con amor.



# El día que la Navidad y el fútbol detuvieron la guerra

RICARDO ESCARTÍN MONDRAGÓN

Es diciembre llega la Navidad. Esta fiesta maravillosa normalmente nos inspira a pasarla en paz mientras practicamos la convivencia, la generosidad, el amor y sobre todo la fraternidad. Su influencia y todos estos valores que, sobre los pueblos del mundo, aparecen durante su celebración es tal, que en alguna ocasión fue, junto con el fútbol, el pretexto ideal para detener por un momento las atrocidades de la I Guerra Mundial.

Corría la pre Navidad del año de 1914 cuando en los Campos Flandes (Bélgica), soldados de los dos bandos, británicos y alemanes, amagaron con enfrentarse. Sin embargo, las condiciones climáticas de la zona (nieve, hielo, neblina, lodo y frío), lo impidieron, de tal manera que las actividades bélicas disminuyeron.

En Noche Buena ambos bandos, cada quien en sus posiciones, comenzaron a celebrar la llegada del Niño Jesús. Aparecieron villancicos cantados en inglés y en alemán, velas y árboles en trincheras adornados, y con ello también apareció una frase de un alemán que cambiaría el rumbo de la historia: ***"No disparen, mañana nosotros no dispararemos"***.

Muy temprano en Navidad, los alemanes dejaron sus trincheras y llamaron a los británicos para darse las manos, compartir

alimentos y artículos y verse las caras en aquella "tierra de nadie" (como se le conocía a los Campos Flandes). Algo impensado ocurrió: el conflicto se transformó en concordia.

Cuando la fraternidad parecía no ser más perfecta, los alemanes sacaron un balón y empezaron a comunicarse en el idioma del fútbol que los ingleses inventaron en 1863. No formaron equipos, más bien patearon y persiguieron el esférico entre todos.

El cese al fuego duró entre tres y cuatro días. A este evento se le conoce como la ***"Tregua de Navidad"***, y aunque se reanudaron los enfrentamientos, este acontecimiento inédito nos recuerda que conmemorar la Natividad de Jesús siempre será motivo para practicar la compasión, el perdón, la convivencia y la fraternidad.

Que el Niño Dios nos traiga paz a nuestros hogares.

Rodríguez, Margarita. (2022, 24 de diciembre). ***"Mañana no disparen, nosotros no dispararemos"***: la tregua por Navidad entre soldados de la Primera Guerra Mundial que se "firmó" con regalos y fútbol.

BBC News Mundo. Recuperado de:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-63978415>



# El Sol que nace de lo alto. Ecología Mística

SANTIAGO ARANDA

**E**n los días más oscuros del año, cuando el sol parece extinguirse, la Iglesia celebra el nacimiento de la Luz. Como sabemos, la Navidad coincide con el solsticio de invierno: el momento en que la noche alcanza su plenitud y, al mismo tiempo, comienza a retroceder.

No es casualidad. Desde antiguo, los himnos cristianos lo proclamaban: *"Oriens ex alto, splendor lucis aeternae"* — el Sol que nace de lo alto.

El Evangelio de Juan lo expresa con palabras que resuenan desde el origen del tiempo: *"En el principio, existía la Palabra, y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios. Todo se hizo por ella y, sin ella, no se hizo nada de cuanto existe. En ella estaba la vida, y la vida era la luz de los hombres; y la luz brilla en las tinieblas, y las tinieblas no la vencieron".* (Jn 1,1-5)

En Cristo, Dios asume el polvo de las estrellas, el pulso de los elementos, la vibración íntima de la creación. El padre

Teilhard de Chardin lo comprendió como nadie: la encarnación no es un hecho aislado en Belén, sino un principio cósmico. El universo entero se convierte en lugar de encuentro, en templo de la Presencia.

Así, en la noche de Navidad, la creación entera se enciende de nuevo con la promesa de sentido. Como canta el Benedictus: *"Por la entrañable misericordia de nuestro Dios, nos visitará el Sol que nace de lo alto, para iluminar a los que viven en tinieblas y en sombra de muerte."* Ese Sol — la energía divina que habita en toda materia — orienta cada átomo hacia su plenitud, hacia el Punto Omega.

En el corazón del invierno, la fe nos invita a mirar más allá; pues la materia vibra con la Presencia — cada átomo contiene una chispa del Verbo. Y, entonces, vale la pena recordar que, en la noche más larga, la Luz renace. Y el universo entero —desde el polvo de las estrellas hasta el latido más pequeño — entona un mismo canto: Gloria a Dios en la tierra, porque el cielo ha nacido en ella.

# El beneficio de la apuesta y el ciudadano Galor

EDUARDO FACHA GARCÍA



En alguna ocasión, a un ciudadano mexicano, llamémosle Galor, quien era indiferente a Dios (le daba exactamente lo mismo si Dios existía o no existía; él estimaba que nada debía ni nada agradecía a Dios, si es que existía), alguien que conocía el quehacer de Galor le comentó: **"Usted es un gran altruista"**. Ante lo cual y para evitar confusión alguna, Galor le replicó, **"¿por qué afirma que soy altruista?"** Y el interlocutor le indicó, **"porque usted siempre procura ayudar a las personas que lo necesitan y lo hace de manera desinteresada"**.

Galor reflexionó por un momento y respondió, **"no... soy egoísta"**, ante lo cual el interlocutor se sorprendió. "¡¿pero ¡¿cómo...?! Y Galor concretizó: **"Porque eso que dice usted que hago en beneficio de otros, ¡me hace sentir bien a mí!"**".

¡Oh, sorpresa! Con esto, tenemos al altruismo definido en términos de **"egoísmo positivo"** (no como **"egoísmo negativo"**, que es precisamente el sinónimo de **"yo, yo, yo"**).

Ser católico implica: (1) profesar la fe cristiana y (2) llevar a cabo el quehacer cristiano. Esto último involucra **"amar al prójimo como a uno mismo"**. ¿Y qué quiere decir esto? Procurar de

manera unilateral, constante y permanente el bien del prójimo como tú te lo procuras a ti mismo.

¿Y quién nos pone el ejemplo del modelo vivencial a seguir? Jesucristo: **"Ámense unos a otros, como Yo los he amado"** (Jn 15,12) el nuevo mandamiento de Jesucristo.

En un extremo polar, ¿qué resulta más relevante (1) o (2)? Jesucristo nos indica: **"No todo el que me dice Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos"** (Mt 7,21), siendo tal voluntad el nuevo mandamiento. Así que el quehacer resulta más relevante que el creer.

Lo anterior no es trivial, existen millones de personas que no son cristianas, mucho menos católicas. Y, si únicamente los bautizados pueden ser salvados (llegar a cohabitar en la Casa del Padre), ¡el infierno tendría mucho más residentes de los que tiene! Podemos apreciar entonces que Mt 7,21 es **"la tablita de salvación"** de la Salvación.

El **"ciudadano Galor"** es sinónimo de **"feligrés del altruismo"**, interés concretizado en procurar el bien ajeno aun a costa del propio.

# Nacer de nuevo. El camino de Nicodemo

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



¿Has leído en el Evangelio de Juan la historia de Nicodemo? Lee los tres momentos en que aparece en la narración (Jn 3,1-21; 7-50-52; 19,39). Me commueve la figura de Nicodemo. Ese buscador que, en la noche, sale a encontrarse con Jesús, porque se da cuenta de que algo en su vida ya no puede seguir igual. Tiene más preguntas que respuestas, pero se atreve a buscarlas donde hay vida. Y, en ese diálogo nocturno, Jesús le lanza una invitación desconcertante: **“Tienes que nacer de nuevo”**.

Nicodemo creía que ya era demasiado tarde para cambiar, pero termina creyendo lo imposible. Y su historia no vuelve a ser la misma. A partir de ese encuentro, emprende un proceso: pasa de la búsqueda y la duda a la defensa valiente de Jesús, hasta llegar al gesto sobreabundante de amor junto a la cruz.

Su camino es el de todo discípulo misionero. También nosotros, en medio de nuestras noches personales y colectivas, escuchamos esa voz que nos invita a comenzar de nuevo. Nacer del Espíritu es soltar lo que nos ata, abrirnos a lo inesperado, dejarnos guiar por un viento que **“sopla donde quiere”**.

Tal vez, el discipulado consista justamente en eso: en no tenerlo todo claro, pero seguir caminando hacia la luz. En aprender, como Nicodemo, que la fe verdadera se juega en el asombro y en la libertad de quien se deja sorprender por Dios.



CONTIGO EN EL  
DISEÑO  
DE TU ESPACIO

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



**HELVEX**  
LA LLAVE DE MÉXICO

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

Pacífica

♦ Resort ♦  
IXTAPA

\$6,000.00 M.N.

*¡Es un placer!*

*Todo Incluido*

4 días, 3 noches

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

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

**Cd. de México (55) 4160 9006  
Fax (55) 4160 9139**

**yadira.garcia@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](http://www.pacifica.com.mx/elfaro)